

Оглавление

Благодарности	10
Предисловие Наоми Вульф	16
Введение. Идея, время которой пришло	19
Открытие эффекта газлайтинга	22
Газлайтинг в новостях	25
Пересмотр эффекта газлайтинга	27
Глава 1. Что такое газлайтинг	30
Эффект газлайтинга	32
Как я открыла эффект газлайтинга	37
Газлайтинг: от плохого к худшему	40
Три стадии газлайтинга: извилистый путь	43
Три типа газлайтеров	46
Газлайтинг: новая эпидемия	57
В поисках нового пути	62

Глава 2. Танго газлайтинга.	65
В ритме танго	68
Почему мы сдаемся?	70
Ваша роль в танго	76
Ловушка эмпатии	80
Глава 3. Стадия 1. «О чем ты говоришь?»	86
Поворотный момент	88
Кто сошел с ума, я или они?	92
Когда критика становится оружием.	97
Ловушка оправдания	101
Как избежать танго газлайтинга	107
Выйти из танца	110
Глава 4. Стадия 2. «Возможно, ты прав»	116
Три типа газлайтеров на второй стадии.	123
Ловушка оправдания	137
Ловушка переговоров	143
Как освободиться от второй стадии газлайтинга	147
Глава 5. Стадия 3. «Это моя вина!»	163
Когда поражение кажется нормальным	168
Три типа газлайтеров на третьей стадии	171
Почему мы не уходим?	180
Создайте свой новый мир	194
Кого вы впустите в свой мир?	194

Глава 6. Как «отключить газ»	196
Примите решение «отключить газ»	197
Как мобилизовать свои силы, чтобы «отключить газ»: план из шести шагов	202
Как «отключить газ»	214
Определяем следующий шаг	237
Глава 7. Остаться или уйти?	238
Не торопитесь.	241
Глава 8. Жизнь, свободная от газлайтинга.	261
Что дальше?.	261
Измените свои привычки.	268
Подумайте о будущем	270
Сохраняйте видение общей картины	272
Новые возможности	275
Приложение А. Познайте свои эмоции	280
Создайте словарик чувств	280
Восстановите свой голос	282
Нарисуйте свои чувства	284
Приложение Б. Визуализируйте свои отношения	286
Визуализируйте свои отношения	287
Визуализируйте свои отношения в прошлом	288
Визуализируйте свои отношения в будущем	289

Визуализируйте свое будущее без манипулятивных отношений.	290
Оцените свои отношения	291
Приложение В. Позаботьтесь о себе.	293
Диета против стресса и депрессии	293
Добавки против стресса и депрессии	294
Сон для укрепления сил и улучшения настроения . . .	295
Спорт для укрепления сил и улучшения настроения .	295
Гормональные циклы и антидепрессанты.	296
Библиография	298
Об авторе.	300