

# Оглавление

<b>Благодарности</b> . . . . .	<b>4</b>
<b>Предисловие Наоми Вульф</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>Введение. Идея, время которой пришло</b> . . . . .	<b>14</b>
Открытие эффекта газлайтинга . . . . .	17
Газлайтинг в новостях . . . . .	21
Пересмотр эффекта газлайтинга . . . . .	23
<b>Глава 1. Что такое газлайтинг</b> . . . . .	<b>26</b>
Эффект газлайтинга . . . . .	29
Как я открыла эффект газлайтинга . . . . .	34
Газлайтинг: от плохого к худшему . . . . .	37
Три стадии газлайтинга: извилистый путь . . . . .	42
Три типа газлайтеров . . . . .	45
Газлайтинг: новая эпидемия . . . . .	59
В поисках нового пути . . . . .	64
<b>Глава 2. Танго газлайтинга</b> . . . . .	<b>67</b>
В ритме танго . . . . .	70
Почему мы сдаемся? . . . . .	72
Ваша роль в танго . . . . .	81
Ловушка эмпатии . . . . .	85
<b>Глава 3. Стадия 1. «О чем ты говоришь?»</b> . . . . .	<b>92</b>
Поворотный момент . . . . .	94
Кто сошел с ума, я или они? . . . . .	99
Когда критика становится оружием . . . . .	105

Ловушка оправдания . . . . .	109
Как избежать танго газлайтинга . . . . .	117
Выйти из танца . . . . .	120
<b>Глава 4. Стадия 2. «Возможно, ты прав» . . . . .</b>	<b>128</b>
Три типа газлайтеров на второй стадии . . . . .	137
Ловушка оправдания . . . . .	155
Ловушка переговоров . . . . .	161
Как освободиться от второй стадии газлайтинга . . . . .	166
<b>Глава 5. Стадия 3. «Это моя вина!» . . . . .</b>	<b>186</b>
Когда поражение кажется нормальным . . . . .	193
Три типа газлайтеров на третьей стадии . . . . .	196
Почему мы не уходим? . . . . .	207
Создайте свой новый мир . . . . .	222
Кого вы впустите в свой мир? . . . . .	223
<b>Глава 6. Как «отключить газ» . . . . .</b>	<b>225</b>
Примите решение «отключить газ» . . . . .	226
Как мобилизовать свои силы, чтобы «отключить газ»: план из шести шагов. . . . .	232
Как «отключить газ» . . . . .	246
Определяем следующий шаг . . . . .	273
<b>Глава 7. Остаться или уйти? . . . . .</b>	<b>275</b>
Не торопитесь . . . . .	278
<b>Глава 8. Жизнь, свободная от газлайтинга . . . . .</b>	<b>303</b>
Что дальше? . . . . .	303
Измените свои привычки . . . . .	311
Подумайте о будущем . . . . .	313
Сохраняйте видение общей картины . . . . .	316
Новые возможности . . . . .	319

<b>Приложение А. Познайте свои эмоции . . . . .</b>	<b>324</b>
Создайте словарь чувств . . . . .	324
Восстановите свой голос . . . . .	326
Нарисуйте свои чувства . . . . .	328
<b>Приложение Б. Визуализируйте свои отношения . . .</b>	<b>329</b>
Визуализируйте свои отношения . . . . .	330
Визуализируйте свои отношения в прошлом . . .	332
Визуализируйте свои отношения в будущем . . .	333
Визуализируйте свое будущее без манипулятивных отношений . . . . .	334
Оцените свои отношения . . . . .	336
<b>Приложение В. Позаботьтесь о себе . . . . .</b>	<b>338</b>
Диета против стресса и депрессии . . . . .	338
Добавки против стресса и депрессии . . . . .	339
Сон для укрепления сил и улучшения настроения . . . . .	340
Спорт для укрепления сил и улучшения настроения . . . . .	341
Гормональные циклы и антидепрессанты . . . . .	341
<b>Библиография . . . . .</b>	<b>343</b>
<b>Об авторе . . . . .</b>	<b>345</b>