

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	8
Глава 1. Типичный нарцисс	18
Ожидания	28
Склонность преувеличивать	30
Манипуляции	31
Обидчивость	32
Мотивация нарцисса	33
Тактики нарцисса	39
Глава 2. Что такое газлайтинг?	50
Что такое газлайтинг?	52
Кто склонен к газлайтингу?	56
Почему люди прибегают к газлайтингу?	59
Как не стать жертвой нарцисса	62
Приемы газлайтинга	64
Наиболее распространенные фразы газлайтера	71
Как понять, что вы стали жертвой газлайтинга	72
Глава 3. Стадии газлайтинга	76
Стадии отношений с газлайтером	78

Глава 4. Газлайтинг в других отношениях	92
Родитель или опекун	94
Дети	110
Коллега или начальник	115
Романтический партнер	124
Газлайтинг со стороны незнакомцев	130
Глава 5. Последствия газлайтинга	136
Неверие	138
Выгораживание	141
Депрессия	147
Краткосрочные последствия	152
Долгосрочные последствия	157
Глава 6. Как дать отпор абьюзеру	166
Будьте честны с собой	169
Эмоциональный баланс	171
Если вы не можете уйти	173
Лицом к лицу с газлайтером	176
Всегда помните	184
Советы	188
Как уйти	192
И еще.....	206
Глава 7. Процесс восстановления	208
Жертва или победитель	209
Займитесь самообразованием	216
Полюбите себя	218

Попрактикуйте радикальное прощение	219
Помните, что не всегда можно примириться с происшедшим	222
Не нужно стыдиться	224
Отстройте свою жизнь заново	225
Реанимируйте старые связи	227
Станьте волонтером	229
Не бойтесь грустить	231
Простите себя	233
Заведите новые знакомства	236
Не торопите события	237
Запишитесь к психотерапевту	238
Заключение	244
Что дальше?	252
Темы для дискуссии	254
Моя история	258