

ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

Благодарности.....	13
Об авторах.....	14
Введение	17

Часть первая

ОЧАРОВАННЫЕ СКАЗКОЙ — РАЗДАВЛЕННЫЕ РЕАЛЬНОСТЬЮ

Глава 1. Давным-давно... ..	25
Наша история	25
Глава 2. Узнать правду: ваш первый шаг к эмоциональной свободе	33
Что в действительности происходит, когда вы подвергаетесь вербальному абьюзу?	41
Синдром доктора Джекила и мистера Хайда.....	51
Но ведь он такой обаятельный!	53
Глава 3. Как абьюз воздействует на вас: ваши чувства, мысли и действия	55
Эмоциональное воздействие	56
Изменения психики и поведения	57
Физическое воздействие.....	58
Как вы пытаетесь справиться со своей «проблемой».....	61
Глава 4. Ну почему, почему все должно быть именно так?	64
Почему ваш партнер так себя ведет?.....	64

Так кто же все-таки виноват?	70
Почему именно вы?	74
Глава 5. Похоже на любовь... но любовь ли это?	77
Что говорят тесты о ваших взаимоотношениях?	79
Настало время взглянуть в лицо фактам	82
Вы страдаете, учитесь, становитесь лучше — и страдаете снова	87
Ваша ситуация — это сигнал будильника... Проснетесь ли вы?	89

Часть вторая РАСКРЫТИЕ СЕКРЕТА

Глава 6. Секрет: в чем он?	93
У вас имеется огромная личная сила, даже если вы не чувствуете ее сейчас	94
Откуда взялись чувства, превратившие вас в вашего собственного абьюзера	99
Измени программу — измени жизнь	103
Секрет преодоления вербального абьюза и многих других проблем	108
Подводим итоги: первые пять основных истин РЭПТ, изменяющих вашу жизнь	112
Глава 7. Как работает секрет: азбука рационального поведения в иррациональных отношениях	113
Азбучные истины	115
Прямо сейчас вы можете добиться снижения вашего эмоционального дистресса на 10–25 %	117
А что насчет остальных 75–90 % эмоционального дистресса?	119
Как избавиться от вызывающих расстройство привычек мышления	120

Подводим итоги: основные истины РЭПТ, изменяющие вашу жизнь	123
--	-----

Часть третья

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЕКРЕТ, ЧТОБЫ СТАТЬ СВОБОДНОЙ, — ОСТАНЕТЕСЬ ВЫ ИЛИ УЙДЕТЕ

Глава 8. Спрыгнуть с эмоциональных качелей	126
Чем здоровые негативные эмоции отличаются от нездоровых	128
Предпочтения сами себя поддерживают, требования сами себя разрушают	131
Как оспаривать свои противоречивые иррациональные убеждения.....	135
Как избежать неэффективного оспаривания	143
Что делать, когда вы начинаете расстраиваться.....	144
Глава 9. Покончить с губящим вас мышлением.....	147
Новое рациональное прямолинейное мышление.....	148
Старое иррациональное круговое мышление	149
Как заменить свое старое иррациональное круговое мышление новым рациональным прямолинейным мышлением	150
Преодоление других устойчивых мыслительных шаблонов, которые могут сводить вас с ума	156
Глава 10. Заставить ваше самоощущение работать на вас, а не против вас.....	173
Почему вы помогаете своему партнеру играть в «порицание и вину», даже понимая, что этого делать не стоит	174
Как играют в «порицание и вину»	176
Как перестать играть в «порицание и вину».....	179

Способ мышления, который поможет вам быть довольной собой, несмотря ни на что!	182
Как РЭПТ помогает избавиться от самоосуждения и чувства вины	185
Обусловленное самопринятие и почему оно не работает	187
Как развить безоговорочное самопринятие	190
Безоговорочное принятие других освобождает от гнева, из-за которого вы не можете освободиться от своего партнера и своей боли	193
Глава 11. Ваша новая практическая философия в действии.....	197
Распространенные проблемы и их решение методами РЭПТ.....	198
Здоровый внутренний диалог в «критических» ситуациях	208
Оспаривание методом «горячих клавиш»	211
Ваша новая жизненная философия	217

Часть четвертая

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СВЯЗЫВАЮЩИЕ ВАС СТРАХИ И ТРЕВОЖНОСТЬ: НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ БЕЗ ВЕСКОЙ ПРИЧИНЫ И НЕ СТРАДАЙТЕ, ЕСЛИ УЙДЕТЕ

Глава 12. Преодолеть три главных страха, связанных с расставанием	221
Страх одиночества	222
Четыре шага к ослаблению чувства страха.....	231
Страх перемены и страх неизвестности.....	236
Глава 13. Усмирить другие навязчивые страхи	243
Страх, что боль от расставания окажется больше, чем вы можете вынести	244

Страх, что вы не сможете вынести того, что он будет с другой женщиной	246
Страх, что вы никогда не сможете полюбить другого так, как любили его.....	254
Страх, что вы ему необходимы и он без вас не выживет....	255
Страх, что вы слишком долго медлили и не успеете спасти ваших детей	258
Глава 14. Со всей душой принять вашу новую философию.....	260
Энергичное оспаривание в записи.....	262
Ролевая игра: противостояние вербальному абьюзу.....	268
Обмен ролями: противостояние вашим старым иррациональным убеждениям.....	270
Рационально-эмоциональная визуализация	274
Награды и наказания.....	280
Глава 15. Принять меры против плохого самочувствия.....	284
Восстановление психического равновесия в реальной жизни № 1: вербально-абьюзивные ситуации с людьми, играющими в вашей жизни случайную роль	284
Восстановление психического равновесия в реальной жизни № 2: вербально-абьюзивные ситуации с людьми, встречающимися в вашей жизни периодически	290
Методы обучения новым навыкам	292
Методы расслабления	298

Часть пятая ЖИТЬ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО

Глава 16. Вернуть себе свою жизнь.....	309
Взрослая жизнь	309
Надоело, что о вас вытирают ноги? Тогда поднимитесь с пола!.....	311

Если вы решите высказаться в свою защиту.....	312
Вырваться на свободу и вернуть себе себя и свою жизнь.....	313
Несколько важных слов, которые могут спасти вам жизнь.....	314
Вы можете жить долго и счастливо.....	316
Глава 17. Несколько слов от Марсии Град Пауэрс.....	317
Общество отражает нашу домашнюю жизнь.....	318
Прекратить наследование абьюза — единственная надежда для наших детей.....	319
Наша сила в численности и коллективном знании.....	321
Вы сами построили свою тюрьму, но дверь на свободу перед вами — и она открыта.....	324
Что вы можете сделать, чтобы продолжать свой путь к эмоциональной свободе.....	326
Наконец-то свобода: начало вашей новой жизни.....	331
От авторов.....	333
Список рекомендуемых книг.....	335