



# Содержание

Введение . . . . . 11

## ЧАСТЬ I

Связь между стыдом и эмоциональным насилием

Эмоциональное насилие и стыд: идеальный брак . . . . . 23

Определяем, подвергаетесь ли вы  
эмоциональному насилию . . . . . 39

Рабочие инструменты абьюзера . . . . . 57

Стыд как средство получить контроль . . . . . 89

## ЧАСТЬ II

Побег из тюрьмы стыда

Избавляемся от стыда . . . . . 107

Перестаньте верить абьюзеру . . . . . 133

Используем гнев для депрограммирования  
и обретения уверенности в себе . . . . . 164

Подарите себе сострадание . . . . . 188

### ЧАСТЬ III

#### Уйти или остаться

Есть ли надежда? . . . . .	209
Даем отпор. . . . .	243
Причины расстаться . . . . .	253
Если решили остаться . . . . .	269

### ЧАСТЬ IV

#### После вашего ухода

Боремся с желанием вернуться . . . . .	297
Понять себя, чтобы простить. . . . .	322
Продолжаем исцеляться от стыда . . . . .	351
Заключение. Двигаемся вперед . . . . .	375
Список литературы. . . . .	378
Рекомендованная литература . . . . .	384