



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