

*Эванс П.*

*Как защитит себя от оскорблений /П. Эванс; Пер. с англ. И. В. Болговой. — М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. - 346, [6] с. - (Сам себе психолог).*

*Многие женщины становятся жертвами как физического, так и вербального насилия, то есть подвергаются оскорблениям. Как защитит себя от оскорблений, рассказывается в этой книге, автор которой, в качестве психолога-консультанта, много лет работает с женщинами, пострадавшими от грубости окружающих. Ежедневно она получает сотни писем со всего мира, которые и стали основой этой книги.*

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение.....</b>	<b>6</b>
<b>ЧАСТЬ 1.....</b>	<b>Ю</b>
Глава 1. Жертвы .....	10
Глава 2. Давление и контроль .....	32
Глава 3. Распад .....	53
Глава 4. Пробуждение .....	71
Глава 5. Обвинения .....	103
Глава 6. Убийство духа .....	124
Глава 7. В ловушке драконовской реальности .....	146
Глава 8. Выход.....	176
<b>ЧАСТЬ 2.....</b>	<b>200</b>
Глава 9. История о вспыльчивом человеке .....	200
Глава 10. Пять основных типов вербального насилия и замкнутые отношения .....	214
Глава 11. Необходимость уживаться .....	223
<b>ЧАСТЬ 3.....</b>	<b>253</b>
Глава 12. Перемены .....	254
Глава 13. Лечение и выздоровление.....	284
Глава 14. Мои шестьдесят минут и самооценка.....	307
Глава 15. Группа поддержки .....	320
Глава 16. Позитивные утверждения .....	334