

PATRICIA EVANS

COMO ENFRENTAR A VIOLÊNCIA VERBAL

APRENDA A SE DEFENDER DE RELAÇÕES ABUSIVAS

900 mil
livros
vendidos

ÓDIO
ABUSO
PODER
VÍCIOS
FÚRIA

BULLYING GRITOS
INSULTOS COVARDIA
RAIVA MALDADE
AMEAÇA XINGAMENTOS
DESPREZO AUTORITARISMO
CONSTRANGIMENTO
CONTROLE FÚRIA
VIOLÊNCIA AGRESSOR
MANIPULAÇÃO
DISSIMULAÇÃO PODER
AGRESSÃO
DESCONFIANÇA
DESPREZO
RECLAMAÇÃO
VIOLÊNCIA
COVARDIA
BULLYING
MALDADE
CONTROLE
VIOLÊNCIA
ABUSO
GRITOS
PODER

MÁGOA
CONFLITO
VÍTIMA
CHOQUE
CHORO
REVOLTA
ACUSAÇÃO
VALOR INFÂNCIA
TRISTEZA

DOR
MEDO
CHORO
BRIGA
VALOR

MÁGOA
AUTOESTIMA
PERSEGUIÇÃO FRAGILIDADE
CONSTRANGIMENTO
DESRESPEITO
TRISTEZA
PRECONCEITO
DESVALORIZAÇÃO
SOFRIMENTO
DEPRESSÃO ACUSAÇÃO
PERCEPÇÃO
CONFLITO

DOR
CHOQUE
REVOLTA
PROBLEMAS
INFÂNCIA
TRAUMA
VÍTIMA
DOR



SEXTANTE

Resumo de Como Enfrentar a Violência Verbal

“Um livro extraordinário” – Newsweek A violência verbal pode ser tão sutil que às vezes nem percebemos que somos alvo de um agressor. A tristeza, o incômodo e o mal-estar nos fazem sentir que há algo errado, mas acabamos achando que a culpa é nossa.

As agressões podem se apresentar de diversas formas: menosprezo ou ataque de raiva, indiferença ou demonstração de superioridade, sarcasmo ou distanciamento, coerção manipulativa ou exigência irracional. Afirmções como “Você está gorda”, “Você nunca entende nada”, “Não pedi sua opinião” e “Você só fala besteira” são exemplos de utilização das palavras como armas – e, em geral, são bastante ouvidas pelas vítimas de abuso.

O primeiro passo para se libertar dessa situação é se conscientizar de que você não merece ouvir isso. Portanto, atenção: se você se relaciona com alguém que costuma fazer comentários ofensivos a seu respeito, mas alega que está brincando, você está com um agressor.

Se essa pessoa não se dispõe a escutar seus sentimentos e o trata como inferior, você está sendo vítima de agressão. Este livro foi o primeiro a descrever os relacionamentos com violência verbal, ainda na década de 1990.

Desde então, milhares de pessoas que sofriam caladas puderam reconhecer que a angústia a que eram submetidas não era “normal”, e sim um reflexo de um comportamento abusivo que deve ser enfrentado e combatido.

Apresentando histórias reais, estratégias objetivas e questionários de autoavaliação, Patricia Evans traz informações essenciais para ajudar você a enfrentar o agressor de forma segura e a proteger sua família dos efeitos negativos desses relacionamentos problemáticos.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)