

УДК 159.9425
ББК 88.504
С18

Переводчики А. Наумова и Н. Фитисов
Редактор В. Заведеева

Санд И.

С18 Скучаю по тебе: Как пережить боль расставания, восстановить отношения или отпустить / Илсе Санд ; Пер. с дат. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 172 с.

ISBN 978-5-9614-2657-1

Книга Илсе Санд, психотерапевта и автора международных бестселлеров «Близко к сердцу» и «Компас эмоций», — о потере связи с близкими людьми. Мы часто переживаем, что перестали общаться со старыми друзьями. Расстраиваемся, что отношениям с любимым человеком не хватает былой открытости. Сожалеем, что дети отдалились и редко звонят, или, напротив, мы сами так и не помирились с родителями после давней ссоры. Илсе Санд анализирует причины разрыва отношений и предлагает простые приемы и упражнения, чтобы их вернуть или улучшить. Особое внимание уделяется ситуациям, когда прежние отношения невозможно возобновить по объективным причинам. Для таких случаев автор дает советы, как пережить боль расставания или утраты и научиться отпустить с легким сердцем.

УДК 159.9425
ББК 88.504

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru.

© Ilse Sand, 2018
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2019

ISBN 978-5-9614-2657-1 (рус.)
ISBN 978-87-92683-21-2 (дат.)

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Введение.....	11
Глава 1. Бросайте вызов отношениям	15
Глава 2. Прислушайтесь к себе.....	23
Глава 3. Сопротивление, гнев и раздражение – почему они важны	33
Глава 4. Покажите, что вы готовы выслушать	45
Глава 5. Делайте первые шаги	55
Глава 6. Разговор по душам	61
Глава 7. Дайте другому выговориться	69
Глава 8. Всегда ищите что-то хорошее, даже если нечего предложить.....	87
Глава 9. Выявите скрытый мотив.....	97
Глава 10. Вас двое – не забывайте об этом ..	105
Глава 11. Присмотритесь к родственникам	115
Глава 12. Любой разрыв отношений объясним	123
Глава 13. Умейте правильно расставаться...	145

Глава 14. Даже расставаясь, давайте что-нибудь хорошее	151
---	------------

Послесловие.

Проявляйте дружелюбие	159
-----------------------------	-----

Тест.

На что вы готовы пойти, чтобы вернуть человека, по которому тоскуете?.....	161
--	-----

Библиография	169
---------------------------	------------

Благодарность.....	171
---------------------------	------------