

УДК 159.923  
ББК 88.5  
С18

Переводчики А. Наумова и Н. Фитисов  
Редактор О. Хардина

# **Санд И.**

С18 Чувство стыда: Как перестать бояться быть неправильно воспринятым / Илсе Санд ; пер. с дат. – М. : Альпина Паблишер, 2021. – 170 с. – (Серия «Книги Илсе Санд»).

ISBN 978-5-9614-7347-6

Это чувство сидит глубоко в нас, о нем не принято распространяться и обсуждать даже с близкими людьми. Все мы иногда совершаем поступки, за которые потом становится стыдно. Стыд – сильное и болезненное ощущение внутреннего дискомфорта, которое часто возникает необоснованно, но способно серьезно испортить жизнь. За ним скрываются другие проблемы: страх, заниженная самооценка, усталость от общения, сложности во взаимоотношениях с близкими, нехватка любви и понимания.

В своей книге, ставшей бестселлером в Дании, психотерапевт Илсе Санд рассказывает о стыде всё: как он возникает и как отделить его от прочих эмоций, к чему он может привести и как его успокоить. Текст дополняют авторские упражнения и тесты, которые помогут избавиться от удушающего чувства, почувствовать гармонию с миром вокруг и обрести внутреннюю свободу.

УДК 159.923  
ББК 88.5

*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 [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

ISBN 978-5-9614-4567-1 (серия)  
ISBN 978-5-9614-7347-6 (рус.)  
ISBN 978-87-02-30994-2 (дат.)

© Ilse Sand, 2021  
© Издание на русском языке,  
перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2021

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i> .....	7
--------------------------	---

## Часть I

Глава 1. <b>Природа стыда и его функции</b> .....	15
Глава 2. <b>Когда отчужденность перерастает в хронический стыд</b> .....	35
Глава 3. <b>Стыд как реакция на непонимание себя</b> .....	53
Глава 4. <b>Как стыд мешает нам общаться</b> .....	63
Глава 5. <b>Ложное «я» как механизм защиты от стыда</b> .....	71

## Часть 2

Глава 6. <b>Научитесь познавать себя</b> .....	95
Глава 7. <b>Не отстраняйтесь от стыда</b> .....	109
Глава 8. <b>Общайтесь с правильными людьми</b> ....	133
Глава 9. <b>Установите тесную связь с самим собой</b> .....	143

## *Послесловие*

<i>Цветы из пустоты</i> .....	155
<i>Тест. Мешает ли вам стыд?</i> .....	157
<i>Благодарность</i> .....	165
<i>Список литературы</i> .....	167
<i>Другие книги этого автора</i> .....	169