

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.

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

Часть 2

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