

УДК 159.942
ББК 88.37
С18

Переводчик А. Наумова
Редактор С. Дрозд

Санд И.

С18 Страх близости: Как перестать защищаться и начать любить / Илсе Санд; Пер. с дат. — М. : Альпина Паблшер, 2017. — 134 с.

ISBN 978-5-9614-6102-2

Человеческая психика устроена милосердно: мы забываем слишком неприятные и болезненные ситуации и эмоции, чтобы жить нормально. Но нормально — не всегда счастливо. За высоким забором сложно увидеть красоту мира и трудно завязать знакомство с новыми людьми. Илсе Санд, датский психолог, на примерах из жизни рассказывает, почему вроде бы полезные механизмы психологической защиты мешают нам жить полной жизнью и как можно от них избавиться.

Вы поймете, что достойны любви и уважения, что бы вам ни говорили в детстве. Решитесь довериться близкому человеку, несмотря на то, что вас когда-то обманули и предали. Или позволите наконец супругу позаботиться о вас. Экспресс-сеанс психоанализа у вас дома, который поможет отринуть, все, что мешает вам быть счастливым, и подскажет выход из тупика.

УДК 159.942
ББК 88.37

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.

© Ilse Sand, 2013
© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблшер», 2017

ISBN 978-5-9614-6102-2 (рус.)
ISBN 978-87-92683-03-8 (дат.)

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Введение	9
Глава 1. Стратегии самозащиты	13
Глава 2. Когда стратегии самозащиты запускаются автоматически	33
Глава 3. Страх близости, разочарования и потери контроля	39
Глава 4. Модели поведения, которые могут воспрепятствовать успешной личной жизни	45
Глава 5. Идеализация родителей	53
Глава 6. Полная осознанность	81
Глава 7. Отказ от неподходящих стратегий самозащиты	89
Глава 8. Дорога домой	115
Благодарности	133