

УДК 159.923.2

ББК 88.351.2

К30

Переводчик Анна Малышева

Редактор Юлия Самуленок

Вопускающий редактор Ольга Улантимова

Кауфман С. Б.

К30 Пересобать себя: Как восстановиться после психологической травмы и стать сильнее / Скотт Барри Кауфман, Джордин Файнгольд ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2023. — 264 с.

ISBN 978-5-9614-8455-7

Мы живем в эпоху непрекращающихся перемен, количество поводов для беспокойства растет день ото дня. Однако непростые обстоятельства могут не только стать источником стресса, но и раскрыть заложенный в нас потенциал роста, помочь адаптироваться к новым условиям, а возможно, полностью изменить свою жизнь. Часто именно неожиданные и неприятные события побуждают к переменам, на которые мы не могли решиться.

О том, как поверить в себя, исследуя свои тело, разум и окружающий мир, рассказывают известный психолог Скотт Барри Кауфман и Джордин Файнгольд, врач и специалист по позитивной психологии. Прочитав книгу, вы узнаете, что такое посттравматический рост и как пережить психологическую травму; что такое сильные стороны личности, как разорвать цикл самозванца и чем вреден перфекционизм. На ее страницах вы найдете практические задания, которые помогут лучше узнать себя и использовать негативные переживания для личностного роста.

УДК 159.923.2

ББК 88.351.2

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@alpin.ru.

© 2022 Scott Barry Kaufman and Jordyn H. Feingold
This edition published by arrangement with Levine
Greenberg Rostan Literary Agency and Synopsis Literary
Agency.

© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2023

ISBN 978-5-9614-8455-7 (рус.)
ISBN 978-0-5935-3863-0 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
-------------------	---

ГЛАВА 1

Бросьте якорь.....	23
Что вам нужно?	23
Кто с вами в одной лодке?	27
Знакомься, мозг: это тело.....	31
Примите свои страхи.....	38
Постройте прочные отношения	45

ГЛАВА 2

Наладьте контакты.....	51
Создавайте высококачественные связи.....	56
Светская беседа и серьезный разговор.....	59
Разделите радость	63
Растите вместе	69
Простите.....	71

ГЛАВА 3

Здоровая самооценка.....	77
Что такое здоровая самооценка?.....	78
Здоровая самооценка и нарциссизм.....	79
Здоровая самооценка и самосострадание	83

Инь и ян самосострадания.....	85
Установите здоровые границы.....	86
Преодоление когнитивных искажений	94
Разорвите цикл самозванца.....	101
Откажитесь от совершенства	107

ГЛАВА 4

Познавайте мир	115
Расширьте зону комфорта.....	117
Проявляйте социальное любопытство	122
Исследуйте свою темную сторону	124
Примите посттравматический рост	128
Радуйтесь смешному	130
Откройте новое.....	132

ГЛАВА 5

Любите.....	137
Отдавайте.....	139
Статуя Давида и вы.....	142
Возлюбите врага своего	146
Станьте воплощением любви	150

ГЛАВА 6

Задействуйте свои сильные стороны	155
Описание сильных качеств и добродетелей.....	157
Узнайте свои сильные стороны	166
Исследуйте свои сильные стороны	168
Обратите внимание на чужие сильные стороны.....	169
Найдите новое применение сильным сторонам	170

Глава 7

Реализуйте свое предназначение	177
Что для вас ценно?	180
Ваш икигай	186
Ваша пандемийная история.....	191
Ваше наследие.....	193

ГЛАВА 8

Станьте трансцендером	197
Смакуйте жизнь.....	201
Развивайте умение благодарить.....	210
Экзистенциальная благодарность.....	212
Проснитесь с чувством благодарности	216
Потенциальная благодарность.....	217
Найдите поток	218
Испытайте благоговение.....	222
Жизнь в стиле «да, а еще...»	224
Заключение. Актуализация сообщества	231
Благодарности.....	235
Об авторах.....	237
Примечания	239
Для заметок	260