

УДК 159.942

ББК Ю935.21-78

С18

Переводчики А. Наумова и Н. Фитисов

Редактор А. Мельникова

**Санд И.**

С18 От всего сердца: Как слушать, поддерживать, утешать и не растратить себя / Илсе Санд ; Пер. с дат. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 176 с.

ISBN 978-5-9614-1228-4

Наверняка вам не раз случалось быть «жилеткой» для друзей и близких, когда на вас буквально выливают все эмоции, которые переполняют собеседника. В результате ему становится легче. А вам? Тут все зависит от того, умеете ли вы помогать и при этом не принимать все близко к сердцу. Ведь если в процессе такой терапевтической беседы несчастным, испуганным или отчаявшимся станете вы, то вреда от нее будет больше, чем пользы. Особенно это актуально для высокочувствительных людей, которые, сами того не замечая, проживают эмоции собеседника.

Илсе Санд, дипломированный психотерапевт, высокочувствительная личность и автор бестселлеров «Близко к сердцу» и «Страх близости», отлично владеет приемами ведения подобных бесед. Она научит вас не только помогать собеседнику решить его проблему, но и сохранять при этом разум и душевное равновесие в целости и сохранности.

УДК 159.942

ББК Ю935.21-78

*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)*

© Ilse Sand, 2014

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2019

ISBN 978-5-9614-1228-4 (рус.)

ISBN 978-87-92683-11-3 (дат.)

# Оглавление

|   |            |
|---|------------|
| Предисловие .....   | 7          |
| Вступление.....   | 11         |
| Глава 1   |            |
| <b>Основные приемы .....</b>  | <b>25</b>  |
| Глава 2   |            |
| <b>Повторение, сопереживание и молчание .....</b>                   | <b>37</b>  |
| Глава 3   |            |
| <b>Насколько активным должен быть помощник? ....</b>                | <b>55</b>  |
| Глава 4   |            |
| <b>Чувство стыда и осторожность .....</b>                           | <b>63</b>  |
| Глава 5   |            |
| <b>Жизненные правила и их важность .....</b>                        | <b>71</b>  |
| Глава 6   |            |
| <b>Когда «я» и «ты» встречаются .....</b>                           | <b>85</b>  |
| Глава 7   |            |
| <b>Обращайте внимание на то,<br/>что происходит между вами.....</b> | <b>101</b> |
| Глава 8   |            |
| <b>Как справиться со страхом .....</b>                              | <b>113</b> |

## Глава 9

**Что нужно знать****о высокочувствительных людях ..... 127**

## Глава 10

**С какими трудностями сталкивается****высокочувствительный помощник? ..... 149**Послесловие. Миру нужны помощники ..... **171**Благодарности ..... **173**Приложение ..... **175**