

УДК 159.942+615.851

ББК 88.37+53.57

X85

Переводчик Анна Котова

Научные редакторы — психологи и психотерапевты Центра когнитивной терапии Якова Кочеткова: Нилуфар Буранова, Надежда Глумова, Анастасия Демченко, Анастасия Зенина, Артем Кондрашкин

Редактор Оксана Ключинская

Хоуэллс Л.

X85 Эмоции, которые нами управляют: Как не попасть в ловушки гнева, вины, печали. Когнитивно-поведенческий подход / Лоуренс Хоуэллс ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2023. — 342 с.

ISBN 978-5-9614-7746-7

Почему мы злимся? Депрессия — это просто очень сильная печаль? Что делать, если мучает стыд или страх? Где пролегают границы психического здоровья? На эти вопросы поможет найти ответ путеводитель по эмоциям, который вы держите в руках. Практикующий клинический психолог Лоуренс Хоуэллс подробно рассказывает о семи базовых человеческих эмоциях — страхе, печали, гнев, отвращении, чувстве вины, стыде и счастье — и объясняет, как научиться с ними жить. В книге он описывает семь «эмоциональных ловушек», которые возникают, когда мы привыкаем реагировать на жизненные события неконструктивно, и рассказывает, как найти из них выход. Опираясь на методы когнитивно-поведенческой терапии, автор предлагает читателям действенные упражнения и наглядные примеры, которые помогут научиться понимать и принимать эмоции, стать счастливее и поддержать близких. Книга также будет полезна специалистам помогающих профессий — психологам, врачам, учителям, социальным работникам.

УДК 159.942+615.851

ББК 88.37+53.57

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 интернете 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.

© Lawrence Howells, 2022

Authorised translation from the English language edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2023

ISBN 978-5-9614-7746-7 (рус.)

ISBN 978-0-3676-8564-5 (англ.)

Содержание

<i>Предисловие</i>	7
<i>Введение</i>	II
Глава 1. Страх	47
Глава 2. Печаль.....	II5
Глава 3. Гнев.....	I63
Глава 4. Отвращение.....	209
Глава 5. Чувство вины.....	23I
Глава 6. Стыд.....	259
Глава 7. Счастье.....	307
<i>Послесловие</i>	339