

УДК 159.923.2  
ББК 88.351.2  
В97

Переводчик Валерия Башкирова  
Научный редактор Павел Калашников  
Редактор К. Герцен

### Вэбер Ш.

В97 Больше чем желание: Разговоры с психологом о сокровенном / Шарлотта Фокс Вэбер ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2023. — 386 с.

ISBN 978-5-9614-8270-6

Шарлотта Фокс Вэбер известный психотерапевт, эксперт лондонской The School of Life предлагает нам задуматься, чего мы хотим на самом деле. Почему часто мы живем, исполняя чужие, навязанные нам желания и, только реализовав их, понимаем, что несчастливы? Автор выделяет 12 основных потаенных желаний, в которых людям сложно признаться самим себе: любить, контролировать, стремиться к пониманию, властвовать над другими, быть свободными, побеждать и другие. Шарлотта приоткрывает для нас секретные двери ее практики. В каждой главе автор дает яркий кейс своего клиента, с которым мы, если не идентифицируем себя, то как минимум готовы ему сопереживать. И через его историю лучше понять свою. Это профессиональный взгляд на то, что связывает всех нас, принятие глубокой важности понимания и формулирования наших желаний и практический набор инструментов для осознанной жизни.

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 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](mailto:mylib@alpina.ru).*

© Charlotte Fox Weber 2021  
This edition is published by  
arrangement with The Peters Fraser  
and Dunlop Group Ltd  
and The Van Lear Agency LLC

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

ISBN 978-5-9614-8270-6 (рус.)  
ISBN 978-1-5011-7469-8 (англ.)

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>От автора</i> .....	11
<i>Введение</i> .....	13
<b>Глава 1. Желание любить и быть любимыми</b> .....	17
Что узнала Тесса. ....	20
Что значит любить .....	40
<b>Глава 2. Желание желать и быть желанными</b> .....	43
Выбор Джека. ....	47
Человек и его желание .....	61
<b>Глава 3. Стремление к пониманию</b> .....	65
О чем пела Синг .....	69
Понять себя .....	97
<b>Глава 4. Жажда власти</b> .....	101
Нерассказанная история Эллиота .....	104
Что такое власть .....	125
<b>Глава 5. Потребность во внимании</b> .....	127
Драма Хлои .....	132
Вы и ваше внимание .....	146
<b>Глава 6. Стремление к свободе</b> .....	149
Заточение Сары .....	153
Обретение свободы .....	165

<b>Глава 7. Потребность в творчестве</b> .....	169
Личное пространство Розы.....	172
Творить и играть.....	197
<b>Глава 8. Потребность в социальной принадлежности</b> .....	201
Хандра Дуайта.....	203
Чему вы принадлежите?.....	218
<b>Глава 9. Стремление к победе</b> .....	221
Габриэль и Саманта: путь наибольшего сопротивления.....	225
Что значит победить.....	235
<b>Глава 10. Потребность в близком человеке</b> .....	241
Подарок Астрид.....	243
Просто общение?.....	269
<b>Глава 11. Ностальгия по грязи, или Чего нельзя (и нужно) хотеть</b> .....	273
Темная сторона Элис.....	279
Вы и ваши парадоксы.....	307
<b>Глава 12. Стремление контролировать ситуацию</b> ....	309
Время Джорджа.....	314
Вы и время.....	339
<i>Послесловие</i> .....	343
<i>Глоссарий</i> .....	347
<i>Литература</i> .....	375
<i>Благодарности</i> .....	381
<i>Об авторе</i> .....	385