

УДК 159.923
ББК 88.94
Б51

Переводчик М. Булычева
Научные редакторы О. Пичугина, Н. Фомичева (часть V)
Редактор К. Герцен

Бернс Д.

Б51 Терапия одиночества: Как научиться общаться, дружить и любить / Дэвид Бернс ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2023. — 328 с.

ISBN 978-5-9614-7672-9

Одиночество — тяжелое бремя. Порой дело в завышенных ожиданиях от себя или партнера, иногда — в неспособности выстраивать доверительные отношения, страхе отказа, романтическом перфекционизме или подавляющей самокритике. Для избавления от одиночества нужно не искать новых встреч, а научиться любить себя, ведь только тот, кто полюбил себя, становится притягательнее для других. Всемирно известный психотерапевт, автор бестселлера «Терапия настроения» Дэвид Бернс в своей книге объясняет, как техники когнитивно-поведенческой терапии могут помочь людям, страдающим от одиночества и застенчивости, научиться строить здоровые отношения. Он предлагает читателям простые практики, которые помогут принять себя со всеми особенностями, выработать здоровую самооценку и наладить личную жизнь.

УДК 159.923
ББК 88.94

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

© David D. Burns, 1985
Published by arrangement with William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers.
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2023

ISBN 978-5-9614-7672-9 (рус.)
ISBN 978-0-4511-4845-2 (англ.)

Содержание

Вступление	7
Немного обо мне	11

Часть I

Хорошие новости об одиночестве

Глава 1	
Вы одиноки?	17
Глава 2	
Что такое одиночество	23

Часть II

Любовь к себе — прежде всего

Глава 3	
Шаг первый: научитесь нравиться себе и любить себя	41
Глава 4	
Подумайте о самооценке	57

Часть III

Как выстраивать связи

Глава 5	
Как быть неотразимыми	81
Глава 6	
Как стать общительнее	95

Глава 7	
Как преодолеть застенчивость и социальную тревожность.....	113

Глава 8	
Как общаться с теми, кто играет в неприступность.....	143

Часть IV

Как сближаться с людьми

Глава 9	
Как преодолеть романтический перфекционизм и научиться любить.....	169

Глава 10	
Фактор ловушки: а вдруг вы «пленник любви»?.....	185

Глава 11	
Как склеить разбитое сердце: преодоление страхов отказа и успеха.....	201

Часть V

Как заниматься любовью: ваша личная программа роста

Глава 12	
Только для мужчин: новые способы преодоления эректильной дисфункции и неуверенности в себе.....	225

Глава 13	
Только для женщин: как достигать оргазма и получать больше удовольствия от секса.....	247

Глава 14	
Искушение: темная сторона жизни без партнера.....	265

Приложения.....	281
-----------------	-----

Заключение.....	323
-----------------	-----

Благодарности.....	325
--------------------	-----