

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](mailto: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**