

УДК 615.851
ББК 53.57
С18

Переводчик А. Наумова
Редактор К. Герцен

Санд И.

С18 Исцеляющие беседы: Как выстраивать разговор, чтобы помочь близкому человеку / Илсе Санд ; Пер. с дат. — М. : Альпина Паблишер, 2023. — 176 с. — (Серия «Книги Илсе Санд»)

ISBN 978-5-9614-8141-9

Когда близкому человеку нелегко, у него трудности в жизни, стресс или депрессия, самое простое, чем мы можем ему помочь, это поговорить с ним. Но как сделать так, чтобы разговор действительно пошел на пользу? Илсе Санд — психотерапевт и автор бестселлеров «С любовью к себе» и «Близко к сердцу» рассказывает, как сделать откровенный, сердечный разговор по-настоящему исцеляющим. Она объясняет, когда стоит проявить инициативу, а когда — помолчать и послушать; что нужно спрашивать и как реагировать на ответы; почему не стоит становиться жилеткой для чужих слез и в каких ситуациях уместна прямота, а в каких — примеры и аналогии. Эта книга поможет читателям развить эмпатию и научиться помогать другим.

УДК 615.851
ББК 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 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 tylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-4567-1 (серия)
ISBN 978-5-9614-8141-9 (рус.)
ISBN 978-87-7158-964-1 (дат.)

© Ilse Sand, 2022
© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

Кому и когда пригодится эта книга 7

Введение

Пусть ваша помощь будет плодотворной. 11

Часть первая

МЕТОДЫ 19

Глава 1. *Задавайте вопросы правильно* 21

Глава 2. *Как замедлить темп* 35

Глава 3. *Эмпатия и одобрение* 45

Глава 4. *Активность: знайте меру* 55

Глава 5. *Внимание: стыд* 63

Глава 6. *Что делать с правилами* 71

Глава 7. *От доверия к искренности:
метод со стульями* 83

Глава 8. *Письма: освобождение
и понимание* 93

Глава 9. *Беседы о беседах* 101

Глава 10. *Ощутите свои страхи* 115

Глава 11. *Учимся управлять страхом* 125

Часть вторая

ТРУДНОСТИ И ЛОВУШКИ 139

Глава 12. *Слишком много помощи..... 141*

Глава 13. *Если отказать трудно 149*

Глава 14. *Как решиться помогать 159*

Глава 15. *Забота о себе 165*

Послесловие

Окружающим нужна наша помощь 173

Что почитать для вдохновения 174

Благодарности 175