

Перевод  
Екатерины  
Петровой

Сара Кубурик  
экзистенциальный психотерапевт



# ПОВЕРНИСЬ К СЕБЕ

Как наполниться  
нежностью и смыслом

МИОО

Эта книга принадлежит

---

Контакты владельца

---

Сара Кубурик

# Повернись к себе

Как наполниться  
нежностью и смыслом

Перевод с английского  
Екатерины Петровой

Москва  
МИФ  
2024

# Оглавление

От автора .....	9
Я не знаю, кто я .....	12
Часть 1. Я .....	21
Глава 1. Что значит потерять себя? .....	23
Глава 2. Что такое «я»? .....	39
Глава 3. Чего жизнь хочет от меня? .....	61
Часть 2. Потерянное «я» .....	75
Глава 4. Почему люди теряют свое «я»? .....	77
Глава 5. Как общество способствует утрате себя? .....	101
Глава 6. Где границы моего «я»? .....	128
Часть 3. Ваше «я» .....	147
Глава 7. Долой мусор из головы: освободите место для истинного «я» .....	149
Глава 8. Электрическое тело. Подключитесь к себе .....	169
Глава 9. Чувствуйте: проживайте и выражайте эмоции .....	195

Часть 4. Истинное «я» .....	215
Глава 10. Искусство быть собой .....	217
Благодарности .....	228
Рекомендуемое чтение .....	230
Об авторе .....	232
Примечания .....	233

# От автора

Личные переживания неприкосновенны: они принадлежат нам, и никто никогда не сможет их понять — окружающие способны разве что выслушать нас, оценить волнения и сделать выводы. Пережитые чувства навсегда останутся с теми, кто их испытал, и я безмерно благодарна всем, кто делился со мной историями, доверял мне сокровенные тайны своей жизни.

Книга основана на моих теориях и клинической практике, а также вдохновлена личным опытом и диалогами с друзьями и коллегами. Имена упомянутых людей изменены, как и все приметы, по которым их можно узнать, из соображений конфиденциальности. Некоторые мои биографические детали были изменены с той же целью, но без ущерба для смысла повествования.

Философия — непростая штука. Я очень старалась представить сложные идеи в простой форме, но рекомендую вам продолжить искать истину самостоятельно.