

ДЖУЛИ СМИТ

ГЛАВНЫЙ МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР ПО ПСИХОЛОГИИ

Неловко с другими

Чувства не взаимны

Открой, когда тебе сложно

Не хватает сил

Страшно

Захлестнуло горе

Сомнения в себе

Ни в чем нет смысла

Книга-
поддержка
для тех, кто
ищет себя

Перевод
Дианы Максимовой

МИО

Dr. Julie Smith

OPEN WHEN...

Авторская серия Джули Смит

Джули Смит

Открой, когда тебе сложно

Книга-поддержка для тех,
кто ищет себя

Перевод с английского Дианы Максимовой

Москва
МИФ
2025

Оглавление

Введение	11
Часть I. Когда вам сложно с другими	15
Глава 1. Когда вы сравниваете себя с другими и проигрываете	17
Глава 2. Если друг оказался вдруг...	29
Глава 3. Когда вы чувствуете себя неловко с другими людьми	37
Глава 4. Когда вы чувствуете, что вам не рады, и хотите это изменить	46
Глава 5. Когда вы говорите «да», но хотите сказать «нет»	53
Глава 6. Когда вы сталкиваетесь с пассивно-агрессивным поведением	66
Глава 7. Когда с родителями не сложилось (но вы хотите поддерживать отношения)	75
Глава 8. Когда вы ошиблись как родитель	84
Глава 9. Когда ваши чувства не взаимны	94
Глава 10. Когда вас любят, но вы никого не подпускаете близко	100
Глава 11. Когда вы хотите выйти из конфликта победителем	110
Глава 12. Когда тяжело попросить о помощи	120
Часть II. Когда вам сложно с собой	129
Глава 13. Когда ваш худший критик — собственный внутренний голос	131
Глава 14. Когда вы сомневаетесь в себе и хотите чувствовать себя увереннее	141
Глава 15. Когда вы перегружены	150

Глава 16. Когда вы ненавидите того, кем стали	159
Глава 17. Когда вы боитесь сделать неправильный выбор	169
Глава 18. Когда вам не хватает силы воли	176
Глава 19. Когда вам приходится работать под давлением	186
Часть III. Когда вам сложно со своими чувствами	197
Глава 20. Когда вы надумываете	199
Глава 21. Когда вам страшно	207
Глава 22. Когда вас захлестнуло горе	214
Глава 23. Когда ни в чем нет смысла	222
Глава 24. Когда вы чувствуете себя самозванцем	230
Глава 25. Когда вы сделали то, о чем жалеете	237
Глава 26. Когда вы слишком часто злитесь	248
Приложение	260
Благодарности	274
Примечания	278

Введение

Итак, спеши к цели и, оставив пустые надежды, сам, пока еще не поздно, приди себе на помощь, если только ты сколько-нибудь заботишься о самом себе.

Марк Аврелий. Наедине с собой.

*Размышления**

Письмо от меня вам

Хоть я и пишу книги, рассказчик из меня так себе. Даже ребенком я наблюдала, впитывала, но редко общалась. Как многие дети-тихони, я с головой погружалась в книги. Сейчас, оглядываясь в прошлое, я вижу в любви к чтению тягу к исследованиям: на страницах я искала то, чего не могла узнать от окружающих. И я глотала книгу за книгой: порой находила нужное, иногда нет.

Учитывая это и то, что по профессии я клинический психолог, вы можете предположить, что я адепт глубокой внутренней рефлексии. На самом деле нет. Наш внутренний мир похож на сауну: в ней полезно проводить время, но не торчать там безвылазно. Поэтому призываю вас: в сложные моменты идите к людям. Именно у них вы найдете большинство ответов на вопросы о том, что происходит с нашей психикой во времена взлетов и падений.

* Аврелий М. Наедине с собой. Размышления. М. : Бомбора, 2023. Прим. ред.

Понимаю: далеко не у каждого есть надежный близкий человек, которому можно довериться в самый важный момент. И если вы обнаружили, что остались с проблемами один на один, эта книга для вас. Пусть она скажет вам то, что вы хотели бы услышать.

Я поняла, что хочу написать ее, узнав, что некоторые всегда носят с собой мою предыдущую книгу «Почему никто не сказал мне об этом раньше?» [1] и обращаются к ней в непростые моменты. Вроде бы комплимент, но я не могла отделаться от мысли, что моя задумка была иной. У книги другая цель: я описала идеи и навыки, которые помогут людям работать над своим ментальным здоровьем. На моменты из прошлого они смотрят уже после того, как прожили их, и ни одну из тех фраз я не сказала бы человеку, когда он на пике эмоций и жутко уязвим.

Прежде чем грянет буря, запаситесь молотком и гвоздями, чтобы подготовиться к тому, что вас ждет. Но в самый разгар шторма вам в последнюю очередь хочется слышать упреки в том, что можно было подготовиться и получше. В такие моменты нам отчаянно необходимо, чтобы кто-то, глядя нам в глаза, произнес то, что мы так хотим услышать: «Я рядом». «Я с тобой, я покажу, как выбраться».

Моя предыдущая книга — молоток и гвозди. А здесь я протягиваю вам руку в эпицентре шторма и говорю: «Пойдем, я знаю, как тебе помочь».

Когда мы растеряны или уязвлены, нам сложно найти для себя нужные слова. Это не с нами что-то не так — мы просто еще учимся. Эта книга для всех нас — детей, выпорхнувших из родительского гнезда, друзей, которые живут на другом конце света, близких, для которых мы не в силах порой подобрать слова поддержки, и нас самих, сбившихся с пути.

Благодаря опыту психолога и заядлого читателя я знаю, что слова порой становятся маяком в беспроглядной тьме, озаряя путь, который мы не замечали раньше. Пока я писала письма, приведенные в начале каждой главы, я надеялась, что смогу

прочсть ваши мысли, понять, с чем вы боретесь, и узнать, что вы хотели бы услышать. Задача не из легких — попросту неразрешимая. Я никогда не угадаю вплоть до деталей, через что вы проходите. У меня есть только драгоценные камешки, которые я собрала на своем пути, а теперь выкладываю вдоль вашего. Поэтому моя книга — как маяк. Она не вытащит вас из воды, но светом укажет путь и поможет двигаться дальше, когда вы в сомнениях. Используйте ее по своему усмотрению, но найти путь к нейтральным водам спокойствия предстоит именно вам.

Я возлагаю на вас большие надежды, поскольку точно уверена вот в чем. Во-первых: в вас скрыт огромный потенциал, и он гораздо больше того, что вы умеете на старте. Во-вторых: какой бы ни была отправная точка, дорога к новому всегда начинается с усилия и стремления научиться. Универсальная истина проста: чего не знаем, того не знаем. Так что поверьте: вы даже близко не узнаете, насколько все лучше в будущем, пока там не окажетесь.

С любовью,

Джули

*Доктор Джули Смит,
бакалавр психологических наук с отличием, доктор
клинической психологии, консультирующий психолог*