



ЛЮСИ МАДДОКС

12

**МЕСЯЦЕВ ЗАБОТЫ
О СЕБЕ**

КНИГА-ПЛАН НА КАЖДЫЙ МЕСЯЦ,
КОТОРАЯ СДЕЛАЕТ ВАШУ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
М13

Lucy Maddox
A YEAR TO CHANGE YOUR MIND

Copyright © Dr Lucy Maddox, 2022

Маддокс, Люси.

М13 12 месяцев заботы о себе. Книга-план на каждый месяц, которая сделает вашу жизнь лучше / Люси Маддокс ; [перевод с английского А. Д. Сайфуллиной]. — Москва : Эксмо, 2025. — 336 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-222955-8

Люси Маддокс, практикующий психолог, предлагает книгу-план, где каждый месяц посвящен конкретному аспекту заботы о себе. Здесь вы найдете техники из разных психологических школ, реальные истории из практики и простые шаги, которые помогут справиться с трудностями и закреплять привычку поддерживать себя круглый год.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-222955-8

© Сайфуллина А. Д., перевод
на русский язык, 2024
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	7
1 ЯНВАРЬ	19
Куда дальше?	
<i>Как выбирать, меняться и не сбиваться с намеченного пути</i>	
2 ФЕВРАЛЬ	49
Шаг за шагом	
<i>Как идти вперед, если не получается</i>	
3 МАРТ	73
Весенняя уборка	
<i>Как создать обстановку, в которой приятно жить и работать</i>	
4 АПРЕЛЬ	111
Стремление к процветанию	
<i>Как перестать корить себя</i>	
5 МАЙ	131
Искусство говорить (и слушать)	
<i>Как грамотно беседовать</i>	
6 ИЮНЬ	155
Летние беседы	
<i>Как поддерживать связь с окружающим миром</i>	

СОДЕРЖАНИЕ

7	ИЮЛЬ	175
	Ночные волнения	
	<i>Как справиться со страхом будущего и смерти</i>	
8	АВГУСТ	195
	Обстановка накаляется	
	<i>Как быть, если злишься</i>	
9	СЕНТЯБРЬ	221
	В предчувствии трудовых будней	
	<i>Как работать лучше</i>	
10	ОКТАБРЬ	245
	Листопад	
	<i>Как справиться с потерей</i>	
11	НОЯБРЬ	265
	Удовольствие пропустить интересное	
	<i>Как правильно отдыхать</i>	
12	ДЕКАБРЬ	285
	Праздник к нам приходит	
	<i>Как не возлагать чрезмерных ожиданий и выжить в окружении родственников</i>	
	ПОСЛЕСЛОВИЕ	307
	БЛАГОДАРНОСТИ	317
	ПРИМЕЧАНИЯ.....	320

Введение

То, как мы размышляем, как познаем мир и окружающих людей, выбираем... — все это зависит от психики. И когда жизнь катится под откос или мы оказываемся в *таком* состоянии, описание которого очевидно походит на душевное расстройство, на помощь стоит призывать клиническую психологию и психотерапию. Однако для того, чтобы пользоваться проверенными временем подходами в области психологии, отнюдь не обязательно оказываться в критическом состоянии. Многие правила будут полезны и в менее тяжелых, однако все равно неприятных случаях, с которыми мы сталкиваемся на каждом шагу. Такие правила можно внедрять в повседневную жизнь и преуспевать благодаря им.

В психологии всегда найдутся достижения, ценность которых стоит изучить и проверить для того, чтобы попытаться сделать свою жизнь лучше: современные психологи все чаще исследуют, как управлять собственным временем и преодолевать трудности на пути к успеху. Огромный вклад в распространение позитивной психологии в конце 1990-х годов внес ее основоположник Мартин Селигман: он призвал изучать не только слабости людей,

но и их сильные стороны. Тем не менее корнями своими позитивная психология уходит еще в работы таких ученых, как Карл Роджерс, который был уверен: по умолчанию раскрыться в полной мере способен любой.

Опыт каждого человека можно представить в виде спектра переживаний, а симптомы, которые мы связываем с ментальными расстройствами, в таком случае можно рассматривать как крайность, одну из оконечностей этого спектра. И не стоит расценивать такой взгляд как попытку умалить тяжесть душевных расстройств: подавленность вследствие неудачи не идет ни в какое сравнение с депрессией, а склонность к беспокойству разительно отличается от тревожного расстройства. Однако часть подходов, которые используют психотерапевты, может быть полезна и в повседневной жизни. Я сама веду приемы и нередко осознаю, что озвучиваю мысли, полезные отнюдь не только в рамках психотерапии. И большую часть таких мыслей я внедряю в собственную жизнь.

Клинической психологии я начала обучаться в двадцать четыре. Сейчас я понимаю, насколько тогда была молода, но в то время мне казалось иначе. Я начала обучение в Университетском колледже Лондона в Блумсбери после того, как год проработала научным сотрудником в Камберуэлле, на юге Лондона, где изучала биполярное расстройство. До того я училась в магистратуре — постигала нейробиологию — в Институте психиатрии, который располагается также в Камберуэлле, и попутно работала в нескольких местах, только бы потянуть до жестокого дорогою лондонскую жизнь. По субботам

я работала в Музее науки — отвечала на вопросы посетителей, — а по вечерам подтягивала студентов в основах психологии. А до этого я год преподавала английский в Париже. А до этого — заканчивала бакалавриат по психологии, философии и физиологии в Оксфордском университете. Когда я только-только начала изучать психологию, то и подумать не могла, что однажды стану клиническим психологом. Но какой бы работой я ни занималась, какие бы знания ни получала, больше всего мне нравилось взаимодействовать с людьми — и клиническая психология как раз мне подходила: в ней можно одновременно и познавать людские души, и кому-то непосредственно помогать.

Клиническая психология сочетает в себе три основные составляющие: обучает важнейшим правилам и навыкам, необходимым каждому психотерапевту; позволяет заниматься каким-либо направлением исследований в области ментального здоровья; позволяет получить должность в государственном здравоохранительном учреждении. Причем все зависит от твоего выбора, и работать ты можешь с самыми разными людьми: детьми, взрослыми, пожилыми, людьми с ограниченными возможностями обучения. Кроме того, можно выбрать себе специализацию из списка, пусть и небольшого. Я вот решила заниматься вопросами, связанными с половым здоровьем и еще напроситься в психиатрическое отделение для подростков. При этом второе направление показалось мне настолько любопытным, что я отправляла электронные письма во множество лондонских больниц: не найдется у вас местечка? Необходимость трудиться не покладая

рук в чем-то даже опьяняла: у меня была возможность ощутимо вырасти над собой тогда, когда, казалось, расти уже и некуда, применить те знания и навыки, которыми я обладала, научиться тому, как общаться с подростками. К счастью, учреждению *South London and Maudsley NHS Foundation Trust* (которое включает в себя четыре психиатрические лечебницы и частично зависит от государства) было что мне предложить, и в итоге я после выпуска сотрудничала с ним восемь лет, в течение которых узнала много всего полезного от лучших из коллег и от молодых людей, с которыми работала. После этого я обратилась в похожую организацию и заняла должность практикующего клинического психолога уже в ином отделении. Ушла я из этого отделения в 2017 году, после чего занимала самые разные должности в благотворительных учреждениях. Одновременно с этим я немного занималась частной практикой: принимала молодых и взрослых людей. А попутно — получала еще одну магистерскую степень, на этот раз в организационной психологии: мне захотелось выяснить, как улучшить положение дел в производственной среде и области здравоохранения. Потом, в 2022 году, я получила грант на исследование в Университете Бата и благодаря этому смогла уделять немного времени работе в государственных здравоохранительных учреждениях, а также одновременно заниматься психологией индивидуальной и организационной (и снова здравствуйте — стационарные отделения для подростков).

При этом я успевала развиваться еще в нескольких направлениях: читала лекции и (что мне особенно нрави-

лось) делилась своими знаниями и опытом в области психологии как письменно, так и через аудиозаписи. В 2018 году я выпустила книгу о том, как на нас влияет детство, а в 2020-м — книгу для детей о том, что такое психическое здоровье. Над книгой, которую вы читаете сейчас, я размышляю уже не первый день: мне хочется поделиться теми наблюдениями из собственного обучения и опыта, которые, как мне кажется, наиболее полезны в повседневной жизни. Посоветовать приемы, которые можно без особых затруднений внедрить в свою жизнь хоть сегодня. Некоторые приемы я выбрала потому, что они помогли лично мне или позволили мне помочь кому-то; а некоторые — потому, что я раз за разом, долгие годы использую их, когда провожу сеансы психотерапии. Все подсказки, которыми я делюсь, подкреплены научными исследованиями и основаны на научных теориях, которые аргументируют их использование. Многие я взяла из когнитивно-поведенческой терапии, однако я обращалась и к другим подходам: нарративной терапии, ориентированной на решение краткосрочной терапии и семейной терапии. Я указываю, какие подходы использую, а потому вы всегда можете проверить мои слова.

Вся наша жизнь зиждется на психологии. Психология вплетена в наши отношения, в выбор нами места жительства и работы, в решения, важные и не очень, которые мы принимаем ежедневно. Эта книга основана на тех составляющих психологической практики, которые позволяют преодолевать трудности. У каждого времени года, у каждого месяца свое настроение, вот только это настроение отнюдь не всегда приятно. При этом лю-

бой новый год напоминает предыдущий, благодаря чему мы неизменно вспоминаем прошлые годы с их радостями и разочарованиями; и в то же время он отличается, ведь мы ставим перед собой новые задачи. Мы то и дело сталкиваемся с похожими трудностями. Преодолевать одни и те же преграды не значит топтаться на месте — это значит учиться, расти над собой и жить осознанно. Хуже, когда человек вовсе не замечает того, что натывается на одинаковые препятствия.

Я распределила вопросы и мысли, которые всплывают то и дело на моих встречах с клиентами, по двенадцати месяцам. Каждая глава посвящена одному месяцу, с января по декабрь, в каждой я учитываю настроение соответствующего месяца и предлагаю те приемы из психологии, которые наверняка окажутся наиболее полезными именно в этом месяце. Я могу рассказать о каком-либо опыте, воспользоваться наработками из опыта клинической психологии, поразмышлять над примерами из жизни. Пусть даже я приписываю каждому месяцу свои трудности, это отнюдь не значит, что вы ни при каких условиях не можете столкнуться с январской трудностью, скажем, в марте. Поэтому смело используйте предложенные мной советы в любое подходящее время.

Январь начинается с новогодних обещаний. Начало нового года — ответственное время. В праздничный день, в который мы оцениваем свою жизнь и решаем, что и как изменить в ней или в себе. В этой главе я размышляю над тем, как с помощью приемов из психологии и психотерапии грамотно выбирать, как правильно менять привычки, а после им не изменять.

Февраль — мрачный месяц для жителей Северного полушария. Самый короткий, он будто тянется вечность. Февраль нередко угнетает и тех, кто живет по иную сторону экватора: многие зачастую именно в феврале осознают, сколько январских обещаний нарушили. От такого можно запросто впасть в уныние. Порой человек попросту не может заставить себя идти навстречу свершениям, пусть даже важным и нужным. Как справиться со столь угнетающим состоянием? Подскажет опыт борьбы кое с какими психическими состояниями. Одно из важнейших правил февраля заключается в том, что наши действия, пусть даже самые малые, способны повлиять на наше состояние, и этим необходимо повсюду пользоваться.

В марте, вероятно, самое время задуматься над тем, что изменить в окружающем пространстве. Весной люди, как правило, устраивают генеральные уборки и разбирают весь хлам. Эта глава заставит вас задуматься, правда ли вы понимаете, насколько окружающая обстановка важна для здоровья — и что́ вокруг себя изменить определенно стоит. Доказательств того, что окружающая среда ощутимо влияет как на душу, так и на тело, уйма. Достаточно взять хоть исследования о том, как на скорость восстановления влияет пребывание на открытом воздухе, хоть о том, насколько люди напряженнее из-за жизни в городах. Кроме того, на человека влияет то, что окружает его дома и на рабочем месте. И чтобы доказать это, я приведу в пример исследования, посвященные расстройству, из-за которого человек склонен захламлять дом. После чего — расскажу, как избавиться от всего ненужного.

В апреле все вокруг цветет — и нам впору вести с собой вдохновляющие на рост и развитие беседы. В апреле человек много времени проводит наедине с собой, и плохо, если при этом проявляется склонность к самобичеванию. Крайне полезным может оказаться умение вовремя замечать, что мы говорим сами себе, и при необходимости утихомиривать внутреннего придиру.

Май — порог лета, а лето вдохновляет на непринужденность и общение уже с внешним миром. В этой главе мы обратимся к тем знаниям из области психологии, которые связаны с умением говорить... и слушать. Помню, как во время профессиональной подготовки нередко попадала впросак в бытовых разговорах просто потому, что на работе привыкла обращать пристальное внимание на то, что и как говорит собеседник. И тем не менее в психотерапии найдется в достатке приемов, призванных облегчить общение и за пределами кабинета психотерапевта. В той же главе мы поговорим об уверенности в себе и о том, как правильно спорить.

В июне нас ожидают длинные вечера, благодаря которым у нас появляется больше времени и нередко — сил на ближайшее окружение. Праздники, встречи, мероприятия, свадьбы... Самое время немного расслабиться. Однако порой бывает так, что общение не ладится. Что-то мешает. А потому в главе, посвященной июню, мы поговорим о таких преградах, как страх общения, призраки прежних неудачных отношений и недопонимание между людьми.

Июльская жара нередко усиливает страх перед смертью, свойственный многим людям. За последние годы уг-

роз человечеству — словно осознания бессмысленности своего существования, что застает внезапно среди ночи, было недостаточно — набралось с лихвой, и в их числе климатические изменения и пандемия. В июльской главе мы посмотрим, как нам способны помочь психологические исследования, посвященные климатическим изменениям, ковиду и неуверенности в будущем вообще. И ответим на вопрос, как экзистенциальные переживания влияют на наше состояние, когда жизнь оказывается под угрозой.

В августе лето в самом разгаре, а потому самое время поговорить о злости. Исследования показывают, что возможным недостатком жаркой погоды является то, что она повышает уровень раздражительности. Почему мы проще сердимся в жару? И как не срываться? Психология предлагает нам инструменты, которые помогут совладать с сильными эмоциями.

Сентябрь вечно возвращает меня в школьную пору — и я невольно испытываю ту же смесь страха и предвкушения, которые охватывали меня перед новым учебным годом. Взрослые люди в сентябре нередко ужасаются, когда вспоминают, что им предстоит работать целый год без продыху. Нечто похожее, только в меньших масштабах, человек испытывает в воскресенье вечером: у него сердце кровью обливается, едва он вспоминает, что уже завтра утром опять на работу. В сентябре мы тратим на работу много времени, и именно с ней связаны многие трудности. Поэтому в сентябрьской главе мы поговорим о том, как грамотно выстраивать расписание и какие при этом можно использовать хитрости.