



Екатерина Латушкина

У ЖИЗНИ СВОЙ ПЛАН

Самоподдержка
в периоды тревоги
и перемен

МИО

УДК 615.851
ББК 88.94
Л27

Публикуется впервые

Латушкина, Екатерина

Л27 У жизни свой план. Самоподдержка в периоды тревоги и перемен / Екатерина Латушкина. — Москва : МИФ, 2026. — 224 с. — (Авторская серия Екатерины Латушкиной).

ISBN 978-5-00250-659-0

Мы привыкли думать, что все под контролем: у нас есть знания, опыт, планы. Кажется, что жизнь будет развиваться так, как мы задумали. Но иногда все рушится, ведь у жизни свой план.

Так было и с автором этой книги. Несмотря на образование и опыт работы психологом, ей самой было непросто переживать невзгоды: внутренние кризисы, непростое материнство, депрессию партнера. В этой книге она честно делится своим опытом, знаниями и психологическими инструментами, которые помогают проходить через трудные времена.

УДК 615.851
ББК 88.94

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00250-659-0

© Латушкина Е., 2026
© Оформление. ООО «МИФ», 2026

Оглавление

Введение	5
Прежде чем начать	9
Глава 1. Со мной случилась жизнь	10
Глава 2. Все справляются, а я нет. В плену когнитивных искажений	35
Глава 3. Стресс, травма и автоматические реакции: почему упражнения из предыдущей главы могут казаться сложными	56
Глава 4. «Я сам справлюсь»: почему мужчины молчат и как это разрушает отношения	70
Глава 5. История любви и ценности	98
Глава 6. У меня есть самое необходимое, чтобы справиться с жизнью, — у меня есть я	115
Глава 7. «Мне сейчас очень плохо»	134
Глава 8. А что же с этим делать, или Целительная сила сочувствия	157

Глава 9. Возвращение к ценностям	177
Глава 10. Как пережить кризис: практические рекомендации	191
Заключение	220
Благодарности	222

Введение

Если бы у нас была методичка «Как правильно жить» и каждый ей следовал, то мир выглядел бы совсем иначе. Оказавшись в сложной ситуации, человек находил бы подходящий раздел, открывал нужную страницу и узнавал, как ему поступить. Но такой методички не существует.

Когда мы сталкиваемся с необходимостью совершить сложный жизненный выбор (остаться или переехать, создать семью или подождать, изменить профессию или нет, выйти замуж, развестись ли), то нам необходимо иметь какой-то ориентир, некую опору. И хотя эта книга, в отличие от утопической методички, не дает ответа, как правильно или как нужно поступить, но она подсказывает путь, где искать вашу личную опору. То, что важно именно для вас.

Именно внутренняя опора, ваш внутренний свет, внутреннее тепло — это то, что помогает справляться со сложностями, кризисами, когда уже хочется опустить руки. Именно этот свет дает возможность стать поддержкой для себя и для близких.

Из этой книги вы узнаете, как выстраивать жизнь — в первую очередь внутри себя — после совершения ошибки. Мы

много слышим о том, что ошибаться — это нормально. Что не ошибается только тот, кто ничего не делает. Знаем примеры успеха, достигнутого после серьезных ошибок. Но как проживать период, когда все пошло не по плану? Как остаться устойчивым, если знаешь, что облажался? Как выстоять, когда теряешь веру в то, что справишься?

Я пишу эту книгу, чтобы вы, дорогой читатель, смогли найти ответы на эти вопросы.

Если в настоящий период своей жизни вы переживаете сложности и хотите получить практические рекомендации, можно сразу переходить в десятую главу — в ней вы найдете дорожную карту кризиса, которая поможет сориентироваться в сложившихся обстоятельствах.

Книга основана на моем профессиональном и личном опыте. Я занимаюсь психологией уже восемь лет. Мне повезло изучать и пропускать через себя разные подходы — от когнитивно-поведенческой до психоаналитической терапии. Темой моей магистерской диссертации была «Взаимосвязь удовлетворенности жизнью и личностной зрелости», и часть работы я посвятила тому, как именно личностная зрелость формируется через успешное прохождение жизненных кризисов.

Мне самой досталось большое количество острых кризисных ситуаций, но с завершением каждой из них я выходила на новую ступень развития своей жизненной истории.

Я не знаю, как нужно жить. И тем более не знаю, как нужно жить именно вам. Но я могу поделиться своим интересом, любопытством и уважением к процессу, который помогает

разобраться, как же всё вышло и как теперь починить то, что требует починки, где взять на это силы.

В книге я упоминаю некоторые ментальные состояния, с которыми сама столкнулась, однако эту информацию не стоит использовать для постановки диагноза. Книга не претендует на исцеление, и это не справочник по всем психологическим темам, в котором есть ответы на все вопросы. Скорее, это приглашение поразмышлять об убеждениях, которые, возможно, преграждают ваш путь, и найти внутреннюю опору.

Может быть, в некоторых историях вы узнаете себя, что-то покажется вам знакомым, что-то прояснится. Это важный шаг, но он не заменит живой опыт, который возникает в диалоге с терапевтом. Если чтение окажется для вас болезненным переживанием, пожалуйста, отнеситесь к себе бережно и обратитесь за профессиональной поддержкой.

В этой книге я описываю довольно сложные процессы, происходящие в нашей психике. За идеями, которые вы встретите, стоят знания терапевтических подходов с доказанной эффективностью. Мне нравится изучать подробно и сочетать в работе разные направления. Мои любимые преподаватели учили, что каждый подход хорош, если он помогает человеку, а значит, мы можем и должны интересоваться всем, что действительно работает.

Какие-то объяснения я сознательно упрощаю для большей ясности. В некоторых местах опускаю специализированные термины, чтобы не мешали разбираться в себе. Моя задача — помочь читателю, а не погрузить его в теорию.

Я придерживаюсь мнения, что человека нельзя сводить к набору симптомов или рассматривать как конструктор из нейронов. Человек — это открытая живая система, он сталкивается с противоречиями, но способен преодолевать их, имеет волю и смелость сделать выбор, чтобы продолжать свой путь.

Перед вами книга о том, как справляться с ситуацией, даже если все пошло не по плану.