

ГОД, КАК ЖИЗНЬ В ЦЕЛОМ,
ПОЛОН ПОВТОРЕНИЙ
И НОВЫХ НАЧИНАНИЙ

ЛЮСИ МАДДОКС

ИЗМЕНИ
ЖИЗНЬ
к лучшему
за год

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ
ПРАКТИКИ
НА КАЖДЫЙ МЕСЯЦ

УДК 159.923.2
ББК 88.52
М13

Lucy Maddox
A YEAR TO CHANGE YOUR MIND

Copyright © Dr Lucy Maddox, 2022

Маддокс, Люси.

М13 Измени жизнь к лучшему за год. Терапевтические практики на каждый месяц / Люси Маддокс ; [перевод с английского А. Д. Сайфуллиной]. — Москва : Эксмо, 2024. — 336 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-224174-1

Люси Маддокс — практикующий психолог. Она много лет помогает людям восстанавливать душевное здоровье и ведет просветительские подкасты. В этой книге она обобщила многолетний опыт своей работы.

Каждая глава посвящена одному месяцу, свойственным ему трудностям и практикам из разных психологических школ.

С вызовами, о которых пишет Люси, нам приходится сталкиваться каждый год, и не обязательно в конкретные месяцы. Инструменты самопомощи, которые предлагает Люси Маддокс в каждой главе, актуальны круглый год.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Сайфуллина А. Д., перевод
на русский язык, 2024

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-224174-1

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	7
1 ЯНВАРЬ	19
Куда дальше?	
<i>Как выбирать, меняться и не сбиваться</i>	
<i>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,</i>	
<i>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 дорогую 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-