Лиз Келли

Купишь эту книгу — сэкономишь на психотерапии



Практическое руководство
по улучшению психического здоровья

Лиз Келли

Купишь эту книгу – сэкономишь на психотерапии. Практическое руководство по улучшению психического здоровья

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74835581
Купишь эту книгу – сэкономишь на психотерапии. Практическое руководство по улучшению психического здоровья: Попурри; Минск; 2026
ISBN 978-985-15-6698-9

Аннотация

Согласитесь, на фоне социальных, политических и экономических потрясений последних лет все мы нуждаемся в психотерапии. Психотерапия помогает понять, что в вашей жизни идет хорошо, а что – не очень. Читая эту книгу, вы сможете выбрать несколько разных стратегий, протестировать их на себе и посмотреть, что работает в вашем случае. И помните: маленькие шаги со временем приведут к большим переменам.

Для широкого круга читателей.

Содержание

От автора	6
Введение	8
Глава 1. Забота о себе – это вопрос выживания	16
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Лиз Келли
Купишь эту книгу – сэкономишь на психотерапии. Практическое руководство по улучшению психического здоровья

Посвящается

Джадсону Ричардсону, Кэрол Бартлетт, Стефани Хэндел и Эми Сирбус.

Мне сказочно повезло, что моими наставниками стали именно вы.

Спасибо вам за вашу веру в меня!

Моя жизнь стала лучше, потому что в ней были и есть вы.

Перевела с английского *Ольга Кохонова* по изданию: *This Book Is Cheaper Than Therapy: A No-Nonsense Guide to Improving Your Mental Health* by Liz Kelly, LICSW. – Bridge City Books, 2024.

This Book Is Cheaper Than Therapy
Copyright © 2024 by Liz Kelly
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with PESI Publishing c/o Susan Schulman Literary Agency, New York.
© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2026

От автора

Мое социальное положение

Перед тем как мы вместе пойдем дальше, я расскажу вам о своем социальном положении: это поможет вам лучше понять меня и мой опыт, личный и профессиональный. Мне важно поделиться с вами этой информацией, чтобы вам стало понятно мое мировоззрение. Я белая гетеросексуальная женщина из поколения иксенниалов (да, это нас называют «детьми, выросшими на компьютеной игре Oregon Trail»). Я замужем, и у меня двое маленьких детей. Родом я из небольшого городка в Иллинойсе; последние 22 года живу в Вашингтонской агломерации. Я магистр в области клинической социальной работы; в настоящее время – самозанятый психотерапевт и писатель.

Информация о конфиденциальности предупредительного характера

Отношения между психотерапевтом и клиентом – это особый вид отношений. Информация, которую мои клиенты раскрывают мне в ходе психотерапии, конфиденциальна

и защищена строгим кодексом профессиональной этики и нормами законодательства. Все истории клиентов, представленные в данной книге, вымышленные, в их основе лежит мой клинический опыт работы специалистом в области психического здоровья и личный человеческий опыт. Все совпадения или сходство с реальными людьми, живыми или умершими, случайны.

Представленная информация носит исключительно ознакомительный характер и не предназначена для целей диагностики и/или лечения психических расстройств. Несмотря на дерзкое название *«Купишь эту книгу – сэкономишь на психотерапии»*, книга не заменяет собой медицинское лечение или психотерапию. Если у вас есть проблемы с психическим здоровьем, пожалуйста, обратитесь к врачу или лицензированному специалисту в данной области. Если вы находитесь в состоянии психологического кризиса и опасаетесь за свою жизнь, без промедления обратитесь в ближайшее отделение неотложной медицинской помощи или позвоните на местную горячую линию по предотвращению самоубийств и помощи в кризисных ситуациях.

Напоследок замечу: вам лучше выбрать другую книгу, если ненормативная лексика для вас неприемлема. На мой взгляд, в сложной ситуации не помешает выругаться.

Введение

Если ты не умеешь летать – беги;
если не можешь бежать – иди;
если не умеешь ходить – ползи;
но что бы ты ни делал —
продолжай двигаться вперед.
Мартин Лютер Кинг-младший

Наконец-то вы созрели: решили заняться своим психическим здоровьем и пойти на психотерапию. Прямо сейчас, не откладывая опять в долгий ящик! И тут вы узнаете, сколько стоит час сеанса психотерапии (в США примерно во столько же вам обойдется половина билета на самолет до Чикаго или пара хороших ботинок Nordstrom). Вы надеялись, что страховка покроет вашу психотерапию, но, как оказалось, вашей программой страхования психотерапия не предусмотрена.

Или, возможно, вы сумели-таки выкроить в своем бюджете деньги на психотерапию. Просмотрев профили специалистов на сайте и наведя справки у знакомых, вы начали обзванивать психотерапевтов в надежде, что у них найдется окошко для вас. Но окошек нет – есть лишь трехмесячный лист ожидания для всех без исключения. Ну что тут скажешь… Вот уж и впрямь то, что нужно, когда твоя жизнь трещит по швам, тебе тревожно и вообще ты дошел до предела.

Понимаю вас. Найти хорошего психотерапевта сложно.

Найти хорошего психотерапевта, с которым сложится контакт, еще сложнее. Как психотерапевт, практикующий в Вашингтонской агломерации, я не могу позволить себе работать с каждым, кто обращается ко мне, а таких людей много. У меня нет профессиональных возможностей лечить всех, кому нужна помощь, что меня крайне удручает. «Купишь эту книгу – сэкономишь на психотерапии» – мой способ помочь всем тем, кого я не могу взять в качестве клиентов. Эта книга не заменит лечения у лицензированного специалиста по психическому здоровью, но в ней я рассказываю о стратегиях и инструментах, с которыми знакомлю клиентов в своей психотерапевтической практике.

Вы заслуживаете чувствовать себя лучше. И это возможно. Я вижу, что это возможно, на примере моих клиентов, их удивительного роста. Каждый день у себя в кабинете я восхищаюсь их мужеством. И мой личный опыт говорит, что изменения возможны. Когда-то давным-давно, окончив университет, я покинула южный Иллинойс с его бесконечными кукурузными полями и приехала в Вашингтон (округ Колумбия)[1], вся в мечтах о великих свершениях. Я грезила о карьере в политике, о том, как буду влиять на международные отношения, а в реальной жизни не знала, как обращаться с ксероксом, и не могла сварить приличный кофе. У меня была недиагностированная депрессия, и я находилась в состоянии непрожитого горя. Мой голос дрожал, а глаза наполня-

[1] Далее – Вашингтон. – *Примеч. ред.*

лись слезами при любом сложном разговоре и при каждой попытке отстоять себя. Опору я пыталась обрести в дешевом вине сорта «Каберне-совиньон» из сети супермаркетов Trader's Joe, широко известной в США как «Еда за два бакса», и в гигантских кусках пиццы с колбасой.

Как бы я хотела, чтобы тогда у меня была эта книга! Я написала ее для той себя, которой была когда-то; это книга для человека, не знающего, что ему могут помочь психотерапия, соответствующие знания, сочувствие к себе, парочка хороших друзей и рецепт на антидепрессант.

Что такое психотерапия?

Не буду терять время зря и сразу разочарую тех, кто считает, что психотерапия – это своего рода магия. Это не так. У психотерапевтов нет наготове волшебной палочки или чего-то подобного (а вот кофе у них и впрямь припасено достаточно). Психотерапия – это, скорее, инструмент, позволяющий понять, что в вашей жизни идет хорошо, а что – не очень, в чем ваши сильные стороны, а в чем – слабые. Это безопасное пространство, где вы можете быть самим собой. Психотерапия помогает вам увидеть собственную неуверенность, негативные мысли и нездоровые шаблоны поведения без осуждения и критики и предпринять необходимые шаги для позитивных изменений.

Психотерапия также позволяет вам взять на себя опреде-

ленную личную ответственность за свою жизнь уже с первых шагов на пути к позитивным изменениям. Они сопряжены со сложностями и не всегда линейны. Наш мозг выбирает комфортное и знакомое, пусть даже это вредно для нас. (Именно поэтому я мечтаю не о прогулке, а о шоколадных конфетках с начинкой из ореха пекан.) Психотерапия выявляет препятствия, мешающие позитивным изменениям, как некогда говаривала эффектная миссис Суикард, руководительница хора в моей средней школе: «Справляйтесь и исправляйте!» На это и направлена психотерапия: она помогает нам справляться и корректировать процесс решения проблем, с которыми мы сталкиваемся в жизни.

В ходе сеанса психотерапевт обычно задает вопросы, помогающие клиенту определить его личные цели, безоценочно поддерживает клиента, анализирует шаблоны его мышления и актуальные для него темы, выявленные в процессе психотерапии, и дает обратную связь. Вы можете делиться разными деталями из своей жизни, не боясь, что вас осудят как странного, сумасшедшего, неконтролируемого или раздражающего. Психотерапия направлена исключительно на вас. В центре сеанса психотерапии – ваши, и только ваши потребности и цели. Это один час в неделю на то, чтобы полностью сосредоточиться на собственном психическом благополучии.

Мы все нуждаемся в психотерапии на фоне социальных, политических и экономических потрясений последних лет.

То, что я перечислила, лишь верхушка айсберга! Мировые пандемии, проблемы равноправия, личные отношения, горы одежды, требующей стирки, и 27-й созвон в Zoom за день… И со всем этим надо как-то справляться. Мы все нуждаемся в поддержке и валидации, то есть в признании и принятии наших мыслей, эмоций и чувств как понятных.

И психотерапевты здесь не исключение: подобно вам, они тоже сражаются с собственными проблемами. Вам кажется, что они всегда максимально собраны душевно и физически и все у них под контролем? Поверьте мне на слово, это не так. И я тому наглядное подтверждение, ведь только сегодня я умудрилась порезаться скорлупой, очищая вареное яйцо. Вы бы ужаснулись, загляни вы сейчас в мою гостиную: в данный момент она больше напоминает поле битвы без жертв, а не гостиную. И еще один штришок к картине: моя четырехлетняя дочь отказывается расчесывать волосы последние дней восемь и постепенно начинает напоминать дитя джунглей…

Психотерапевты далеки от совершенства, но мы изучаем психологическую резилентность (способность человека к эмоциональной саморегуляции в стрессовых ситуациях) и знакомы со стратегиями, позволяющими справляться со сложной штукой под названием «жизнь».

Как эта книга может помочь

Когда я начинаю работать с клиентом, мне нравится сравнивать себя с детективом (возможно, это потому, что я смотрю слишком много криминальных драм, основанных на реальных событиях). На первом сеансе психотерапии я анализирую самые разные факторы, влияющие на психическое благополучие моего клиента, включая уровень его физической активности, отношения, использование им технологий, баланс между работой и личной жизнью, предыдущий жизненный опыт, физическое здоровье и образ жизни в целом. Колесики моего мозга активно крутятся, пытаясь вычислить триггеры тревоги, стресса, плохого настроения и низкого уровня энергии.

Хорошая новость заключается в том, что вам не нужен психотерапевт для того, чтобы провести такую самооценку. Вы можете сделать это сами путем саморефлексии, отслеживая связь между вашими мыслями и реакциями тела, управляя эмоциями, устанавливая границы и создавая смыслы в своей жизни с помощью инструментов, описанных в этой книге. Малоизвестный, но верный факт о психотерапии: настоящую работу человек проводит самостоятельно, а не на сеансах у психотерапевта. Изменения происходят, когда мы приходим к пониманию себя и начинаем практиковать новые способы бытия в этом мире.

Я не в силах решить за вас ваши проблемы или избавить вас от боли, однако могу дать советы, которые помогут вам быстрее выбраться из «кроличьей норы» страданий. Но помните: универсальных советов нет! Одному принесет пользу медитация, а другому – тренировка с гирями под громкую музыку в спортзале. Вы уникальны, и, следовательно, вам требуется уникальное лекарство для оптимального психического здоровья. Когда вы будете читать эту книгу, рекомендую выбрать несколько разных стратегий, честно протестировать их на себе и посмотреть, что работает в вашем случае. Вы уже попробовали определенную технику, а она вам не подошла? Это нормально. Откажитесь от нее и попробуйте другую. Это ваша жизнь. Оставайтесь верны тому, что работает в вашем случае, а не тому, что помогло вашей матери, сестре, другу, начальнику, инфлюэнсеру в соцсетях, на которого вы подписаны, или знаменитости, о которой вы читали в журнале *People*.

Я знаю, как тяжело решиться на изменения, когда ты чувствуешь, что застрял, выгорел или эмоционально истощен. Вы не одиноки в своих чувствах. Но знайте: маленькие шаги со временем приведут к большим переменам. Нет необходимости радикально менять свою жизнь за одну ночь. Замечайте и цените каждое небольшое решение, принятое вами, если оно привело к позитивному изменению. Ваша ценность не имеет ничего общего с вашей продуктивностью или достижениями.

Вы хороши таким, какой вы есть здесь и сейчас. Также я не считаю, что понять себя можно раз и навсегда. Все мы иногда сбиваемся с пути. Ваши нынешние приоритеты со временем могут претерпеть изменения, и это нормально. Вы всегда можете найти дорогу к себе истинному, понять себя и чему-то научиться в процессе. Надеюсь, моя книга поможет вам в этом.

Глава 1. Забота о себе – это вопрос выживания

Моя миссия в жизни – не просто выжить, но и вырасти духовно, вкладывая чуть-чуть страсти, чуть-чуть сострадания, немного юмора и стиля.
Майя Энджелоу

Забота о себе – радикальная мера для выживания

Я могу быть лучшим специалистом в мире, владеющим самыми современными методиками психотерапии, но они ни черта не изменят, если у вас бессонница, а питаетесь вы исключительно печеньем Oreo и чизбургерами, запивая их четырьмя банками пива в день, и зависаете по 12 часов в сутки в телефоне. Можно научиться анализировать свои мысли и глубинные убеждения, но нельзя игнорировать азы заботы о себе.

Я училась в магистратуре на социального работника, когда впервые услышала про заботу о себе. Наши профессора стремились к тому, чтобы мы, детские психотерапевты, не были вторично травмированы тяжелым опытом наших клиентов, переживших травму, и ограничениями учреждений,

в которых мы проходили интернатуру. Они хотели сформировать у нас здоровые привычки для адекватного уровня вовлеченности и присутствия в ходе работы с клиентами.

Тогда я неправильно понимала заботу о себе. Я считала, что забочусь о себе, делая приятное для себя или балуя себя. Я делала педикюр за 30 долларов, который не могла себе финансово позволить, ела чизбургеры и картошку фри, выпивала пару бокалов вина вечером и надеялась, что это снизит уровень стресса. Закончилось все похмельным синдромом, лишним весом и большим минусом на банковской карте; впрочем, не буду отрицать, педикюр и впрямь был хорош!

Я не сразу поняла, что такое настоящая забота о себе. Забота о себе – это время, осознанно выделяемое человеком на то, что помогает ему выживать в повседневности, а это не всегда сексуально или весело. Речь идет о действиях, надолго улучшающих наше здоровье и подзаряжающих умственно, физически и эмоционально, будь то установление границ в общении с членом семьи, который постоянно является к вам без предупреждения, отключение уведомлений электронной почты в нерабочее время или ранний отход ко сну, вместо того чтобы откладывать сон, пытаясь наверстать недополученный отдых и развлечения (этот феномен также известен как «прокрастинация сна из мести»). Настоящая забота о себе способствует поддержанию здоровья и хорошего самочувствия в долгосрочной перспективе, а не подразумевает просто потакать тому, что приносит вам удовольствие в данный

момент. Рассматривайте свою энергию, терпение (понимаемое как способность сохранять спокойствие в негативных и неприятных ситуациях) и психическое здоровье (то есть состояние психического благополучия, позволяющее справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать собственный потенциал и др.) как деньги на вашем банковском счету: определенными действиями вы его истощаете и пополняете, заботясь о себе.

В этой главе я постараюсь развеять некоторые расхожие заблуждения, сложившиеся в отношении концепта заботы о себе, расскажу о формах такой заботы, а также научу вас, как перейти от теоретических знаний к практике этой заботы.

Забота о себе: распространенные мифы

Забота о себе – популярный тренд последних лет, что хорошо прослеживается в соцсетях и поп-культуре. «Забота о себе» повсюду! Анализ трендов по поисковым запросам Google Trends показал, что интерес к этой теме за период с 2019 по 2020 год вырос на 250 %[2]. Отмечу также, что современный мировой рынок в сфере «велнес»[3] оценивается

[2] ASD Market Week (2022, January 11). *What self-care trends means for retailers in 2023*. https://asdonline.com/blog/retail-news/what-self-care-trends-mean-for-retailers-in-2020.

[3] Под термином «велнес» (от англ. *wellness* – благополучие) в широком смысле слова понимается осознанный подход человека к собственной жизни, направленный на заботу и сохранение своего умственного и физического здоровья; в узком

в 1,5 триллиона долларов[4]. Немало журналов и телевизионных шоу построено на концепции «велнес». В сфере продаж исходят из понимания того, что люди ищут пути к хорошему самочувствию и стремятся заботиться о себе. Гвинет Пэлтроу и ее компания Goop сняли целый сериал, транслировавшийся Netflix, о последних тенденциях в области «велнес». Но, несмотря на увлеченность современного общества заботой о себе, мифы, связанные с этим понятием, оказались вполне устойчивыми и по-прежнему присутствуют в массовом сознании.

Миф № 1: забота о себе – это эгоизм

Не надо путать заботу о себе с эгоизмом. Зачастую мы слишком много отдаем, стараясь быть хорошим родителем, сотрудником, супругом, членом семьи, другом или частичкой общества, забывая, что на первом месте для себя должны быть мы сами. Культурные традиции, в частности, ориентируют женщин заботиться о других, жертвуя собой. Эмили и Амелия Нагоски в своей книге «Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса» весьма красноречиво рассказывают о том, что общество требует от женщины всегда, в лю-

---

смысле зачастую сводится к ЗОЖ. – *Примеч. переводчика.*

[4] World Economic Forum (2021, April 21). *Feeling good: The future of the $1.5 trillion wellness market.* https://www.weforum.org/agenda/2021/04/wellness-market-mental-health-physical-mckinsey-consumers-retail-lifestyle/.

бое время суток, быть привлекательной, спокойной, щедрой и внимательной к нуждам и потребностям других. И подобная ответственность может стать неподъемным грузом.

Реальность такова, что забота о себе необходима для успешного развития и высокого уровня энергии, без которых невозможно быть вовлеченным, активным членом общества. Вы ничего не отнимаете у других, если отдаете приоритет собственным потребностям. Нельзя бросаться в заботу о других как в омут с головой, не позаботившись предварительно о себе. Заботу о себе можно сравнить с полетом в самолете: при изменении давления в салоне стюардесса просит вас сначала надеть кислородную маску на себя, а затем уже помогать другим. Метафорически выражаясь, забота о себе – это ваша жизненно необходимая «кислородная маска».

Миф № 2: забота о себе – это дорого, отнимает много времени и только для женщин

Если верить соцсетям и реалити-шоу, забота о себе неразрывно связана с бешеными тратами на личного коуча и смузи из зелени. В западной культуре телешоу наподобие *The Real Housewives* («Настоящие домохозяйки») продвигают заботу о себе как то, что могут позволить себе исключительно богатые белые женщины. Как следствие, забота о себе стала синонимом дорогих спа-процедур на эксклюзивных курортах или модных туров с подругами на винодельни. Согла-

шусь, в этом есть своя прелесть (должна признаться, и я регулярно переплачиваю за имбирную комбучу во Fresh Market), но такая забота о себе совершенно точно не является гарантией хорошего психического и физического здоровья.

Чтобы позаботиться о себе, нет необходимости покупать дорогие наборы для ароматерапии, детокс-мыло, маски для сна, модные журналы или конопляное масло. Ничего из перечисленного для настоящей заботы о себе вам не нужно; впрочем, если вы нацелились приобрести парочку «целебных кристаллов» – вперед! Не отказывайте себе в этом! (Устрою акт саморазоблачения: да, я одна из тех, кто покупает «целебные кристаллы»! Думаю, в моей коллекции есть все кристаллы этого мира. Не могу устоять перед очередным красивым камнем, да еще когда тебе обещают, что он усилит твою интуицию и подарит внутренний покой!)

Напротив, настоящая забота о себе подразумевает постоянные малые действия, восстанавливающие и оздоравливающие тело и разум независимо от возраста, пола, расы, сексуальной ориентации или социально-экономического положения. Заботиться о себе – это, например, находить время на душ и стрижку, планировать свой бюджет и высыпаться. Заботиться о себе – это прогуляться пешком по кварталу в обеденный перерыв и написать другу: «Думаю о тебе».

Когда вы перегружены, вам кажется, что у вас нет времени на такие формы заботы о себе. Бешеный ритм жизни не располагает к заботе о себе, но вы можете улучшить свое са-

мочувствие, если будете целенаправленно делать небольшие шаги. Настоящая забота о себе – это осознанное глубокое дыхание, когда вы стоите в очереди в аптеке, или пять минут, выделенные на то, чтобы выпить стакан воды.

Миф № 3: забота о себе – это нечто абсолютно ненужное

Культура суеты, или хастл-культура, требует от нас постоянно трудиться, принося в жертву собственные нужды и потребности, чтобы стать успешным. Потратив несколько минут на просмотр ленты в соцсетях, вы с большой долей вероятности наткнетесь на характерные мемы культуры суеты, например на банальности типа «Иди и паши», «Найди свое призвание», «Живи мечтой». Думаю, они набили оскомину не только мне. Я воспринимаю это как чрезмерный прессинг. Не знаю, что думаете об этом вы, но я не хочу пахать изо дня в день. Иногда мне хочется побездельничать.

Помнится, когда я только начинала свой путь в профессии, я идеализировала выражение «Усердно трудись, усердно отдыхай». Я понимала эту фразу так: только слабаки нуждаются в отдыхе, а я должна всегда делать больше. Я считала, что надо игнорировать свои базовые потребности и идти вперед. Но реальность такова, что, делая больше и игнорируя собственные потребности, вы в результате получаете не рецепт успеха, а рецепт выгорания. Изнурительно работая, вы

не наслаждаетесь настоящим – тем, что у вас есть здесь и сейчас, и не заботитесь о себе в долгосрочной перспективе. Кроме того, когда вы нацелены исключительно на предстоящие грандиозные дела и свершения, вам трудно раскрываться в сиюминутных отношениях и полноценно присутствовать в текущей жизни.

Забота о себе – не то, что можно заслужить высокой продуктивностью при условии выполнения всех намеченных пунктов из списка задач. Вы не «слабак», если практикуете заботу о себе. На самом деле практика заботы о себе – это и есть признак силы. Когда вы заботитесь о себе, вы показываете, что цените себя.

Миф № 4: забота о себе – это все то, от чего мы получаем удовольствие

Наш мозг тяготеет к быстрому удовольствию, которое мы получаем, просматривая соцсети, кликая на кнопку «Купить сейчас» или доставая крафтовое пиво из холодильника, чтобы снять напряжение в конце тяжелого дня. И нет ничего плохого в том, чтобы иногда получить удовольствие от вкусного шоколадного капкейка или от просмотра нескольких видео в ленте. Лакомства, безусловно, можно включить в сбалансированную жизнь.

Проблема возникает, когда вы начинаете зависеть от быстрых удовольствий, от которых вам лучше сейчас, но ху-

же потом. Быстрое временное решение проблемы, не устраняющее ее в долгосрочной перспективе, нельзя отнести к хорошим автоматическим копинг-стратегиям, то есть к стратегиям совладания со стрессовой ситуацией. Существует четкое различие между эмоциональным онемением и самовосстановлением. Все сводится к мотивации, лежащей в основе ваших действий. Вы смотрите телевизор, потому что вам нравится шоу и оно вас увлекает, или вы настолько эмоционально перегружены к концу дня, что хотите просто включить сериал и смотреть серию за серией, отключившись эмоционально? Все ваше внимание сосредоточено на восхитительном морковном торте, каждым кусочком которого вы наслаждаетесь, или вы лихорадочно поглощаете картофель фри, чтобы снять пережитый стресс? Многое из того, от чего мы получаем сиюминутное удовольствие, не ведет к долгосрочному удовлетворению и в итоге может негативно сказаться на здоровье.

И наоборот, многое из того, что не приносит нам удовольствия/наслаждения в данный момент, является формами заботы о себе. Настоящая забота о себе включает, например, заготовку нарезанных овощей на неделю, ранний подъем для занятий спортом и планирование ежегодного медицинского обследования организма.

Миф № 5: забота о себе = самосовершенствование

В нашей культуре популярны истории о кардинальном преображении, когда условная героиня меняется из-за желания нравиться и быть социально одобряемой. На книжных полках полно книг, а в журналах – советов, как выделяться из общей массы, выглядеть по-другому и совершенствоваться. Признаюсь, и я не могу оторваться от экрана телевизора, когда идет очередное шоу, ожидаемой кульминацией которого по законам «вау-эффекта» будет волшебное преображение героини и полное обновление ее гардероба. Тем не менее нельзя ставить знак равенства между заботой о себе и самосовершенствованием. Цель самосовершенствования – стать лучшей версией себя, а концепция заботы о себе подразумевает принятие и уважительное отношение к себе сейчас. Забота о себе может со временем привести к положительным изменениям, но ее цель не в этом. Вы – такой, какой вы есть, – достойны внимания и заботы здесь и сейчас.

Например, раньше я занималась спортом, пытаясь соответствовать нереалистичным стандартам красоты, предписывающим всем быть худыми и выглядеть определенным образом (за что мне надо благодарить отретушированные фото из глянцевых журналов 1990–2000-х, рекламировавшие исключительно телесное однообразие и напрочь исключавшие разнообразие). Я обесценивала значимость физической

активности, делая акцент исключительно на сжигании калорий, и не думала о том, что полезно любое движение. (Теперь я могу лишь неодобрительно качать головой и жалеть, что тогда этого не понимала. И грустно вздыхать.) Моя мотивация изменилась: ныне я занимаюсь физической активностью, поскольку таким образом справляюсь со стрессом, поднимаю себе настроение и получаю силы для того, чтобы делать то, что мне нравится. Я двигаюсь ради движения и поэтому никогда не откажусь от импровизированной танцевальной вечеринки!

Виды заботы о себе

Выделяют следующие виды заботы о себе: физическую, психологическую, эмоциональную, духовную, рекреационную, финансовую и профессиональную. В этом разделе я помогу вам понять, что входит в каждую из перечисленных категорий, так как нередко мы хорошо заботимся о себе в одних сферах жизни и плохо – в других. Например, вы можете успешно идти к достижению карьерных целей или готовиться к забегу на 10 км (дистанция, которую вы всегда мечтали пробежать), но при этом не находите времени на общение со своим лучшим университетским другом или плохо контролируете свои финансы. Понимание разных видов заботы о себе поможет вам определить сферы вашей жизни, требующие более пристального внимания.

Физическая забота о себе

Физическая забота о себе – это все то, что поддерживает ваше физическое здоровье и благополучие. Физическая забота о себе может включать регулярные медицинские осмотры и посещение стоматолога два раза в год. Пристегиваться ремнем безопасности в машине, практиковать безопасный секс и часто пить воду – все это входит в категорию физической заботы о себе. Полноценное питание, физическая активность и сон также помогают управлять эмоциями и стабилизировать настроение. Эти три сферы образуют передний край обороны вашего хорошего самочувствия; следовательно, они требуют особого внимания.

Питание

В вашем кишечнике обитают триллионы микроорганизмов, помогающих вам во всем – от переваривания пищи до поддержания здоровья вашей иммунной системы. Исследования, проведенные в последнее десятилетие, показали, что микробиота влияет на самочувствие человека через так называемую ось «кишечник – мозг», представляющую собой систему двусторонней связи между желудочно-кишечным трактом и мозгом. Собственно, кишечник иногда называют «вторым мозгом» с учетом его влияния на психическое здоровье человека.

Но что из этого следует применительно к вам? Из этого следует, что, если улучшится здоровье вашей желудочно-кишечной системы, улучшится и ваше настроение. Это вполне реализуемо, если изменить свой рацион: введите в него продукты, помогающие снять воспаление ЖКТ, например ферментированные, употребляйте больше клетчатки, перейдите на средиземноморскую диету и включите в свое меню продукты, содержащие пробиотики и пребиотики. Исследования, направленные на изучение оси «кишечник – мозг», не завершены на сегодняшний день; тем не менее вы можете ослабить симптомы тревоги и депрессии, если внесете эти изменения в свой рацион.

Помимо прочего, профилактика резких скачков и снижения уровня сахара в крови поможет вам лучше управлять собственным психическим благополучием. Содержание сахара в крови можно стабилизировать, увеличив количество белков и клетчатки в рационе и уменьшив потребление простых углеводов и сладостей. Утро для вас – довольно напряженное время суток? Тогда, возможно, вам нужно что-то питательное на завтрак. Как насчет того, чтобы съесть что-нибудь с большим количеством белка, например омлет или греческий йогурт, а не привычный черничный маффин или хлопья? Или, возможно, проблема в том, что вы нерегулярно питаетесь в течение дня?

Анализ собственных пищевых привычек может дать вам важную информацию о вашем психическом благополучии.

При этом важно помнить: нельзя кардинально менять свой рацион, не проконсультировавшись предварительно с врачом или диетологом. Помните пословицу: «Нужна целая деревня, чтобы вырастить ребенка»? Она применима и к вашему психическому и физическому здоровью.

Физическая активность

Зачастую мы рассматриваем спорт как нечто, чем мы вынуждены заниматься, чтобы похудеть или выглядеть определенным образом. Забейте! Не надо заниматься спортом ради того, чтобы уменьшить размер талии или соответствовать недостижимому стандарту. Спорт не должен быть наказанием для тела за съеденную «плохую» пищу. (Плохими для вас должны быть только заплесневелые, просроченные или вызывающие повышенное газообразование продукты питания.)

Пришло время переосмыслить концепцию физической активности. Как говорит писатель и специалист по формированию сознательного отношения к охране и укреплению здоровья Эмили Нагоски, «физическая активность – это единственная наиболее эффективная стратегия для завершения цикла реакции на стресс»[5]. Как снять все то напряжение, что накопилось в вашем теле за день? Простой способ это сделать – физическая активность. Включить музыку и устроить

[5] Nagoski E. & Nagoski A. (2019). *Burnout: The secret to unlocking the stress cycle.* Ballantine Books, p. 15.

танцы в собственной квартире – это физическая активность. Работа в саду, уборка дома, растяжка и ходьба – все это тоже физическая активность. Вы можете просто подняться после напряженного телефонного разговора, стать рядом со столом и потрясти руками, ногами, всем телом, в прямом смысле слова стряхивая с себя напряжение. Я всегда поддержу вас, если вам нужно больше физической активности!

Возможных вариантов бесконечное множество. Отдавайте предпочтение тем движениям тела, которые приносят вам удовольствие. Начните с любого движения, которое вы можете выполнить, и идите дальше. Я хочу, чтобы вы занимались спортом потому, что любите себя, и потому, что заслуживаете эндорфины счастья.

Сон и отдых

Как-то я со своей подругой Кристиной путешествовала по Греции. Мы оказались на острове Миконос, известном бурными вечеринками и активной ночной жизнью. В какой-то момент я сказала Кристине, что закругляюсь и отправляюсь спать в наш отель типа «ночлег и завтрак», на что она решительно ответила: «Выспишься на том свете!» Я решила проигнорировать свою усталость, и мы отправились в клуб Cavo Paradiso, расположенный на скале, нависающей над морем. Возвращаясь в отель в семь утра, мы встретили по дороге несколько пожилых православных гречанок, направлявшихся в церковь, и я уверена, что кое-кто из них перекрестился,

когда мы проходили мимо.

«Оторваться» в моем нынешнем понимании – это купить еду навынос в моем любимом тайском ресторанчике, погрузиться в хорошую книгу, включить ароматерапевтический диффузор и хорошо выспаться (часов так восемь!). Жаль, что сон нельзя отнести к хобби, так как я и впрямь стала профи по сну. Однако большинству из нас его не хватает. Среднестатистическому взрослому человеку обычно необходимо от семи до девяти часов сна каждую ночь, но вместо этого многие допоздна не спят, предпочитая тратить время на очередную серию любимого шоу на Netflix, вместо того чтобы прислушаться к своему телу, сигнализирующему об усталости и о том, что уже давно пора спать. Другие работают по ночам, и график их сна нестабилен. А кто-то просыпается среди ночи, смотрит в потолок и прокручивает в голове до тысячи мыслей. Все это абсолютно точно не о качественном отдыхе.

Для улучшения качества сна уберите цифровые устройства (смартфоны, компьютеры, планшеты и др.) из спальни и не используйте технику с экранами перед сном. Так вы избежите искушения посмотреть «еще всего одну» серию, приобрести что-нибудь онлайн, ответить на сообщение или просмотреть соцсети. В эту ловушку когда-то попалась и я. Пару лет назад у меня появилась привычка бодрствовать допоздна за просмотром видео об исследователях Эвереста. Понятия не имею почему, но мне уж очень хотелось увидеть, кто пер-

вым отморозит нос и пальцы. Я не переношу холод и стопроцентно никогда не поднимусь на Эверест. В «кроличью нору» интернета провалиться несложно. Приложения и соцсети созданы для того, чтобы поймать вас на крючок и не позволить с него сорваться.

На мой взгляд, самый эффективный способ улучшить сон – не заряжать телефон в спальне и завести старый добрый будильник, чтобы проснуться. Обычно я заряжаю телефон в ванной комнате или на кухне. В первую ночь без телефона вас могут накрыть странные ощущения, словно вы остались голым и беззащитным или лишились руки. Вам будет дискомфортно, но стоит подождать пару ночей – и ваш сон почти наверняка станет крепче.

Вы также можете обратиться к практике «мозгового сброса» перед сном. Возьмите лист бумаги, выделите минуту-две и в технике свободного письма механически запишите все возникающие у вас мысли. Запишите все то, что вам нужно сделать и что вас беспокоит, а также все те мысли, которые крутятся у вас в голове и не дают вам покоя. Не обращайте внимания на орфографию и пунктуацию, просто выплесните все, что у вас накопилось. Доверьте ваши волнения и тревоги бумаге, и пусть она хранит их до утра. (Отказ от ответственности: исключите это упражнение, если оно вызывает у вас чувство тревоги или провоцирует «спираль мыслей».)

Помимо качественного сна, важно ставить в приоритет отдых тела и ума. Идея отдыха может неоднозначно восприни-

маться в современной культуре, зачастую ставящей ценность человека в зависимость от его продуктивности. Люди часто считают, что отдых они должны «заслужить». Вы можете говорить самому себе, что отправитесь спать только после того, как закончите дело или уборку на кухне, но отдых – это не то, что нужно заслужить. Если вам нужен перерыв, это не говорит о том, что вы лентяй! Отдых необходим, чтобы подзарядить мозг и тело.

Вы можете отдохнуть, просто сделав перерыв в привычной рутине. Побудьте наедине с самим собой. Проведите время на природе. Оторвитесь от цифровых устройств. Откажитесь от встреч и общения, которые вам не нужны. Устройте передышку от обязанностей. Разрешите себе не помогать другим и не быть продуктивным.

Психологическая забота о себе

Психологическая забота о себе подразумевает участие в деятельности, стимулирующей интеллект и творчество. Она включает все то, что вас вдохновляет: от собирания пазлов до нового хобби, игры в шахматы, прослушивания подкаста, освоения нового навыка, ведения дневника, чтения книг, рисования или прохождения онлайн-курса, о котором вы давно мечтали. Если вам кажется, что вы погрязли в рутине, психологическая забота о себе прочистит и подпитает ваш разум. Трудно вставать с постели по утрам, ничто не интересно

и каждый день для вас – очередной «день сурка»? Практика психологической заботы о себе поможет вам не впасть в этот депрессняк.

Эмоциональная забота о себе

Многие из нас распознают только четыре основные эмоции: гнев, печаль, радость и страх. Однако в реальности мы испытываем целый спектр эмоций. Эмоциональная забота о себе включает умение называть и выражать свои чувства. Проговаривая то, что вы чувствуете, вы можете ослабить власть этой эмоции над собой и выбрать такой способ действий, который позволит вам более эффективно управлять ею. Если вы испытываете сложности с дифференциацией эмоций, найдите таблицы эмоций в интернете (их там предостаточно) или на Etsy либо Amazon. (Один мой клиент нашел там яркую диванную подушку с изображением разных эмоций.) Можете также периодически спрашивать себя в течение дня: «Что я чувствую прямо сейчас?» Вы можете испытывать смешанные эмоции (например, скуку, усталость, возбуждение, удовлетворение), что нормально.

Если вам трудно контролировать эмоции или вас легко задеть, поставьте себе цель интегрировать эмоциональную заботу о себе в свою повседневную жизнь. Многие считают, что ведение дневника, повторение позитивных аффирмаций, медитация, чтение мотивационных книг и психоте-

рапия помогают сфокусироваться на эмоциональной заботе о себе. Вы также лучше поймете свои эмоции и научитесь управлять ими, если разработаете практику благодарности, которая поможет вам разобраться в том, что вы цените в себе, в других и в своей жизни. В главе 4 вы узнаете о стратегиях саморегуляции – таких, как эта, и других.

Духовная забота о себе

Духовная забота о себе – это любая деятельность, углубляющая вашу связь с чем-то большим, чем вы сами. Такая деятельность не обязательно должна включать многочасовые медитации на вершине горы (впрочем, и их тоже, если вы и впрямь глубоко в этой теме) и религию (но может и включать). Каждый выражает свою духовность по-своему. Кто-то обретает смысл жизни через волонтерство, медитации, близость к природе, а кому-то ближе искусство, религиозная община, церковная семья, молитва, танцы или пение. Вы сами – творец себя. Духовная забота о себе – это обретение нужных вам смыслов и связи с тем, что выше вас.

Рекреационная забота о себе

Суть рекреационной заботы о себе в том, чтобы выделять время на активность и хобби, которые приносят вам удоволь-

ствие и наслаждение. Это всецело о том, чтобы хорошо проводить время! Что вам нравится и что не нравится? С кем вам нравится проводить досуг? Очень часто мы участвуем в какой-то активности, так как считаем, что должны получать от нее удовольствие (хотя где-то в глубине души понимаем, что удовольствия мы не получаем). Например, когда мне было чуть за двадцать, я играла в корпоративной команде по софтболу, так как в него играли все. И только через пару лет у меня хватило смелости признаться себе, что в действительности я ненавижу софтбол и не смогла бы поймать мяч, даже если бы на кону стояла моя жизнь. Зато я неплохо подаю закуски, поэтому теперь во время игры стою рядом с холодильником на раздаче апельсиновых слайсов и напитков. Я по-прежнему ношу корпоративную футболку и чувствую себя частью команды, но больше не впадаю в стресс (в буквальном смысле слова) из-за того, что пропустила мяч. Для практики рекреационной заботы о себе проанализируйте, какие виды деятельности приносят вам радость, и постарайтесь почаще включать их в свою жизнь.

Финансовая забота о себе

Под финансовой заботой о себе понимается развитие здоровых, гарантирующих успешность привычек в отношении трат и сбережений. Финансовая забота о себе может включать планирование бюджета, умение добиваться зарплаты,

которую вы заслуживаете, создание «финансовой подушки» на случай непредвиденных расходов, неизбежных в жизни любого человека. Это также планирование бюджета после выхода на пенсию, своевременная оплата счетов и следование правилу «не тратить денег, которых у тебя нет». Финансовая забота о себе – это и вежливый отказ на приглашение посетить свадьбу друга или экстравагантную вечеринку по случаю дня рождения, проходящую на другом конце страны, если все расходы в связи с такой поездкой лягут на ваши плечи. Вы не сможете получить удовольствие от посещения с друзьями популярного ресторана, если будете весь вечер тревожиться, хватит ли у вас денег, чтобы заплатить за стейк с картошкой фри.

Профессиональная забота о себе

Профессиональная забота о себе подразумевает действия, дающие вам ощущение опоры и баланса в работе и карьере. Она может включать помощь более опытного сотрудника на работе или посещение семинара по профессиональному развитию для освоения новых навыков. Пообедать вне офиса, не просматривать корпоративную почту после окончания рабочего дня и взять оплачиваемый отпуск, когда вам это нужно, – все это тоже можно отнести к профессиональной заботе о себе. Профессионально позаботиться о себе – это осознать, что то место, где вы работаете сейчас, вам не под-

ходит, и начать ходить на собеседования в компании, более соответствующие вашим ценностям и вам как личности.

Как понять, что вы нуждаетесь в заботе о себе

Не так давно мы с моей хорошей подругой (и коллегой-психотерапевтом по совместительству) доктором Сьюзан Грейнольдс обсуждали тему заботы о себе и сошлись во мнении, что нам не нравится этот термин – забота о себе (исключительно потому, что его неправильно толкуют!). Мировой капитализм взял его на вооружение, чтобы «втюхать» нам ненужный шлак. Сьюзан рассказала, что, пытаясь противостоять этому давлению, она решила спрашивать у клиентов: «А в чем нуждается ваша душа?» Такой вопрос помогает понять, в какой заботе о себе вы нуждаетесь в данный момент. Ваша душа может требовать чего-то простого (например, 10-минутного дневного сна) или более сложного (выхода из токсичных отношений). Но вы сможете понять, что вам нужно, только научившись постоянно быть «на связи» с самим собой и задавая себе вопросы.

Также вы сможете понять, в какой заботе о себе нуждаетесь, спросив себя: «Что могло бы снизить уровень стресса в моей жизни на 5–10 % прямо сейчас?» Перестаньте давить на себя, считая, будто вы должны все решить и исправить. Вместо этого возьмите за привычку определять, какие малые действия помогут вам хоть чуть-чуть изменить

ситуацию и сделать ее лучше. Вы будете чувствовать меньше стресса, если разгрузите посудомоечную машину перед сном? Или, возможно, почувствуете себя более отдохнувшим, если устроите короткую прогулку во время обеденного перерыва, а не включитесь сразу в сложный рабочий процесс? Начните с малого.

Эффективная забота о себе на практике

Если вы хотите начать что-то менять в своей повседневной жизни, включив в нее больше заботы о себе, вам надо понять, что действительно вы можете изменить. Многие думают, что сама жизнь будет у них «под контролем», если все делать «правильно», и на каждый сценарий у них заготовлен план. Не хочу никого лишать иллюзий, но в жизни всегда есть нечто, что не зависит от вас и что вы не в состоянии контролировать. Вы не можете контролировать погоду, движение на трассе I-95, мысли других людей, поступки ваших друзей, счета, налоги и смерть. Полный отстой, скажете вы? Абсолютно согласна!

Пару дней назад я смотрела сериал «Кто-то где-то», который мне очень нравится. Мой любимый персонаж, Фред Рококо, говорит: «Контролируйте то, что вы можете контролировать». Думаю, он раскусил фишку! Вы властны над тем, с кем проводить время, что смотреть в Сети, какие привычки в себе культивировать, какими задачами заполнять буд-

ни, где тратить свои деньги, держать ли зонтик в машине на случай дождя, а также над многим другим. У вас есть некоторая свобода действий, позволяющая предпринять те или иные позитивные шаги даже тогда, когда вам кажется, что вы не контролируете свою жизнь.

Приведу пример. Моей клиентке Кларе не так давно пришлось сделать биопсию, так как результаты маммографии потребовали дополнительных исследований. Само собой, она была потрясена и не знала, как не сойти с ума в те несколько дней, когда ждала ответа. Ее тревожность начинала раскручиваться по спирали, едва она начинала думать о будущем. Клара взяла себя в руки, сделала несколько глубоких вдохов и спросила себя, что находится под ее контролем. Точно не результат биопсии: его она контролировать не могла. Но она могла сфокусироваться на заботе о себе, а именно: высыпаться, питаться здоровой пищей, приводить в порядок мысли во время прогулок и наконец-то заняться ревизией собственного гардероба. Эти небольшие шаги помогли ей несколько стабилизировать свое состояние, пока она не получила хорошую новость, что рака у нее нет.

Если вы хотите начать вносить контролируемые изменения в жизнь, подумайте, каким бы вы хотели видеть свой идеальный день. Что бы вы делали утром? Как бы проходил ваш день? Что делали бы вечером? Проанализируйте, сможете ли вы воплотить в реальность хотя бы одну маленькую часть вашего идеального дня. Но не пытайтесь сразу изме-

нить всю устоявшуюся рутину своей жизни. Настраивайтесь на успех, постепенно внося небольшие изменения. Например, если в вашем идеальном утре отведено время на чтение новостей и на чашечку кофе, заведите будильник и попробуйте на этой неделе просыпаться на 15 минут раньше обычного. Даже настройте кофемашину накануне вечером. Так вы сможете понять свои ощущения и решить, нужен ли вам такой ежедневный ритуал.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.