

**ЗАЩО НИКОЙ
НЕ МИ ГО Е КАЗАЛ ДОСЕГА?**



WHY HAS NOBODY TOLD ME THIS BEFORE?

Copyright © Dr Julie Smith, 2022

Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd. & Gleam Futures Limited

© Вера Джамбазова, *превод от английски*

© Фиделия Косева, *дизайнер на корицата*

© Сиела Норма АД

София • 2022

ISBN: 978-954-28-3964-4

Д-Р ДЖУЛИ СМИТ

ЗАЩО НИКОЙ НЕ МИ ГО Е КАЗАЛ ДОСЕГА?

Превод от английски:

Вера Джамбазова



На Матю

*Ако мастилото е от мен, то хартията е от теб. Стигнах-
ме дотук заедно, както във всички наши приключения.*

Съдържание

Предговор	7
I. За трудните периоди	13
Глава 1. Да разберем лошото настроение.....	15
Глава 2. Капаните на настроенията, от които да се пазим	25
Глава 3. Полезните неща.....	37
Глава 4. Как да направим лошите дни по-добри.....	46
Глава 5. Да изградим здравословни навици.....	54
 II. За мотивацията	65
Глава 6. Да разберем мотивацията	67
Глава 7. Как да подхранваме мотивацията	71
Глава 8. Как да преодолеем нежеланието си за действие	80
Глава 9. Големите житейски промени – откъде да започнем	91
 III. За душевната болка	95
Глава 10. Освободете ме!.....	97
Глава 11. Какво да правим с емоциите.....	102
Глава 12. Как да впрегнем силата на думите	110
Глава 13. Как да оказваме подкрепа.....	116
 IV. За скръбта	121
Глава 14. Да разберем скръбта.....	123
Глава 15. Етапите на скръбта	127
Глава 16. Задачите на траура	132
Глава 17. Устоите на силата	139
 V. За неувереността	143
Глава 18. Как да се справим с критиката и неодобрението	145

Глава 19. Ключът към изграждане на увереност.....	155
Глава 20. Твоите грешки не те определят	165
Глава 21. Да си бъдеш достатъчен	171
VI. За страха	179
Глава 22. Прогонете страха!	181
Глава 23. Постъпки, които задълбочават тревожността.....	186
Глава 24. Как да успокоим тревожността на мига	190
Глава 25. Какво да правим с тревожните мисли.....	194
Глава 26. Страхът от неизбежното.....	209
VII. За стреса	217
Глава 27. Различава ли се стресът от тревожността	219
Глава 28. Защо намаляването на стреса не е единственият отговор	224
Глава 29. Когато полезният стрес започне да вреди	228
Глава 30. Как да накараме стресът да работи за нас.....	235
Глава 31. Кога да се съпротивляваме на стреса	246
VIII. За пълноценния живот.....	257
Глава 32. Проблемът с „Просто искам да съм щастлив“	259
Глава 33. Да отсеем кое е важно	265
Глава 34. Как да придадем смисъл на живота си.....	273
Глава 35. Взаимоотношения	277
Глава 36. Кога да потърсим помощ.....	294
Допълнителни инструменти.....	298
Благодарности.....	305
Библиография	307
Схеми.....	316
Ресурси.....	317

Предговор

Седя в терапевтичния си кабинет лице в лице с млада жена. Тя се е отпуснала на креслото, ръцете ѝ са открити и се движат свободно, докато ми говори. Нищо общо с напрежението и притеснението от първата ни сесия. Имали сме само дузина срещи. Поглежда ме в очите, кимва и се усмихва: „Честно казано, ясно ми е, че ще бъде трудно, но знам, че мога да се справя“.

Залютява ми на очите и преглъщам. Усмивката завладява всеки мускул на лицето ми. Тя е почувствала промяната, а сега я чувствам и аз. Дойде в този кабинет неотдавна, изпълнена със страх от света и неговите предизвикателства. Дълбоката неувереност я караше да изпитва ужас от всяка промяна и всеки проблем. Този ден тя си тръгна от сесията ни с малко по-високо вдигната глава. Не благодарение на мен. Не притежавам магически способности да изцелявам или да променям животи. Тя не се нуждаеше от дългогодишна терапия, която да разплита детството ѝ. В нейния случай, както и в много други, ролята ми бе да я образувам. Преподадох ѝ основните изводи, до които е стигнала науката, и какво е сработило в други случаи. Щом разбра и започна да използва тези идеи и умения, тя постави началото на една трансформация. Почувства надежда за бъдещето. Започна да вярва в собствената си сила и да се отнася към трудните ситуации по нови, здравословни начини. Всеки път щом успееше, увереността ѝ, че ще се справи, нарастваше все повече.

Докато отново преговаряхме какво трябва да запомни, за да преодолее предстоящата седмица, тя кимна, погледна ме и запита: „Защо никой не ми го е казал досега?“.

Тези думи отекнаха в съзнанието ми. Не беше нито първият, нито последният човек, който ги казваше. Един и същи сценарий се повтаряше отново и отново. Хора идваха за терапия,

вярвайки, че силните им и болезнени емоции са по вина на съзнанието или личността им. Не вярвах, че имат силата да им повлияят. Да, има хора, за които е подходяща дългогодишна задълбочена терапия. Но много повече са тези, които просто се нуждаят да научат как работят мозъкът и тялото им и как могат всекидневно да подобряват психическото си здраве.

Знаех, че не аз съм катализаторът на промяната, а познанието, което получавах. Не е редно обаче хората да плашат за посещения при някого като мен, за да получат достъп до образование за функциите на съзнанието им. Тази информация е публична. Но в океана от дезинформация трябва да знаеш точно какво търсиш.

Започнах да надувам главата на многострадалния ми съпруг как трябва да се променят нещата. „Добре, давай – казва ми той. – Пусни няколко видеа в YouTube или нещо такова.“

Така и сторихме. Започнахме да правим видеа, в които обсъждахме психическото здраве. Оказа се, че не съм единствената, която иска да говори за това. Преди да се усетя, пусках почти всекидневни видеа за милиони последователи в социалните мрежи. Платформите, от които достигах до най-широка аудитория обаче, предполагаха кратки формати. Ето че разполагах с огромна колекция от видеа, в които имах не повече от 60 секунди, за да изложа посланието си.

Дотук успях да прикова вниманието на хората, да споделя някои прозрения и да ги накарам да говорят за психическото здраве. Но искам да стигна по-далеч. Когато видеото ти е 60 секунди, трябва да съкратиш много неща. Пропускаш толкова детайли. Ето това е. Детайлите. Тънкостите, с които мога да обясня някои от тези идеи по време на терапевтична сесия, както и някои прости насоки за прилагането им стъпка по стъпка.

Тук предлагам методи, които обичайно преподавам по време на терапия. Но това не са терапевтични умения. Това са житейски умения. Механизми, които могат да помогнат на всеки от нас да преминава през трудни периоди и да процъфтява.

В тази книга ще анализирам всичко, научено от мен като психолог, и ще обобщя най-ценното познание, мъдрост и техники от практиката, с които съм се сблъсквала и които са променили живота ми, както и живота на хората, с които съм работила. Тук ще получите яснота относно емоционалните си преживявания и ясна идея как да се справяте с тях.

Когато поне малко разбираме начина, по който функционира съзнанието ни, и разполагаме с някои указания как да се справяме с емоциите си по здравословен начин, ние не само изграждаме устойчивост, но можем да процъфтим, а с времето – и да усетим личното си израстване.

Преди да си тръгнат от първата ни терапевтична сесия, много хора питат за някакъв метод, чрез който сами да облекчават проблемите си. Ето защо моята книга не е за това как да ровите в детството си и да откривате там причините за трудностите си. Има други чудесни пособия за подобни цели. По време на терапия, преди да започнем да лекуваме минали травми, трябва да се уверим, че сме осигурили механизми, чрез които човек да изгради устойчивост и умение да понася безопасно тежките емоции. Да вникнеш в начините, по които можеш да направляваш психическото си здраве и да се грижиш за него, дава изключителна сила.

Тази книга ви показва как да го постигнете.

Тя не е терапия, така както наръчникът за здравословен живот не е медицина. Мислете за нея като за сандъче, препълнено догоре с различни инструменти, предназначени за различни ремонти. Не можете наведнъж да се научите как да ползвате всички, затова не се и опитвайте. Изберете частта, която подхожда на предизвикателствата на момента, и започнете да прилагате намерените там идеи. Отнема време, докато дадено умение започне да дава резултат, затова упорствайте и повтаряйте отново и отново, преди да захвърлите инструмента. Не можете да постройте къща само с един инструмент. Всяка задача изисква нещо малко по-различно. И независимо колко изкусни

станете в боравенето с тези инструменти, някои предизвикателства са по-тежки от други.

За мен работата за подобряване на психическото здраве не е по-различна от тази за физическото здраве. Ако оценяваме здравето по цифрова скала, при която нулата е неутрално състояние – не болен, но не и процъфтяващ, – всяка цифра под нулата ще означава здравословен проблем, а всяка цифра над нулата – добро здраве. През последните десетилетия стана приемливо и дори модно да укрепваш физическото си здраве чрез правилна диета и спорт. Но едва неотдавна много хора започнаха открито и видимо да работят върху психическото си здраве. Не бива да чакаш да се задълбочат проблемите, преди да посегнеш за помощ. Добре е да започнеш да укрепваш психиката и устойчивостта си дори ако си здрав и нямаш проблеми в момента. Когато се храните здравословно и укрепвате силата и издръжливостта си чрез редовно спортуване, знаете, че тялото ви е по-способно да се пребори с инфекция или да се възстанови от контузия. Същото важи и за психическото здраве. Колкото повече работим върху самосъзнанието и устойчивостта си, докато сме здрави, толкова по-добре ще се справим с предизвикателствата на живота, когато се сблъскаме с тях.

Ако усвоите умение от тази книга и то ви свърши работа в трудни времена, не спирайте да го упражнявате, когато нещата се подобрят. Дори когато се чувствате добре и мислите, че не се нуждаете от тях, тези умения подхранват ума ви. Все едно да плащаш ипотека вместо наем. Така инвестирате в бъдещото си здраве.

Препоръките, включени тук, са базирани на данни от изследвания. Но аз не разчитам единствено на научни доклади и разработки. Знам, че помагат, защото съм ги виждала как влияят на реални хора отново и отново. Надежда има. С малко напътствия и самоконтрол ще излезете от трудностите по-силни.

Когато специалист започне да споделя в социалните медии или напише книга за самопомощ, купища читатели остават с впечатлението, че на него всичко му е наред. Виждала съм до-

ста автори в нашата сфера, които се стремят да подхранват тази представа. Те мислят, че трябва да изглежда все едно никакви житейски препятствия не оставят по тях рани и белези. Внушават, че книгите им съдържат отговори – всички отговори, от които се нуждаете в живота. Нека опровергая това веднага.

Аз съм психолог. Това означава, че съм изчала много изследвания в моята област и съм обучена да използвам познанията си, за да оказвам подкрепа на други хора в стремежа им към позитивна промяна. Аз съм също така човек. Уменията, които съм придобила, не пречат на живота да ме засипва с предизвикателства. Те ми помагат да управлявам себе си, да лавирам и да се изправам, когато получа удар. Те не ме предпазват от грешки. Но ми помагат да забележа кога съм сгрешила и смело да сменя посоката, за да се върна към смислен и целеустремен живот. Настоящата книга не е ключ към безпроблемно безгрижие. Тя е един страхотен набор от инструменти, които помагат на мен и много други да намират пътя си напред.

Пътешествието дотук...

Аз не съм духовен наставник, който има отговор за всичко на света. Написала съм отчасти дневник, отчасти пътеводител. По един или друг начин моята лична експедиция винаги е била в търсене на взаимовръзките. Тази книга ми позволи да използвам всички часове, прекарани в четене, писане и разговори с реални човешки същества по време на терапия, за да разбере малко повече за индивида и какво ни помага, докато сме на тази земя. Това е само пътешествието дотук. Продължавам да уча и да се удивлявам на хората, които срещам. Учените задават все по-добри въпроси и откриват все по-добри отговори. Та ето я моята колекция от най-важните уроци, които съм научила до-

тук и които са помогнали на мен и на хората, с които работя, да намерим чрез терапия пътя си през трудностите.

Моят труд няма непременно да ви гарантира, че ще изживеете дните си оттук нататък с усмивка на лице. Но ще ви научи кои инструменти да използвате, за да сте сигурни, че ако се усмихвате, то е, защото искрено изпитвате нещо. Ще опише инструментите, от които се нуждаете, за да продължавате да набелязвате и намирате посоката си, да се връщате към поздравословни навици и самосъзнание.

Инструментите може да изглеждат чудесно в сандъчето си. Но от тях ще има полза само ако ги извадите и започнете да се упражнявате как да ги използвате. Всяко умение се нуждае от редовни упражнения. Ако не улучите гвоздеа с чука този път, опитайте пак. Като ваша посестрима аз също ще продължа да го правя. Тук съм включила само техники и умения, които съм изпробвала и съм се убедила, че са полезни за мен и за хората, с които съм работила. Настоящото четиво е наръчник и за мен, както и за вас. Ще продължа да се връщам към него отново и отново всеки път, когато имам нужда. Желанието ми е и вие да правите същото и книгата да се превърне в чудесен набор от инструменти и за вашия живот.