

ОТВОРИ ТОГАВА, КОГАТО...



OPEN WHEN by Dr Julie Smith

Copyright © Julie Smith, 2025

Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.

© Вера Джамбазова, *превод от английски*

© Фиделия Косева, *дизайнер на корицата*

© Сиела Норма АД

София • 2025

ISBN: 978-954-28-5068-7

Д-Р ДЖУЛИ СМИТ

ОТВОРИ ТОГАВА, КОГАТО...

Превод от английски:
Вера Джамбазова

 ciela

*На Сиена, Люк и Леон.
Дано тази книга никога да не ви потрябва.
Все пак я написах за всеки случай.*

Съдържание

Въведение: Лично писмо от мен	9
1. Когато трудно се спогаждаме с другите.....	13
1. Когато се премерим с околните и не сме на нивото им ..	15
2. Когато приятелите ви не са ви приятели	31
3. Как да се чувствате по-малко неловко в компания	41
4. Когато се чувствате нежелани, а искате да се впишете	53
5. Когато казвате „да“, но искате да кажете „не“	63
6. Когато се сблъскате с пасивно-агресивни хора	79
7. Когато родителите ви грешат (но не искате да прекъсвате контакта си с тях)	91
8. Когато сгрешите като родители.....	103
9. Когато любовта ни е несподелена	115
10. Когато ви обичат, но вие не ги допускате до себе си .	123
11. Когато държите да спечелите спора	135
12. Когато ви е трудно да поискате помощ	147
2. Когато трудно се спогаждаме със себе си	159
13. Когато вътрешният ви глас е най-лошият ви критик...	161
14. Когато се съмнявате в себе си и искате да се почувствате по-уверени.....	175
15. Когато затъвате и не можете да си поемете дъх	187
16. Когато мразите това, в което сте се превърнали.....	199
17. Когато се боите да не направите погрешен избор	211
18. Когато не ви достига воля	219
19. Когато се налага да действате под напрежение	231
3. Когато трудно се спогаждаме с чувствата си	245
20. Когато прекалено премисляме всичко	247
21. Когато се появи страхът	257
22. Когато ви погълне мъка	267
23. Когато всичко изглежда безсмислено	277

24. Когато се почувствате самозванци	287
25. Когато сте направили нещо, за което съжалявате.....	297
26. Когато гневът избухва твърде често	311
Приложение	325
Благодарности.....	339

Въведение

Съсредоточи се върху целта на живота, захвърли напразните надежди, заеми се да спасиш сам себе си, ако те е грижа за собственото ти съществуване, и го направи, докато все още можеш.

Марк Аврелий, „Към себе си“

Лично писмо от мен

Въпреки думите, наредени пред вас, аз всъщност никога не съм била от приказливите. Като малка наблюдавах и попивах, но рядко търсех помощ от другите дори когато се нуждаех от нея. Вместо това постъпвах като много други затворени деца: обръщах се към книгите. Когато погледна назад, виждам импулса си да чета като един вид търсене. Молах страниците да ми дадат това, което не бях способна да поискам от хората от плът и кръв. Преброждах книга след книга. Понякога намирах нужното. Понякога не успявах.

Като вземете предвид горното, както и настоящата ми професия на клиничен психолог, напълно естествено е да предположите, че се каня да промотирам самовглъбена интроспекция. Но случаят не е такъв. Вътрешният ни свят е като сауната – можем да извлечем полза от посещението си, стига да не се застояваме твърде дълго. Вместо това от сърце ще ви призова по възможност винаги в трудни моменти да общувате с други човечи от реалния свят. Там се крият повечето ре-

шения за разколебаното ни от житейските върхове и спадове ментално здраве. В същото време съм наясно, че не всички можем да разчитаме на изпитан и надежден приятел в повратни моменти. Ако се окажете в ситуация, в която се опитвате да се справите сами и няма от кого да чуete съветите, от които се нуждаете, тази книга е за вас.

Осъзнах, че трябва да я напиша, когато ми разказаха как някои хора не се разделяли с първата ми книга „Защо никой не ми го е казвал досега?“ и търсели от нея отговори в трудни моменти. Макар подобни случаи да бяха споделени с мен, за да ме поласкаят, те ме накараха да се замисля, че целта на книгата бе съвсем друга. Тя нямаше да свърши работа. Беше изпълнена с идеи и умения, които да помогнат на хората да работят върху бъдещото си психично здраве, което в много случаи изискваше да се обърнат назад към тежки мигове от миналото. Нито една от страниците ѝ не съдържаеше думите, с които бих се обърнала към разтърсен от емоции човек по времето, когато е най-уязвим.

В дните, предшествващи урагана, именно чукът и гвоздеите са инструментите, с които да се въоръжите в очакване на предстоящото изпитание. Но в мига, в който бурята връхлети, последното, от което се нуждаете, е натякване, че е трябвало да се подготвите по-добре. В подобни моменти всички ние се нуждаем от това някой да ни погледне право в очите и да изрече думите, за които копнеем. Думи като „Тук съм. Хайде да вървим заедно напред. Знам къде има брод“. Може да се каже, че предишната ми книга представляваше чука и гвоздеите. Тази ще е протегнатата ми през хаоса на бурята ръка с думите: „Ела при мен и нека преодолеем това“.

В мигове на болка и объркване повечето от нас не успяват да чуят гласа на разума не защото нещо в нас е сбъркано, а защото всички ние се учим в движение. Тази книга е за всички ни – за децата, които отлитат от гнез-

дото, за приятелите, които живеят далеч, за близките, към които не знаем с какви думи да се обърнем, и за нас самите, когато се нуждаем от брод.

От опита си като читател и психолог знам, че във времена на мрак думите могат да хвърлят достатъчно светлина, за да разкрият пътища, за чието съществуване не сме и подозирали. Докато пишех личните си писма до вас, които ще откриете в началото на всяка глава, на моменти си мечтаех да мога да прочета мислите ви и да науча срещу какви точно трудности сте се изправили и от какви думи се нуждаете най-силно. Неизпълнима задача, тъй като не съм в състояние да отгатна с какви изпитания се борите. Всичко, с което разполагам, е опитът, натрупан по моя собствен житейски път, и възможността да го споделя с вас. Затова нека настоящата книга да служи само като фар. Тя е негодна да ви издърпа от вълните, но е годна да освети правилната посока, за да се ориентирате накъде да поемете, когато сте объркани. Ваша воля как ще я използвате, но цялото усилие по достигането на спокойните води зависи от вас.

Що се отнася до предстоящите изпитания, имам високи очаквания към вас, защото съм убедена в две неща. Първо, разполагате с потенциал отвъд всичко, до което погледът ви стига от мястото, на което сте застанали в момента. Второ, независимо от отпаваната ви точка, пътят към всяко благополучие винаги минава през полагането на усилие и желанието да се учим. Никой от нас не знае какво и колко точно не знае. Моля ви, повярвайте ми, когато казвам, че няма как да си представите колко много можете да подобрите ситуацията си, докато не го постигнете.

Джули

Д-р Джули Смит
Бакалавър, Доктор на науките
по психология и клинична психология