

ДА СИ ГО КАЖЕМ НАПРАВО



Можете да победите:

- **безсънието**
- **безпокойствието**
- **пораженческото мислене**

ЛИНДА БЛЕЪР

ЛИНДА БЛЕЪР

ДА СИ ГО КАЖЕМ НАПРАВО

Straight Talking
Copyright © 2008 by Linda Blair
First published in Great Britain by Piatkus
All rights reserved

© Асен Георгиев, превод
© Димитър Стоянов – Димо,
художествено оформление на корицата
© Издателство *ЕРА*, София, 2009
ISBN: 978-954-389-065-1

ЛИНДА БЛЕЪР

ДА СИ ГО КАЖЕМ НАПРАВО

**Можете да победите безсънието,
безпокойството
и пораженческото мислене**

ЕРА

Предговор

Като редактор на списание „Сайколъджис“, прекарах последните няколко години в четене и оценяване на всякакви книги за самопомощ в областта на популярната психология. През това време открих, че добрата книга наистина може да ти помогне да преобразиш своя живот. Но също така и че в тази област има много повече некачествени книги, отколкото добри. Това е срамата, защото животът е прекалено кратък, за да го прахосваме с книги, написани от егоистични гуру, които обещават незабавни резултати и проповядват преувеличени или измислени „формули“ на успеха.

Добрата книга за самопомощ не съдържа нищо подобно, а „Да си го кажем направо“ е една от най-добрите. Тя е олицетворение на истинската и честна самопомощ, защото предоставя познания и прозрения, които ни помагат в буквалния смисъл да постигнем един наистина щастлив и удовлетворяващ живот.

Освен това „Да си го кажем направо“ е практична книга, която изпълнява обещаното: помощ срещу безсънието, безпокойството, негативното мислене и други страдания на съвременността, които тормозят всички ни по едно или друго време. Тя се основава на обстойно изпитан инструментариум и терапия, които Линда Блеър е използвала в продължение на дълги години като клиничен психолог, лекувайки с успех обикновени хора като вас и мен. Тя знае какво прави и зад гърба си има

дългогодишна практика плюс солидни научни познания. Затова можете да имате доверие на тази книга.

Освен това тя е откровена и ако не ми беше харесала със своята практичност, щях да я заобичам за нейната прямота. У нея напразно ще търсите позата на гуру. Линда знае много за мислите и поведението, които ни правят нещастни и непроизводителни, както и най-добрите начини за тяхното преодоляване. Но дори и за миг не заема позата на някаква магьосница. Вместо това споделя с нас най-добрите инструменти и техники такива, каквито са: помощни средства, от които можем да се възползваме по най-добрия за нас начин.

Ако Линда защитава нещо, това е своята силна привързаност към идеята за личната отговорност и това да разчиташ на собствените си сили. Единствено ние сме господари на нашия живот. Тя уважава познанието, но отхвърля обожествяването на специалистите, защото всеки може да използва техните знания. Когато предметът сте вие обаче, вашите познания за вас самия са много по-големи. Съществува истинска и важна информация, която може да помогне на всекиго. Тя принадлежи на всички вас, затова не бива да се запазва само за специалистите. В „Да си го кажем направо“ Линда споделя с нас тези знания и ни помага да ги приспособим към своя живот и опит, така че наистина да променим качеството на нашето битие.

Запознах се с нея преди няколко години, когато пишех по въпроса за личностното развитие и емоционалното здраве, и я помолих за квалифицирана помощ. Като всички добре подготвени психолози и терапевти, тя познава своята област много добре. Но за разлика от повечето знае как да говори за нея така, че обикновените хора лесно да я разберат. Разговорът с Линда ти се струва съвсем обикновен, макар че е вълнуващ и вдъхновяващ. Тя никога не говори на медицински жаргон, често използва хумор, но най-впечатляващото е, че по свой неповторим

начин минава право на въпроса – например да разкрие същността на някакъв проблем или идея и да я опише по начин, който я прави лесно разбираема. Линда има познания, опит, състрадание и онова, което се нарича здрав разум. Тя знае повече от всички, които познавам, за изкуството и науката да се живее добре. Но нейната най-голяма дарба е способността ѝ да общува щедро, открито и честно, предоставяйки ни инструментите, с които да постигнем един по-пълноценен и по-щастлив живот.

Морийн Райс

Редактор, сп. „Сайколъджис“, март 2008

Въведение

Вероятно се питате защо съм написала книга, която ви учи как да решавате психологически проблеми, а същевременно ви окуражавам да вярвате в себе си, когато се наложи да се справяте с подобни предизвикателства.

Причината е, че тази книга не е от обичайния вид книги за самопомощ. В нея няма да намерите режим, който „приляга“ на всички. Няма план за диета, схема за физически упражнения, нито метод, който обещава вътрешен покой. Вместо това ще попаднете на множество съвети и идеи, изложени по начин, за който моите пациенти са ми казвали, че е най-полезен. Така ще можете да изберете сами онова, което ще ви помогне най-много.

Нали разбирате, аз вярвам, че ще имате най-добрата възможност да живеете, както бихте искали, ако работим съвместно като равни. Зная много за психологическите трудности, които пречат на самочувствието и на усещането за лично удовлетворение.

От друга страна, вие знаете повече от всички на този свят за човека, за когото сме загрижени с вас. Заедно ще сформираме добър екип. Съвместно ще намерим най-добрия за вас начин да се справите с проблемите, които може би ви безпокоят от години. Например като неспособността да спите така, че да си отпочинете, склонността да оставяте безпокойството да

пречи на трезвото ви мислене или навика да очаквате най-лошото и затова да избягвате предизвикателствата, вместо да очаквате най-доброто, да приемате хвърлената ръкавица и да опитате нещо ново.

Съветите, които ще ви предложа, са плод на 25 години работа като терапевт. Работила съм в изследователски институти в Америка и Англия, в Националната здравна служба, в училища и университети, в социалните служби и в частна практика. Хората, които идваха при мен, бяха от различен произход и с различен опит. Изпращаха ги техните лекари и други специалисти, преподавателите, работодателите им или техните приятели. Проблемите им варираха от необяснима умора до съсипващо ниско самочувствие или неспособност да излязат от вкъщи, без да изпитат жесток пристъп на паника. Някои от се бяха борили с проблемите си в течение на седмици, а други – на много години.

С времето започнах да осъзнавам, че в кабинета си слушам едни същи неща. И че независимо от диагнозите хората искаха помощ за решаването на едни и същи затруднения. Например почти всички се оплакваха от проблеми със съня и невъзможността да контролират чувството на безпокойство. Мнозинството искаха да намерят начин да мислят положително, а не негативно, и да изпитват задоволство вместо неудовлетворение. Много говореха за желанието си да оставят миналото зад гърба си, така че да се почувстват свободни и да продължат напред. Често ми казваха, че известно време са се чувствали добре, но после са изпадали в релапс (възвръщане на симптомите на дадено заболяване след период на подобрение) и в резултат са изпитвали още по-голяма липса на самоувереност.

Освен това започнах да осъзнавам, че хората, които идват при мен, са престанали да вярват, че имат сили да си помогнат. Те се бяха отказали от надеждата, че могат да преодолеят своите затруднения сами, и се надяваха да се появи някой, който ще ги избави като с магическа пръчица. Джема е

добър пример за това, което искам да кажа. Тя беше толкова нетърпелива да започнем нейния пръв сеанс, че заговори още преди да сме седнали.

– Толкова са радвам, че можахте да ме приемете. Моят личен лекар каза, че ще трябва да чакам, но вече съм тук. Зная, че сега ще ме оправите.

Помислих си, че първо трябва малко да забавим топката.

– Върху какъв проблем бихте искали да поработим заедно? – попитах я аз.

– Заедно? О, да. Разбира се, ще правя, каквото ми кажете. Просто трябва да ме оправите. Наистина трябва да ме стегнете.

За съжаление това не беше нещо необичайно при първа среща. Изглежда сме стигнали до убеждението, че „експертите“ са единствените, които знаят всички решения за нашите проблеми. Очакваме от тях да ни поставят диагноза и да ни дадат някаква формула, която можем да си занесем у дома, все едно че става дума за рецепта, и после всичко ще бъде наред.

Страхувам се, че не всичко ще бъде добре или поне не за дълго, освен ако не се включите в създаването и тестването на вашето собствено лечение. Много по-лесно е да се оставите в ръцете на някой „експерт“, както искаше да направи Джема, и пасивно да изчакате получаването на спасение, скроено по мярка. Често ние, терапевтите, не обезкуражаваме подобно поведение, защото усещането, че си нужен и обект на възхита, е много приятно. Но ако искате да постигнете трайно подобрене, ще трябва да поемете водещата роля, за да получите този резултат.

Това е начинът, по който тази книга ще ви помогне. Аз установих 6 проблемни области и всяка е дефинирана от 2-ро до 7-а глава. Ще обясня как този проблем може да е станал част от вашия живот и защо продължава да съществува, като ви кара да се чувствате все по-зле. След това ще предложа няколко съвета, които може да ви помогнат ефикасно да се справите с него. Също така на края описвам как някои от моите

пациенти (истинските им имена и подробностите за тяхната самоличност са променени, за да не се наруши правото им на анонимност) решиха своите затруднения. Как приспособиха общите съвети към своя живот. Целта е да ви подхвърля няколко идеи как да започнете да решавате своите собствени проблеми.

След това започва вашата работа. Ръководството за лечение, което ще съставите, няма да прилича на никое друго. Вие ще избирате съветите, които ви харесат, ще ги изпробвате и ще ги изменяте, докато не съвпадат точно с обстоятелствата във вашия живот.

Положила съм големи усилия да избягвам професионалния жаргон в книгата и да описвам всичко колкото може по-непосредствено и просто. Не вярвам в излишното усложняване на нещата, защото модните слова не решават проблемите. Всъщност затова нарекох книгата „Да си го кажем направо“. Моята цел беше да създам метод, който да има смисъл за вас, независимо дали сте се подлагали на терапия или не и дали сте запознати с професионалния жаргон в психологията. В края на краищата тази книга трябва да заслужи заглавието си, нали?

Този подход ще бъде подходящ за вас, без значение дали имате психологически проблем, който се поддава на диагноза. В днешни дни всички ние трябва да се справяме с високи равнища стрес, независимо дали става дума за натоварванията на работното място, в различните ни връзки и усложнените семейни отношения. В резултат на това мнозина от нас знаят много добре какво означават безсъние, безпокойство и негативно мислене. Тъй като за съжаление тези проблеми станаха почти повсеместни, в книгата трябва да има нещо полезно за всеки.

Преди да започнем решаването на проблемите, които са станали обичайни за толкова много от нас, искам да ви запозная с някои основни неща. Затова в първа глава обяснявам защо толкова много от нас са изгубили доверие в механизмите, които ни помагат да се справяме със

затрудненията, и в способността си да усещаме върната посока. Защо изпаднахме в такава зависимост от това други да ни казват какво да правим? Кога престанахме да се усещаме отговорни за посоката, в която може да поеме нашият живот? Защо толкова често търсим къде ли не, но не и в себе си, когато се опитваме да решим собствените си затруднения?

Останалата част на книгата е посветена на самите проблеми. Представям ги в същата последователност, в която бих работила по тях заедно с вас, ако дойдете при мен за терапия. Разбира се, няма нужда да следвате точно този ред, а освен това сигурно не страдате от всички изброени състояния. Но ако имате повече от едно подобно затруднение, а за мнозина от вас е така, ви съветвам да работите по тях, спазвайки подредбата, която ви предлагам.

Най-непосредствените пречки да водим удовлетворяващ живот са неспособността човек да спи отморяващо и мисловният хаос, предизвикан от хроничното безпокойство. Тези две смущения почти винаги се проявяват едновременно, така че очаквам да прочетете втора и трета глава. Тъй като разстройствата на съня и безпокойството пречат на способностите ви да се съсредоточавате, да внимавате и да помните, започвате да изпитвате затруднения да мислите трезво, така че за вас е важно да се справите първо с тези проблеми.

Естествено, малцина психолози биха могли да избягнат темата за това каква роля играе нашето минало в психическото ни здраве. Ако миналото съдържа тежки или болезнени моменти, как бихте могли да се освободите от тях? За това ще говоря в четвърта глава, но не по начина, който може би очаквате.

В следващата, пета глава ще стане дума за това какво ви пречи да погледнете отвъд ежедневието си, да правите положителни планове и да преследвате своите мечти? Не се ли съсредоточавате прекалено върху онова, което може да не се получи, обезценявайки или отхвърляйки

хубавото, което също се случва? Не подценявате ли своите силни страни и не се ли фиксирате прекалено върху нещата, които не можете да правите? Не смятате ли, че светът е пълен с нещастия, които ей сега ще се случат, или че всички останали се справят по-добре от вас? Ако отговорът е да, тази глава, която се занимава с отрицателната нагласа и какво можете да направите, за да я промените, е специално за вас.

Но въпреки че мисленето ви е много логично, а нагласата ви достатъчно положителна, не се ли чувствате неспокойни и неудовлетворени? Как можете да откриете удовлетворение в своя живот? Как да си създадете мигове на покой? Как да разберете какво означава „достатъчно“? Това са проблемите, които ще разгледаме в шеста глава.

Искам да ви покажа, че релапсът е просто жълта светлина, сигнал, който идва да ви каже, че е време да спрете, да помислите и да се опознаете по-добре.

Ако сте работили по някой от споменатите по-горе проблеми така, както ви съветвам, ще откриете, че сте свършили по-голямата част от подготвителната работа, за да се възстановите от възвръщането на болестта. В резултат ще установите, че работата, която трябва да свършите в тази глава, е много по-малко, отколкото в която и да е от останалите.

В осма глава са посочени полезните адреси и в интернет. Изложила съм ги по малко необичаен начин, но се надявам, че те ще ви дадат богата информация за всички проблеми, с които трябва да се справите. Както всички мои пациенти биха ви казали, препоръчителното четиво е важна част от препоръките, които давам по време на терапията. То е част от моето желание да ви влея допълнителни сили. Ако прочетете това, което аз съм чела, ще можете непосредствено да тълкувате информацията, вместо да разчитате на онова, което аз мисля, че изследването иска да каже. Затова събрах всичко, което ще ви интересува най-много, и след всички адреси

давам кратко описание с какви проблеми се занимава съответната интернет страница.

Искам да използвате „Да си го кажем направо“ така, както бихте използвали добрата готварска книга. Прочетете главите, които ви интересуват и най-много подхождат на вашия живот. След това изберете онези съвети в съответната глава, които ви допаднат, и ги приспособете към вашите обстоятелства. Водете си бележки за изходната точка и подобрението, което постигате, за промените, които сте направили в съветите ми, и как са ви помогнали.

Всъщност така ще ви помогна да напишете наръчник за собственото ви лечение. Вашите успехи и произтичащата от тях гордост и порасналото самочувствие, което ще изпитате, си заслужават усилията.

Помнете, че нещата винаги могат да се подобрят.

ЛИНДА БЛЕЪР
ДА СИ ГО КАЖЕМ НАПРАВО

Евгения Мирева
редактор

Издателство *ЕРА*, София
тел. 02/980 16 29
e-mail: era@erabooks.net

Печат: ЕКСПРЕСПРИНТ ООД