

## Отзиви за книгата „Без драми“

*Без перспектива и вяра, че сме способни да се измъкнем от цикъла, може да останем заседнали в семейните модели, вместо да живеем като пълноценни личности. Със съчувствие и яснота Недра Тауаб ни предлага така необходимото ръководство за разбиране на възпитанието ни и за превръщането ни в проводник на промяната в нашия собствен живот.*

Лори Готлиб, автор на бестселъра на „Ню Йорк Таймс“  
„Може би трябва да говориш с някого“  
и водеща подкаста „Скъпи терапевти“

*В „Без драми“ терапевтката Недра Тауаб ни дава инструментите, с които да си обясним семейните отношения и да ги управляваме по по-здравословен начин, като същевременно оставаме верни на себе си и на своите нужди. Тази книга ни дава силата да продължим напред.*

Шарламейн дъ Год, автор на бестселъра на „Ню Йорк Таймс“  
и водещ на „Брекфъст Клъб“

*Много хора отиват на терапия, за да решат проблемите в главата си, пропускайки факта, че най-големите предизвикателства често се крият във взаимоотношенията в семейството. В тази книга терапевтката Недра Тауаб предлага практически съвети, които ще ви помогнат да се справите с проблемите с родителите, с братята и сестрите, с децата си и дори с роднините на брачния ви партньор. Във време, в което най-сетне започна да се обръща внимание на психичното здраве, това е жизненоважно ръководство за изграждане на по-здраво семейство.*

Адам Грант, автор на бестселъра на „Ню Йорк Таймс“  
„Помисли пак“ и водещ на подкаста „Ре:тинкинг“ на TED

*„Без драми“ е увлекателно ръководство, в което лесно откриваме себе си. То ни помага да проумеем какво всъщност се случва в семейството ни, и ни предлага конкретни стъпки за въвеждането на здравословни промени, където е необходимо.*

Майлик Тийл, основател на „Кърлбокс“

*Семейната динамика, с която сме израснали, може да ни изглежда като неизменен факт от живота – набор от модели и правила, които носим със себе си, за добро или зло. В тази зареждаща книга Недра Тауаб развенчава това виждане, като разнища сложни връзки и предлага инструменти за положителна промяна.*

Джъдсън Бруър, доктор по медицина,  
автор на бестселъра на „Ню Йорк Таймс“  
„Избави се от тревожността“

Недра Глвър Тауаб

---

**БЕЗ ДРАМИ**

УПРАВЛЕНИЕ НА НЕЗДРАВΟΣЛОВНИ  
СЕМЕЙНИ ОТНОШЕНИЯ

София, 2024

Нито издателят, нито авторът се ангажират с предоставянето на професионални съвети или услуги на отделния читател. Идеите, процедурите и предложенията, съдържащи се в книгата, нямат за цел да заместят съветите на вашия специалист по психично здраве. Всички въпроси, свързани с вашето здраве, изискват професионална консултация. Авторът и издателят не носят отговорност за възможните рискове или последици за вас самите или за други хора при прилагането на информацията в книгата.

Преводът е направен по изданието:

**Nedra Glover Tawwab**

**DRAMA FREE**

A GUIDE TO MANAGING UNHEALTHY FAMILY RELATIONSHIPS

TarcherPerigree Books

An Imprint of Penguin Random House LLC

Copyright © 2023 by Nedra Glover Tawwab

All rights reserved.

© Издателство „Изток-Запад“, 2024

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Елена Стоянова, превод, 2024

© Татяна Йович, оформление на корицата, 2024

ISBN 978-619-01-1363-8

НЕДРА ГЛЪВЪР ТАУАБ

# БЕЗ ДРАМИ

УПРАВЛЕНИЕ НА НЕЗДРАВΟΣЛОВНИ  
СЕМЕЙНИ ОТНОШЕНИЯ

Превод от английски  
*Елена Стоянова*





*На нас, които трябва да се научим  
да се справяме с нездравословни семейни  
отношения или да ги прекратим –  
ние сме отговорът, а не хората,  
които не можем да контролираме*





# Съдържание

Увод .....	11
------------	----

## Част I

### Отучване от дисфункционалността

1. Как изглежда дисфункционалността.....	19
2. Нарушаване на границите, съзависимост и преплитане.....	35
3. Зависимост, пренебрегване и насилие.....	47
4. Повтаряне на цикъла .....	65
5. Междупоколенческа травма .....	78

## Част II

### Изцеление

6. Устояване на импулса да функционираме в дисфункционални условия.....	91
7. Преуспяване вместо оцеляване .....	105
8. Как да се справим с взаимоотношенията си с хора, които не искат да се променят .....	117
9. Прекратяване на взаимоотношенията, когато другите не искат да се променят .....	132
10. Намиране на подкрепа извън семейството.....	149

### ЧАСТ III ИЗРАСТВАНЕ

11. ОТСТРАНЯВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ ВЪВ ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА С РОДИТЕЛИТЕ.....	159
12. ОТСТРАНЯВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ ВЪВ ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА С БРАТЯТА И СЕСТРИТЕ.....	176
13. ОТСТРАНЯВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ ВЪВ ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА С ДЕЦАТА.....	193
14. ОТСТРАНЯВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ ВЪВ ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА С РОДНИНИТЕ.....	216
15. НАВИГИРАНЕ ВЪВ ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА С РОДНИНИТЕ НА БРАЧНИЯ ПАРТНЬОР.....	225
16. СПРАВЯНЕ С ОБЕДИНЕНИ СЕМЕЙСТВА.....	242
17. НАЧАЛОТО НА НОВА ГЛАВА.....	252
ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ .....	257
БЛАГОДАРНОСТИ.....	261
ДОПЪЛНИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА.....	263
ПОКАЗАЛЕЦ.....	271
ЗА АВТОРА.....	285

## УВОД

Сред най-значимите фактори, които допринасят за психичното ни здраве, са отношенията ни с хората, които могат да ни поболят или да ни излекуват. Отношенията ни неизменно оказват въздействие върху психичното и емоционалното ни благосъстояние – положително или отрицателно. Психолозите отдавна подкрепят тезата, че здравите взаимоотношения могат да удължат живота ни, а нездравите – да утежнят здравословни проблеми, като рак, сърдечни заболявания, депресия, тревожност и зависимости. Ето защо трябва да се отнасяме сериозно към състоянието на връзките си и да ги укрепваме, когато е възможно. Но макар това да важи за всички видове връзки, няма по-сигурни взаимоотношения от тези с родното ни семейство.

Първата ми книга „Сложи граници, открий вътрешен мир. Ръководство за себеотстояване“\* помогна на много хора да разберат значението на границите. Здравословните граници ни дават вътрешен мир дори когато другият не се е променил. Те могат да ни помогнат да се справим с предизвикателствата и неразбориите във връзките си. Въпреки че границите не са във фокуса в тази книга, те често се посочват като начин за поддържане на добри семейни отношения.

Когато хората започват терапия, те най-често искат да обсъждат това, което се случва в семейството им. От гледна точка на терапевта много от проблемите в брака, приятелството и другите връзки водят началото си оттам. Някой може да възроптае: „Не всичко е свързано със семейството ми“, но много често е така.

---

\* София: Изток-Запад, 2022. 304 с. [Всички бележки под линия са на преводача.]

Един от въпросите, които често се задават по време на терапия, е „Кой е първият човек, който ви накара да се почувствате по този начин?“. Обикновено отговорът е, че първото подобно преживяване е било в семейството. Обикновено хората се държат извън семейството така, както се държат в него.

Семейните отношения са най-често срещаният вид нездравословни взаимоотношения. Ако се чудите защо, смея да твърдя, че именно в семейството изграждаме характера си и в него прекарваме значителна част от времето си (ако не физически, то духовно). Хората в дома от нашето детство са наши основни учители в продължение на много години. Но какво се случва, когато искаме да навлезем в света с възгледи, традиции или начин на живот, които се различават от семейните? Това може да доведе до напрежение и обида.

Истината е, че в детството вероятно не ви е било позволено да бъдете себе си, така че като възрастен започвате да се превръщате все повече в истинския си Аз. И за вас е здравословно да разберете кои сте, независимо как са ви оформили или кои са ви казали да бъдете. Ако това предизвиква търкания, не се притеснявайте. В тази книга ще ви покажа как да бъдете себе си, когато сте със семейството си.

Някои хора ще кажат: „Детството ми няма влияние върху това, което съм днес.“ Не е вярно. Не можете просто да извадите всички добри модели на поведение, които сте усвоили, и да си затворите очите за онези, които предпочитате да нямате. Моделите на поведение се запазват, докато не ги промените съзнателно.

Тенденциите в семействата имат свойството да ни подмамват да приемаме определени семейни норми. Установила съм например, че хората от семейства с един родител често се затрудняват да разберат динамиката на взаимоотношенията с децата, ако родителите са двама. Когато имат партньор, който ги подкрепя в родителството, за тях може да е трудно да разберат и приемат участието на друг възрастен.

Разбира се, няма такова нещо като „перфектно“ детство. Дори когато отвън всичко изглежда наред, ние нямаме представа какво се случва зад затворените врати. За някои от нас най-слож-

ните взаимоотношения, които имаме, са с нашето семейство. Хората ми казват, че искат да променят или подобрят семейните си отношения повече от всички други – особено с родителите, братята и сестрите и с другите роднини в домакинството, като баби и дядовци, лели, чичовци и братовчеди. Друг болезнен проблем са взаимодействията с роднините на брачния партньор и с доведените и заварените членове на семейството или например как да се научим да бъдем родители на деца, които са се превърнали във възрастни. Освен това отношенията в семейството задават тона на начина, по който се държим извън него, включително в приятелствата и романтичните връзки.

Когато предлагам решения за връзките им, хората често ме питат дали съветите ми важат и за семейството. Важат. Знам, че може да е трудно да се прилагат общи принципи към семейните отношения. Когато става въпрос за семейството, може да направим нездравословно изключение – все пак това е *семейството*. Но не бива да допускаме тази грешка. Не позволявайте на никога да се отнася зле с вас, независимо кой е той.

Целта на тази книга не е да обвини други хора за проблемите във вашия живот. Тази книга е инструмент, който ще ви помогне да развиете необходимите умения, за да си върнете гласа в дисфункционално семейство. Може да е страшно да се изправите срещу това, на което сте били свидетели или сте преживели в семейството си. Аз също понякога съм избягвала или омаловажавала проблемите въкъщи, за да запазя семейните норми непокътнати. Често хората избягват да бъдат честни за семейните си преживявания, защото се страхуват от трудните разговори или от вероятността да осъзнаят, че трябва да изоставят близките си. Скъсването на семейните връзки е само една от многото възможности, а провеждането на трудни, но целенасочени разговори може да доведе до положителна промяна.

Ще ви науча да се справяте по-добре с дисфункционалните семейни отношения и да прекъсвате връзките, когато станат неуправляеми. Не е нужно да толерирате токсичното поведение на другите, но може и да не се налага да прекъсвате връзката си с тях. Това зависи от вашата толерантност и благосклонност,

както и от интензивността на поведението, което ви наранява. Дисфункционалност не са само насилието или пренебрегването, но и клюките, търканията с роднините на брачния партньор, чувството, че сте „черната овца“, или справянето с член на семейството, който злоупотребява с наркотици или алкохол.

Ще ви дам практически съвети за често срещани проблеми и ще разясня накратко тези сложни теми, с което ще ви помогна да си отговорите на два основни въпроса:

- ♦ Как да поддържам успешни отношения с членовете на семейството ми, когато има скрит проблем?
- ♦ Как да се разделя с членове на семейството ми, когато вече не желая да поддържам връзка с тях?

Дръжте подръка бележник или отворено приложение за бележки, защото, докато четете, ще бъде полезно да обмисляте, анализирате и прилагате опита от тази книга в живота си. Писането е катарзис и може да ви помогне да подредите по-задълбочено мислите си.

**В първа част – „Отучване от дисфункционалността“**, ще обясня как изглежда дисфункционалността и ще дефинирам типичните нездравословни взаимодействия, включително травма, нарушаване на границите, съзависимост, преплитане и пристрастяване. Ще разберете защо хората са склонни да поддържат хаоса и да повтарят нездравословните модели, а също и какво е влиянието на междупоколенческата травма.

Във **втора част – „Изцеление“**, ще разгледам двете възможности, с които разполагате, когато искате да прекъснете цикъла: да се научите да управлявате взаимоотношенията си с хора, които не искат да се променят, или да ги прекратите. В този раздел са дадени насоки как да преуспявате, вместо да оцелявате, и как да изградите система за подкрепа извън семейството си.

**Част трета – „Израстване“**, ще ви помогне да се справяте с проблеми с различните видове семейни отношения: с родители, братя и сестри, други роднини, пораснали деца, роднини на брачния партньор и доведени и заварени членове на семейството.

Ако по време на четенето на книгата започнете да разкривате моменти от историята ви, които ви наточарват, потърсете терапия, за да се заемете с тези проблеми. Силните реакции са знак, че преживявате нещо по-дълбоко, а терапията може да ви помогне да изследвате по-дълбоките реакции, например безсъние, изживяване отново и отново, препускащи мисли или силна тъга. Терапията е подкрепящ процес, който може да ви помогне да преработите обсъжданите тук теми, особено когато самостоятелната работа е непосилна за вас. Тази книга е терапевтичен и образователен инструмент и в никакъв случай не замества връзката с терапевт, ако имате нужда от такъв. Ако нещо не е наред или нямате достъп до терапия и се появи емоционална реакция, направете пауза, когато е необходимо, и се върнете към материала, щом се почувствате по-подготвени да го преработите.

Всяка глава започва с история и кратка характеристика, основана донякъде на взаимодействие с клиент или член на моята общност в инстаграм. След това главите преминават към клинични концепции и сценарии и завършват с упражнение с въпроси за размисъл, които ще ви помогнат да приложите материала към реалните си преживявания. В тази книга терминът „родител“ се използва за обозначаване на биологичен родител, настойник, осиновител или всеки възрастен, който е бил основният човек, отговарящ за грижите за вас. За да се защити самоличността на настоящите и бившите ми клиенти, имената и данните са променени. Много от историите са съставени от пренаредени и комбинирани детайли от различни истории от личния и професионалния ми живот.

Културата оказва влияние върху възгледите ни за семейството и в някои култури изказването на несъгласие с нездравословните семейни практики или искането на нещо различно може да изглежда в противоречие с културните ценности. Възрастните могат да създават своя собствена идентичност дори в семейните отношения. Имате право да промените някои неща в културата на семейството си – например да гостувате, без да се обаждате предварително, да се грижите за възрастни родители, докато отглеждате собствените си деца, или да давате задачи на неквали-

фицирани членове на семейството в бизнеса си. Имате правото да създадете своя собствена история, като същевременно позволявате на семейството си да запази своята култура. Не искате да обидите никого, просто се опитвате да създадете живот, който да отговаря на вашите желания.

Взаимоотношенията, които ни влияят най-много, са семейните. Изпълнени са с толкова много очаквания, а раните са дълбоки. Независимо дали смятате, че семейството ви е истински дисфункционално, или просто искате да разрешите някои проблеми, надявам се, че прочитането на тази книга ще ви покаже, че не сте сами и имате силата да решите какво искате във връзките си с другите. Може да избирате какъв живот да водите. Вярвайте, че притежавате всичко нужно в себе си, за да вземате трудни и здравословни решения. Знаем, че можете да го направите, защото съм свидетелка как много други хора, включително и аз самата, създават здравословни взаимоотношения.



Част I

**ОТУЧВАНЕ  
ОТ ДИСФУНКЦИОНАЛНОСТТА**



# 1

## КАК ИЗГЛЕЖДА ДИСФУНКЦИОНАЛНОСТТА

Кармен израства в семейство с двама родители. Баща ѝ Брус Обикновено работи по цял ден, прибира се вкъщи, напива се и става буен. Майката на Кармен – Ейприл, прекарва голяма част от времето си в стаята си, без да се занимава с Кармен и другите две деца в семейството. Ейприл „пие твърде много“, но не е толкова лоша, колкото Брус.

Когато Ейприл и Брус се карат, Кармен и другите деца ги заглушават, като надуват звука на телевизора. Кармен прекарва много време с приятелите си, за да не е у дома. Установява, че в семействата на приятелите ѝ не е нормално родителите да са пияни, да се карат постоянно или да пренебрегват емоционално децата си.

След като Кармен пораства, тя се научава да разчита на подкрепата на другите си роднини. Когато се нуждае от превоз, за да излезе с приятели, се обажда на баба си. Не може да рискува родителите ѝ да я приберат пияни. Когато ѝ трябва дрехи за училище, се обажда на леля си, която с удоволствие я води да пазарува. Това, което ѝ липсва, е някой, с когото да говори за живота си у дома. Приятелите ѝ нямат такива проблеми с родителите си, а другите ѝ роднини заобикалят проблемите, като се опитват да компенсират.

Кармен е самотна и объркана. В продължение на много години тя смята, че проблемът е в нея, защото никой друг не изглежда притеснен от поведението на родителите ѝ. Другите деца в семейството са се приспособили, а останалите членове казват:

„Родителите ти просто са такива. Трябва да ги обичаш въпреки това.“ Тя обича родителите си, но се измъчва заради поведението им. Проблемите им продължават и когато тя пораства.

В повечето случаи Кармен просто се примирява, а когато все пак се противопоставя, семейството ѝ я обвинява, че се държи странно и злобно. Тя иска някой да види проблемите, да потвърди, че преживяванията ѝ са истински, и да ѝ каже, че е нормално да иска нещо различно от семейството си.

### **КАКВО ОЗНАЧАВА ДА ИМАШ ДИСФУНКЦИОНАЛНО СЕМЕЙСТВО?**

За Кармен това означава да имаш родители, които са зависими, проявяващи емоционално безразличие и понякога вербално насилие. Дисфункционално семейство е това, в което насилието, неразбирателството и пренебрегването са приети за норма. В дисфункционалните семейства нездравословното поведение се игнорира, замита се под килима или се насърчава. Както и в случая с Кармен, трудно е да откриете дисфункционалността, докато не попаднете в други, по-здравословни ситуации. И дори когато наблюдавате по-добри отношения, пак може да ви е трудно да се отърсите от дисфункционалните модели.

Ако сте израснали в дисфункционално семейство, вероятно сте смятали, че следните неща са напълно нормални:

- ◆ да прощавате и да забравяте (без промяна в поведението);
- ◆ да продължавате напред, сякаш нищо не се е случило;
- ◆ да прикривате проблемите на другите;
- ◆ да отричате съществуването на проблеми;
- ◆ да пазите тайни, които трябва да бъдат споделени;
- ◆ да се преструвате, че сте добре;
- ◆ да не изразявате емоциите си;
- ◆ да бъдете с хора, които ви влияят зле;
- ◆ да прибягвате до агресия, за да получите това, което искате.

## ***Когато хората ви казват, че има проблем, вярвайте им***

Твърде често хората се държат отбранително и се съпротивляват на промяната, вместо да признаят проблема и да започнат да работят за разрешаването му. В случая с Кармен всеки път, когато се опитва да говори с родителите си за тяхно нездраво поведение, те преминават в отбрана или я обвиняват, че иска нещо различно. Никой в семейството не иска да чуе притесненията ѝ, вероятно защото не са готови да работят по проблемите.

Кармен не е сама, но никой не иска да застане до нея. Нейните преживявания са като на всички останали, но тя е единствената, която е достатъчно смела да заяви, че има проблем. Кармен иска да се научи как да се изправя срещу проблемите, които всички сякаш лесно приемат или игнорират.

## ***Анкета за неблагоприятните преживявания в детството***

Анкетата за неблагоприятните преживявания в детството (ACE\*) се използва широко за измерване на тежестта на травмата в детството. За анкетата се вземат под внимание следните преживявания:

- ♦ свидетелство на насилие;
- ♦ сексуално насилие;
- ♦ злоупотреба с психоактивни вещества от друг член на домакинството;
- ♦ физическо насилие;
- ♦ вербално насилие;
- ♦ емоционално изоставяне;
- ♦ психично болен родител;
- ♦ лишаване от свобода на родител.

---

\* Adverse Childhood Experiences (англ.).

Травмата в детството оказва влияние върху способността ни да обработваме и изразяваме емоциите си и увеличава вероятността да развием маладаптивни стратегии за емоционална регулация (например потискане на емоциите). По-специално, децата, изложени на насилие, срещат трудности при разграничаването на сигналите за заплахата и безопасност.

Широко известно е, че лошото отношение и negliжирането са дисфункционални аспекти в семейната динамика. Но семейните отношения се влияят и от други фактори. Травмата се оценява по скала от 0 до 10, но травмата в детството може да има въздействие даже и при оценка 2. АСЕ дори не взема предвид финансовата нестабилност, многократната смяна на жилището или междупоколенческата травма, за които знаем, че оказват влияние върху психичното здраве. Аз вярвам, че резултатът ви от АСЕ (моят е 7) или преживяната в детството травма не определят бъдещето ви. Ние сме силни и можем да правим избори, които са трудни в момента, но полезни в дългосрочен план.

Преживяното в детството се пренася и в зряла възраст, защото, след като травмата се активира, цикълът често се затвърждава. Децата, които са били бездомни, често имат по-високи резултати от АСЕ и за тях е по-вероятно да се сблъскат с проблемите на бездомността в зряла възраст.

### *Други фактори, които допринасят за дисфункционалността в детството:*

- ◆ погълнати от себе си родители;
- ◆ емоционално незрели родители;
- ◆ доминиращи родители;
- ◆ преплетени семейни отношения;
- ◆ конкуренция в семейството;
- ◆ полагане на грижи за родителите от децата.

(В глави 2 и 3 ще разгледаме по-задълбочено тези понятия.)

В увлекателния документален филм „Момчетата от Барака“ (*Boys of Baraka*) се разказва за програма за чернокожи момчета от Балтимор, Мериленд. Двайсет младежи в риск са записани да учат в пансион в Кения, за да се запознаят с местните културни традиции, общността, обучението и системата. По време на пребиваването си там много от младежите показват подобрение в учението, както и в емоционално и социално отношение. След това финансирането на програмата е спряно и те се връщат у дома. След завръщането си в родната среда, която не се е променила, много от тях търпят последиците от израстването си в тези рискови условия, включително наркомания, затвор и повтаряне на нездравословните модели. Атмосферата, в която живеят, ограничава способността им да се развиват и не дава кой знае каква надежда, в резултат на което те се връщат към познатите модели.

Въпреки това с помощта на правилните инструменти можем да се излекуваме от травмите от детството и семейството.

## СРЕДА

Мястото, където израствате, с кого израствате и преживяванията в дома ви имат трайно отражение върху това какъв човек ще станете. Травмата слага дълготраен отпечатък върху тялото, ума, връзките, финансовото състояние и емоционалното и психичното здраве. Първите ви осемнайсет години оказват огромно влияние върху целия ви живот.

В книгата на Опра Уинфри и д-р Брус Д. Пери „Какво ти се е случило? Разговори за травмата, устойчивостта и изцелението“ (*What Happened to You?: Conversations on Trauma, Resilience, and Healing*) Опра разказва историята си за травмата в детството и как тези преживявания са я изградили като човек. Майка ѝ я бие дори за най-малкото провинение и насилието я превръща в човек, който постоянно се стреми да угоди на другите. Отнема ѝ години да осъзнае, че поведението ѝ като възрастен човек се корени в преживяванията ѝ като дете.

## Какво може да наследите от семейството си:

- ◆ умения за боравене с парите;
- ◆ комуникационни умения;
- ◆ начина, по който се привързвате;
- ◆ ценности;
- ◆ модели на употреба на психоактивни вещества;
- ◆ начина, по който се отнасяте към децата си;
- ◆ начина, по който се грижите за психичното си здраве.

Много неща от детството ви дават на терапевтите представа за развитието на проблема, с който се борите в зряла възраст. Един от въпросите, които задавам, е: „Кога за първи път се почувствахте по този начин?“ или „Кой беше първият човек, който

ви накара да се почувствате така?“. Обикновено разказът се връща в детството. Носим тежестта на годините, в които сме били най-безпомощни, сякаш трябва да продължим да бъдем такива, но зрялата възраст ни дава възможност да пренапишем историята си.

*Зрялата възраст  
ни дава възможност  
да пренапишем  
историята си.*

## Устойчивост

Устойчивостта е способността да приемаме случилото се. Можем да преодолеем въздействието на средата, в която живеем, когато са налице подходящите защитни фактори. Те включват:

- ◆ силна връзка с възрастни, с които се чувстваме в безопасност;
- ◆ положително влияние от страна на родителите;
- ◆ здрава ценностна система или чувство за смисъл;
- ◆ способност за саморегулиране, позитивно мислене и находчивост;



- ♦ здравословни социални връзки;
- ♦ подкрепа от връстници и наставници;
- ♦ непрекъснато участие в структурирани програми, които съдействат за изграждане на здравословни взаимоотношения.

Често се казва, че сме продукт на средата, в която живеем, но можем да бъдем продукт и на поддържането на здравословни взаимоотношения извън дома. Разбирането на Кармен за домашната ѝ среда се формира от здравословните алтернативи, които вижда извън дома си.

Когато израснах в Детройт, щата Мичиган, посещавах държавни училища и си спомням, че участвах в програми, целящи да помогнат на градските деца да преодолеят проблемите, с които може би се сблъскваха у дома. Престанах да хвърлям боклуци в началното училище, защото в една такава група се учехме, че боклукът вреди на околната среда, и помогнахме при почистването на квартала около училището ми. Въпреки че дейностите по почистването не продължиха дълго, материалът за замърсяването се запечата в съзнанието ми.

Непознати са предполагали, че съм израснала в дом с двама родители и че детството ми не е било белязано от травми, но нито едно от тези предположения не е вярно. Срещах хора с различни гледни точки и здравословни взаимоотношения и се надявах, че животът ми ще бъде различен, когато порасна.

## **БЪДЕТЕ ЧЕСТНИ (ПОНЕ ПРЕД СЕБЕ СИ) ЗА ДЕТСТВОТО СИ**

Честността не е предателство, а проява на смелост. Престанете да смекчавате преживяванията си и позволете на истината да ви освободи. Хората често представят невярно своите връзки и преживявания, защото прекалено много се страхуват да признаят истината. Но отричането ще ви попречи да се освободите от миналото си.

## **Трудни за приемане неща, свързани с членове на семейството**

- ◆ Егоистични са и ще направят всичко, за да получат това, което искат.
- ◆ Не са добри слушатели.
- ◆ Правят промени, но само временно.
- ◆ Злобни са, често без причина.
- ◆ Вземат повече, отколкото дават.
- ◆ Не са свършени.

### **ПРИЧИНИ, ПОРАДИ КОИТО НЕ ГОВОРИМ ЗА СЕМЕЙНИТЕ ПРОБЛЕМИ**

#### **Убеждението, че семейните проблеми са отражение на това, което сме**

Вие не сте това, което ви се е случило. В детството си сте се сблъскали с много неща, които са били извън вашия контрол. Средата ви не е зависила от вас. Затова не бива да се обвинявате за това, което се е случило в тази среда. Преживяванията ви са ви оформили, но като възрастен човек имате възможност да избирате дали искате да бъдете продукт на тези преживявания, или да продължите напред и да изградите нещо различно.

*Вие не сте това,  
което ви  
се е случило.*

#### **Чувство за неудобство и срам**

Едно от нещата, които помагат да се справите с чувството за неудобство от семейната ви история, е да чуете за хора с подобни преживявания. Но единственият начин да се свържете с тези, които имат подобни на вашите преживявания, е чрез честността. Нужна е достатъчно смелост, за да кажете истината. Изпитвате срам, когато криете нещо от другите, а разкриването на тайните ви освобождава от срама. Да пазите личния си живот за себе си

не е пазене на тайни – може да споделяте толкова, колкото ви е комфортно. Вие преценявате на кого да го разкриете. Понякога не споделяте, за да предпазите хората, които са ви наранили. Това означава, че може би се опитвате да предотвратите неудобството за другите, а не само за себе си.

### ***Опит за игнориране на проблемите***

Пренебрегването на сериозни семейни проблеми отлага преодоляването на нездравословните модели. Не може да се възстановите от нещо, което „никога не се е случило“. Когато игнорирате проблемите, вредното поведение продължава, защото вие и семейството ви не желаете да признаете моделите, които трябва да бъдат разпознати и разрушени.

*Пренебрегването на сериозни семейни проблеми отлага преодоляването на нездравословните модели.*

### ***Убедението, че никой няма да ни разбере***

Знаменитости, учители, приятели, колеги и много други хора може да са преживели подобни проблеми в семействата си. Да приемате за даденост, че сте сами, не е най-добрият начин да откриете хора, които могат да ви разберат. Уязвимостта изгражда общност. Привличате хора, които са като вас, чрез автентичност и откритост. Понякога откривате „своите хора“, след като сте били открити по отношение на собствената си история.

### ***Страх от осъждане***

Някои хора няма да разберат вашата история, а и вие невинаги ще разбирате историите на другите. Упражнявайте се да приемате факта, че за някои хора няма да сте „ясни“. Ако гледате спокойно на това, животът ви ще бъде много по-лесен. Нормално е да се притеснявате какво мислят другите. Но прекалената загриженост може да подкопае способността ви да направите положителна промяна.

## Да наблюдавате как травмата се разгръща

Един от любимите ми телевизионни ситкоми беше „Женени... с деца“. Главният герой Ал Бънди е кисел продавач на обувки, чиито най-хубави години са били в гимназията. Женен е за Пег и имат две деца – Бъд и Кели, които гледат как родителите им се критикуват един друг, и често остават вкъщи без храна. Спомням си един епизод, в който децата са гладни и претърсват кухнята за храна. Намират старо парче шоколад зад хладилника и се радват. Сериалът е комедия и много от взаимодействията между героите ми се струваха смешни. Но сега, поглеждайки назад, осъзнавам, че ситкомът разглежда аспекти на родителското пренебрегване, вербалното насилие и нездравите родителски отношения, които все още не съм могла да осмисля.

Когато не осъзнаваме това, което виждаме, обикновено продължаваме да поддържаме нездравословните отношения. Може да ни се струва нормално и неизбежно, че хората около нас сякаш имат същата съдба. За да разберете по-добре своите преживявания, е важно да формирате различна гледна точка.

## КАКВО СТАВА, КОГАТО СЪБУЖДАНЕТО ОТНЕМА ГОДИНИ

Докато сте живи, не е късно да промените гледната си точка и поведението си. Обикновено се смята, че колкото по-възрастни ставаме, толкова по-трудно е да се променим. Казват, че не можеш да научиш старо куче на нови номера. Не е вярно! Когато сте готови да приемете нова информация, сте в състояние да се промените. Нека да редактираме поговорката: „Не можеш да научиш *нежелаещо* куче на нови номера“. Четейки тази книга, вие показвате, че сте готови да търсите и приемате нова информация.

Понякога проблемите са очевидни, но заради вкоренените семейни ценности и вярвания може да мине известно време, преди да осъзнаете естеството на дисфункционалността в семейството си. Подобно на Кармен обаче може да започнете да наблюдавате другите и да откривате разликите с вас и вашите близки.

Аз лично гледах „Шоуто на Опра Уинфри“ обикновено след училище. Сега обаче, гледайки стари епизоди, осъзнавам, че не съм била готова за темите, а със сигурност съм имала нужда да слушам за това. Предаването на Опра включваше разговори за насилие и пренебрегване, раздаване на подаръци, интервюта със знаменитости и почти всички други теми, за които може да се сети човек. Нейното предаване ми даде възможност да назова нещата в моя живот и в живота на другите. Ако се вслушате достатъчно внимателно, много от това, което гледате и четете, съдържа нещо за вашите житейски преживявания. Медиите са един от начините, по които се учим да свързваме видяното с нашия собствен живот.

Никога не е късно да започнете да пренастройвате мозъка си. Винаги научавате нови неща, а прилагането на нови идеи е избор, който можете да направите. В тази книга ще ви науча как да промените себе си, за да промените живота и взаимоотношенията си. Вие сте огромна част от всички ваши взаимоотношения. Следователно вашата гледна точка, поведение и очаквания често могат да променят начина, по който функционира една връзка, дори ако другият човек не се промени.

В тази книга повтарям следната концепция: *Не можете да промените хората.* Ако можех да имам една суперсила, тя щеше да бъде да променям хората. Но никой от нас не притежава тази сила. И все пак това е първото нещо, за което се сещаме, когато имаме проблеми с някого. Искам, след като прочетете тази книга, да осъзнаете, че е достатъчно да промените *себе си*.

*Достатъчно е да промените себе си.*

## ЗАПОЧНЕТЕ ОТ НУЛАТА

Във филма „Малката русалка“ има сцена, в която Ариел използва вилица като гребен. Никога до този момент не е виждала гребен, така че няма никаква база за сравнение. Когато базата ви за сравнение е дисфункционална, преминаването към по-здравословен модел често изисква да започнете от нулата. Виждала съм как ро-

дителите се шокират, когато виждат колко е трудно да прекъснат дисфункционалните модели със собствените си деца. В този случай родителите имат избор:

- ♦ да се разстроят, че децата им са неразумни и търсеци внимание;
- ♦ да се разстроят, че родителите им не са били по-търпеливи с *тях*;
- ♦ да усвоят стратегии за по-добро родителство и справяне със стреса.

Всички тези варианти са логични. Може да се разстройвате, докато усвоявате родителски умения и се справяте със стреса, който идва с родителството. Нормално е да се чувствате разстроени, тъжни или дори ядосани заради миналото, докато продължавате напред. Обърнете внимание, че не казах „преодолявайте“ миналото. Вместо това наблегнах на движението напред.

Възможно е да има моменти, в които мислите за миналото ви разстройват, но не оставайте в него. Не забравяйте, че живеете в настоящия момент и можете само да *премисляте* миналото.

*Мислете за миналото,  
но не оставайте  
в него.*

Няма как да го преживеете отново или да го отмените. Затова изразходвайте по-голямата част от енергията си, за да правите промени, които ще ви се отразят позитивно днес и в бъдеще. Мислете за миналото, но не оставайте в него.

## **ПО-ЧЕСТО ПРАВИМ ТОВА, КОЕТО НИ Е ПОЗНАТО, ОТКОЛКОТО ДА НАУЧАВАМЕ НЕЩО НОВО**

„Аз съм си такъв.“ Това казват хората обикновено, когато не са готови или не желаят да се променят. Но ние винаги можем да изберем да бъдем различни. Първият ключов момент е осъзнаването, а след това желанието да се направи първата крачка към нещо различно. Не е нужно да повтаряме една и съща грешка два пъти.

Повечето от това, което правите във взаимоотношенията си като възрастни, сте научили несъзнателно, наблюдавайки родното си семейство или връстниците си. Малцина прибягват до научни данни, за да разберат кое върши работа. Обикновено повтаряте това, което виждате. Създаването на модели е начинът, по който научавате как да взаимодействате със света около себе си. Ако виждате как родителите ви си крещят един на друг, когато имат разногласия, логично е крещенето да е една от основните ви стратегии.

И обратното, хората може да предпочетат да избягват конфликтите като цяло, за да не крещят, но всъщност не осъзнават, че могат да реагират по различен начин, когато се появят разногласия. Чувала съм толкова много хора да казват: „Мразя разногласията, защото, докато растях, гледах родителите ми да се унижават един друг.“ Израстването с нездравословен пример ни кара да смятаме, че ако говорим по време на спор, ще крещим или ще се държим злобно.

## ИМАТЕ ИЗБОР

Преди да станете възрастен човек, хората, които са полагали грижи за вас, вероятно са контролирали взаимодействията ви с членовете на семейството, приятелите, познатите и всички други. След като станете пълнолетни (способни да се грижите за себе си и да не зависите от родителите си, вероятно на възраст между осемнайсет и двацет и три години), може да решавате как да се държите с другите и с кого искате да бъдете. Дори когато някой не е съгласен с отношенията ви с друг човек, той може само да изрази мнението си. Трябва да изтърпите неудобството от това мнение, но други хора не бива да се разпореждат с отношенията ви като възрастни вместо вас. Изборът винаги е ваш. Може да научите неща, които не сте научили като дете, да реагирате по различен начин и да бъдете себе си. Вашата суперсила е вашата способност да решавате как да се представите пред света.

## КАК ПРОБЛЕМИТЕ В ДЕТСТВОТО ВЛИЯТ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА НИ КАТО ВЪЗРАСТНИ

Семейните отношения може да се отразяват на начина, по който се държите в други връзки, и да създадат следните проблеми:

### *Тревожност*

Ако е било обичайно да се тревожите за поведението на другите в семейството, ще се тревожите и за поведението на другите във връзките си извън семейството.

### *Синдром на самозванец*

Ако са ви казвали или са ви намеквали, че не сте достатъчно добри, ще носите посланието „Не съм достоен“ със себе си, където и да отидете.

### *Трудности при споделянето на нуждите и чувствата ви*

Ако са ви осмивали, отхвърляли или наказвали за това, че сте споделяли за своя нужда или просто сте проявявали някакви чувства, ще го пренесете със себе си и в други взаимоотношения.

### *Самосаботаж*

Ако останете в цикъл на дисфункционалност, чувството ви за малоценност може да ви накара несъзнателно да саботирате самите себе си, така че да не ви се случват хубави неща и да нямате здравословни връзки.

### *Проблеми с доверието*

Когато хората, които би трябвало да ви обичат безусловно, накърнят доверието ви, може да ви е трудно да повярвате, че други хора биха могли да ви обичат, да бъдат до вас или да ги е грижа за вас.

### *Проблеми с обвързването*

Избягването е стратегия, която хората използват, за да се чувстват в безопасност. Ако сте имали нездрави семейни отношения, логично е да се страхувате да създавате и поддържате връзки с други хора.