

Филипа Пери

**КНИГАТА, КОЯТО ИСКАТЕ ВСИЧКИ,
КОИТО ОБИЧАТЕ,* ДА ПРОЧЕТАТ**

***(А МОЖЕ БИ И НЯКОИ, КОИТО НЕ ОБИЧАТЕ)**

София, 2024

PHILIPPA PERRY

The Book You Want Everyone You Love* To Read

*(and maybe a few you don't)

Copyright © Philippa Perry, 2023

First published as The Book You Want Everyone You Love* To Read

*(and maybe a few you don't) by Cornerstone Press, an imprint of Cornerstone. Cornerstone is part of the Penguin Random House group of companies.

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 авторите и на издателство „Изток-Запад“.

© Елена Стоянова, превод, 2024

ISBN 978-619-01-1403-1

ФИЛИПА ПЕРИ

КНИГАТА,
КОЯТО
ИСКАТЕ,
ВСИЧКИ, КОИТО ОБИЧАТЕ,*
ДА ПРОЧЕТАТ

* А МОЖЕ БИ И НЯКОИ,
КОИТО НЕ ОБИЧАТЕ

Превод от английски
Елена Стоянова



*Тази книга е посветена
на всички, които имаха смелостта
да ми пишат в „Обзървър“.*

Съдържание

Увод	11
------------	----

1

КАК ОБИЧАМЕ

*Изграждане на здрава и пълноценна връзка
с другите и със себе си*

Защо жадуваме за връзка	18
Понякога взаимоотношенията са трудни.....	23
Как създаваме връзки	28
Два различни начина да бъдем приятели.....	31
Митът за идеалния партньор	34
Страхът от „докато смъртта ни раздели“	37
Да си обсебен от някого не е любов	39
Връзката е повече от просто секс	42
Силата в това да се предадеш	46
Поддържане на здраво чувство за собствена идентичност	51

2

КАК СПОРИМ

*Справяне с конфликтите в личния
и професионалния ни живот*

Спор №1: Мисля, чувствам, действам	60
Спор №2: Не аз, а ти.....	63
Спор №3: Добрият срещу лошия	67
Спор №4: Факти срещу чувства	73
Спор №5: Триъгълникът на Карпман.....	75
Спор №6: Избягване на конфликтите	79
Спор №7: Когато се поддадем на импулса	84

Научете се на себеотстояване.....	87
Сложете край.....	90
Разрив и възстановяване	93

3

КАК СЕ ПРОМЕНЯМЕ

*Навигиране в новото
за добро или зло*

Как да излезем от задънената улица	101
Промяната може да бъде освобождаваща.....	107
Отучване от стари навици	113
Промяната носи със себе си и загуба	118
Приемане на остаряването.....	124
Преодоляване на скръбта.....	130

4

КАК НАМИРАМЕ ПОКОЙ

*Намиране на вътрешен мир,
удовлетворение и смисъл*

Управление на стреса и тревожността	137
Надделяване над вътрешния критик.....	143
Прехвърляне на вината	149
Преработване на травма.....	156
Намиране на удовлетворение	161
Търсене на смисъл.....	167
<i>Епилог.....</i>	<i>177</i>
<i>Благодарности</i>	<i>181</i>
<i>Показалец.....</i>	<i>183</i>
<i>За авторката</i>	<i>189</i>

КНИГАТА,
КОЯТО
ИСКАТЕ,
ВСИЧКИ, КОИТО ОБИЧАТЕ,*
ДА ПРОЧЕТАТ

* А МОЖЕ БИ И НЯКОИ,
КОИТО НЕ ОБИЧАТЕ

Увод

Работя като психотерапевт от много години и винаги съм смятала, че е жалко, че психотерапевтите говорят за теории предимно помежду си, зад затворени врати. Ентусиазирам се много, когато виждам как тези принципи помагат на хората. От дилемите и въпросите, които ми изпращат, си изграждам една обща картина за всичко, което хората искат да знаят за това как да живеят, и се опитвам да намеря отговори. Така че мисията ми е да представя тези понятия и идеи на широката публика, а с писането се стремя да споделям тези знания на лесносмилаеми хапки с надеждата, че повече хора ще могат да се възползват от тях.

Тази книга е едно обобщение на многото отговори на въпросите, с които хората са се обръщали към мен през годините, на работата ми като терапевт и автор на рубрика за съвети, на беседи и събития, както и на ежедневно общуване. Обичам въпросите ви, защото от тях научавам за пропуските на хората. Макар че всеки човек е уникален и въпросите, които ми задават, обикновено са много специфични, откривам, че в тези пропуски има модели и сходства и за тях можем да приложим някои общовалидни принципи и техники. Научавам по нещо от всеки въпрос и се надявам аз също да съм помогнала на някои от вас да изживеят своя момент на прозрение.

Като деца всички ние развиваме своите системи от убеждения и адаптация, които ни помагат да се справим с ранната си среда. Често дори не осъзнаваме, че действаме в рамките на тези системи, вземаме решения и се отнасяме към хората в съответствие с тези първи начини на възприемане на света. С

напредването на възрастта, срещайки нови хора и опознавайки света, тези системи от убеждения и реакции може вече да не ни служат така добре, както в детството, и вместо това да ни държат заседнали в старите мисловни и поведенчески модели. Надявам се, че тази книга ще ви помогне да разберете собствените си ранни модели на адаптация и системи от убеждения и да осъзнаете в кои случаи те ви служат и кога вероятно се нуждаят от актуализация. Самоосъзнаването е като да знаете къде се намирате на картата: ако не знаете изходната си точка, няма как да разберете как да стигнете до мястото, където искате да отидете. Важно е да научим как реагираме на света, как се ядосваме, как правим предположения по отношение на другите хора и как говорим със себе си, защото, докато не разберем какво правим и как го правим, няма да знаем какво трябва да променим.

Когато хората дойдат за първи път на терапия, те доста често просто искат да говорят за други хора. Обяснявам им, че не можем да направим нищо с другите хора, но имаме силата да контролираме себе си. Много от нас не знаят, че имаме тази сила: да променяме начина, по който реагираме и отвъръщаме. Притежаваме способността да променяме приоритетите си, системите си от убеждения и обичайните си реакции. Промяната изисква време, а изграждането на нови навици става постепенно. Но ние можем да експериментираме с промяната, когато разберем, че притежаваме много повече власт над живота си, отколкото сме осъзнавали. По-точно ние притежаваме власт над собствения си ум и над това къде искаме да ни отведе. Дори когато сме съвсем безсилни, все още имаме способността да избираме как да мислим, как да организираме тялото си и как да се отнасяме към другите. Когато говоря за организиране на тялото, имам предвид да осъзнаваме къде в тялото си задържахме напрежение или къде сме отпуснати. Например, ако насочите вниманието си към челюстта си, дали мускулите са отпуснати, или напрегнати? Ако насочите вниманието си към дишането си, дали дишате дълбоко, или плитко?

Понякога може да си задаваме грешните въпроси. Вечно се питаме: „Защо?“, защото сме същества, които създават смисъл, и защото жадуваме за истории. „Защо еди-кой си скъса с мен?“ „Защо детето не слуша?“ „Защо се чувствам толкова нещастен?“ Целият ни емоционален заряд се концентрира в едно „защо“ – защото обичаме историите и обясненията. Но да се питате „Защо?“ често не е много полезно; решението обикновено се крие във въпроса „Как?“. Това, което ме интересува, е *как* успяват да се накарат да се чувствате по начина, по който се чувствате: как обичате, как спорите, как се променяте и как намирате удовлетворение. Ето защо тази книга е структурирана в четири раздела, посветени на въпросите, започващи с „как“. Макар че са изведени като отделни теми и могат да се разглеждат самостоятелно, те всички са взаимосвързани.

От професията си на психотерапевт съм научила, че хората израстват по свой начин и за различно време в среда, в която могат да бъдат себе си и в която им е позволено да експериментират с това кои *могат* да бъдат, вместо някой – или самите те – да им казва кои *трябва* да бъдат. Затова моят подход е в тази насока. Моето определение за добър съвет е някой да изрази с думи нещо, което винаги сте знаели, но досега не сте успели да формулирате ясно. Няма хора, които винаги са прави. Аз невинаги съм права. И ако попаднете на някого, който смята, че винаги е прав, веднага трябва да ви светне една предупредителна лампичка, защото „винаги правите“ все трябва да изкарват нас „винаги грешни“, а това никак не е приятно.

Ако трябва да ви дам един съвет като за начало, той би бил от доайена на самопомощта д-р Сузан Джефърс, която казва: „Вие сте достатъчно добри точно такива, каквито сте, а това, което сте, е едно силно и изпълнено с любов човешко същество, което се учи и израства на всяка крачка.“ С други думи, вие сте приемливи точно такива, каквито сте, точно в този момент. Когато нещо е добро за нас, може да не знаем как точно то ни помага и може да ни е от полза да разберем и това. Понякога можем така да усложняваме нещата. Това не е нещо необичайно. Всяка сед-

мица някой ми казва: „Не ме бива в отношенията“, „Аз съм ужасен приятел“, „Не съм умен човек“, „Прекалено съм срамежлив“... Картинката ви е ясна. Не е нужно да се осъждаме по този начин. Да, всички сме правили грешки, но ние не сме нашите грешки. Учим се от тях, за да можем да продължим и да направим нови грешки. Фантазираме си за нещо, което искаме и от което се нуждаем, но когато постигнем мечтата си, реалността ни показва, че това е било грешка. Така че поправяме грешката и се учим от нея, а след това вземаме друго решение, което върши работа за малко, и след известно време се налага да правим нова корекция. Никога не се знае как ще свърши всичко, а дотогава можем да продължаваме да се надяваме, да се опитваме и да експериментираме. Когато правим окончателна преценка за себе си, когато слагаме метафорична черна шапка, удряме с чукчето и произнасяме присъдата, не правим услуга нито на себе си, нито на някой друг. Отлагането на преценката за известно време почти винаги е добра идея. Всички ние имаме много общи неща. Всички сме уязвими човешки същества, които трябва да разберат, че има повече сила в това да признаем своята уязвимост, отколкото да оставаме вкопчени в маската на фалшива сила.

И накрая, надявам се, че ще прочетете тази книга, за да си доставите удоволствие. Може да звучи тривиално, но удоволствието от живота трябва да бъде приоритет. И ако освен че ви достави удоволствие, тази книга намери отклик във вас и ви накара да извикате: „Еврика!“, и нещата си дойдат на мястото дори и само донякъде, това ще е чудесно. Явно това е, което се надявам да постигна в тази книга. Но вашите преживявания ще покажат дали съм успяла, или не.

1

Как обичаме

*Изграждане на здрава
и пълноценна връзка
с другите и със себе си*

Взападното общество се е наложило убеждението, че е важно да бъдеш независим. Историите за предприемачи, постигнали успех уж със собствени сили, и стереотипите за „модерната независима жена“ са навсякъде около нас. Но аз вярвам, че ние никога не сме истински независими: разчитаме на други хора в почти всеки аспект от живота си – от отглеждането на храната и доставянето ѝ до магазините до осигуряването на течаща вода и построяването на къщите, в които живеем. Пълната независимост е фалшива идея. И както имаме нужда от други хора, които да ни снабдяват с питейна вода, така имаме нужда и от други хора за компания – дори някои от нас да са се опитали да се приучат да не изпитват такава нужда.

Хората, за разлика от някои други животни, не се раждат напълно развити. Ние се развиваме чрез отношенията ни с първите хора, които полагат грижи за нас – нашето чувство за собствена личност, нашата идентичност, нашите потребности и особености на характера се формират в зависимост от това как са се грижили за нас. Психоаналитикът и педиатър Доналд Уиникот казва: „Бebето само по себе си не съществува без майката.“ Това ни превръща в същества, които се нуждаят от свързаност през целия си живот, за да се чувстват част от света. Обикновено тази връзка е с хората, но можем да бъдем свързани и с идеи, места и предмети.

Мислейки за мои бивши клиенти от психотерапевтичната ми практика, откривам, че независимо какви са били техните проблеми, причините почти винаги са се коренили в техните връзки с други хора: как миналите им взаимоотношения са повлияли на техните системи от убеждения, на начина, по който гледат на себе си, или как са заседнали във взаимоотношенията си с другите. Реших да започна тази книга с това как осъществя-

Книгата, която искате всички, които обичате,* да прочетат

ваме връзка с другите, защото това е най-важната част от живота ни. Ако попитате умиращ човек, той ще ви каже, че най-ценното нещо, което остава в живота, са отношенията, и това обикновено са отношенията с други хора.

Тъй като сме сложни същества и всички произхождаме от малко или много различаващи се култури – като тук включвам основни навици, семейна динамика, език, подход към нещата, – отношенията могат да бъдат трудни. Всички ние имаме различни системи от убеждения и модели на сътрудничество помежду си. Намирането на начин да направите взаимоотношенията си приемливи за вас и за хората около вас може да е от съществено значение, но със сигурност не е просто. Надявам се, че тази глава ще ви помогне за това.

Защо жагуваме за връзка

Чувството на свързаност с другите е част от човешката същност. Нуждаем се от свързаност не само с други хора, но също и с идеи, предмети и заобикалящата ни среда. Искаме да се чувствате част от нещо – независимо дали става дума за смислен разговор, размяна на няколко думи на автобусната спирка, за четене на книга, или за гледане на телевизия. Отчасти това е причината да сме пристрастени към телефоните си: те ни дават усещане за връзка, което предизвиква освобождаване на ниски нива на допамин – хормона на доброто настроение.

Ако обаче единствената ни връзка е чрез екрана, има вероятност да се депресиране, тъй като се нуждаем от по-активни форми на свързване, при които има взаимодействие между нас и другия човек. Ако не поддържаме достатъчно връзки с хората, психичното ни здраве страда. Искаме в живота ни да има хора, които ни карат да се чувстваме добре, и се нуждаем от хора, които подкрепят настоящата ни представа за нас самите, за да потвърдят нашата идентичност. Връзката е важна, защото хората в

1. КАК ОБИЧАМЕ

живота ни са като огледала, в които виждаме себе си. Начинът, по който другите се отнасят към нас, е своеобразна система за контрол и баланс на психичното ни здраве.

Въпреки това съществува и опасност от прекалена свързаност. За да обясня какво имам предвид, ще използвам една полезна аналогия, която описва човешкото тяло като покрито с кукички. Ако нямаме извадени кукички, никой друг не може да се свърже с нас и ние не можем да се свържем с никого, което ни кара да се чувстваме изолирани и самотни. Но ако *всичките* ни кукички са извадени, тогава ние сме свързани с всички и всичко през цялото време и тези индивидуални връзки престават да имат смисъл или значение. Прескачаме от човек на човек, от идея на идея и ни е трудно да се задържим съзнателно на едно нещо. Свържете се с всичко и ще откриете, че в крайна сметка не сте свързани с нищо. Всички сме срещали хора, които са разсеяни и вниманието им не е съсредоточено върху нищо конкретно, които са трудни за разбиране и с които не можете да общувате нормално, защото винаги имате чувството, че не са се фокусирали напълно върху вас. Това е т.нар. маниякално поведение. Понякога е добре да си маниякален – и за мнозина това може да бъде път към креативността, – но в дългосрочен план това е неустойчиво състояние.

Както с много други неща, и тук трябва да се намери баланс. Ако сме извадили няколко кукички – не всички, но някои, – можем да се свържем с хората, които ни интересуват, и с това, което ни интересува, и можем да осмислим тези връзки. Можем да използваме свободното си време, за да правим това, което намираме за удовлетворяващо, да бъдем отворени за новите хора, които влизат в живота ни, и да отделяме време, за да оценяваме техните ценности и дали съответстват на нашите. Добра идея е да се обградим с хора, които ни помагат да изградим положително отношение към себе си. Хора, които, дори да ни предизвикват, го правят по начин, който ни кара да се чувстваме по-скоро просветлени, отколкото по-лоши, и които са на наша страна.