

Недра Глвър Тауаб

ПОМИСЛЕТЕ И ЗА ТОВА

КЪСЧЕТА ПРОЗРЕНИЯ ЗА ПРОМЯНА

София, 2025

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

CONSIDER THIS

REFLECTIONS FOR FINDING PEACE

TarcherPerigree Books

An Imprint of Penguin Random House LLC

Copyright © 2024 by Nedra Glover Tawwab

All rights reserved.

© Издателство „Изток-Запад“, 2025

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“.

© Гергана Георгиева, превод, 2025

ISBN 978-619-01-1616-5

НЕДРА
ГЛЪВЪР
ТАУАБ



Помислете
и за това

Късчета прозрения
за промяна

Превод от английски
Гергана Георгиева



За дъщерите ми

Нека думите в тази книга ви бъдат котва

Въведение

На мнозина от нас последните няколко години донесоха големи промени. В непрестанния си стремеж да използвам социалните медии, за да споделям прозрения и съвети за по-добър живот, наскоро публикувах ежедневно истории в инстаграм в продължение на една година – постове, които нарекох #daily nuggets (късчета прозрения за всеки ден). Всеки от тях бе кратък текст, който имаше за цел да повдигне духа ни, да ни подкрепи и да ни насърчи да се вгледаме по-дълбоко в себе си. Всеки ден отделях време да обмисля какво трябва да се каже или кой има нужда да чуе нещо, което може да промени гледната му точка. Не ми се налагаше да търся дълго подходящото послание – думите сами се изливаха, защото повечето от написаното бяха неща, които трябваше да припомня и на себе си или да прилагам на практика. Така, без да се усетя, написах достатъчно на брой от тези късчета, за да се появи цяла книга!

Подобно на тези всекидневни постове, и настоящата книга приканва към размисъл. Повечето от нас са склонни да се разпростират, вместо да се задълбочават. Впускаме се да разсъждаваме какво трябва да направят другите или кой ни пречи. Но ние не можем да контролираме хората, а когато се опитваме да контролираме външните влияния, всъщност обикновено се мъчим да избегнем необходимостта да се справим със собствените си вътрешни конфликти. Истината обаче е, че имаме по-голяма власт над вътрешния си свят, отколкото над външния. А начинът, по който възприемаме това, което ни се случва, е от изключително значение.



Естествено, размисълът и самовглъбяването изискват от нас да се научим да овладяваме емоциите си и да преодоляваме неприятните чувства, пораждани от това, което откриваме.

Не всеки иска да си води дневник, а за този тип размисъл той не е задължителен. И в двата случая се надявам думите на тези страници да ви помогнат да преработвате чувствата си осъзнато, да се замисляте дълбоко и най-вече да внасяте дребни, постепенни промени в поведението и навиците си.

Като се съсредоточите истински върху вътрешната си нагласа, можете да промените начина, по който изживявате живота си. Докато четете тези ежедневни късчета размисъл, някои от тях може да намерят дълбок отклик у вас, а други да прозвучат като писани за друг ден или момент. Възможно е това, което прочетете днес, да съотнесете към себе си по различен начин утре или след година. Тези редове са замислени така, че да бъдат четени отново и отново. Наслаждавайте се на думите, като четете книгата бавно, разгръщайте я всеки ден или я изгълтайте наведнъж от нетърпение да откриете идеите на следващата страница. Ще усетите сами кой подход е най-подходящ за вас.

Когато семейството ми се връща в Детройт (родното ми място), организирахме събиране, на което каним много роднини и приятели, които живеят в града, за да се видим. Това ми помага да запазя енергията си.

Преди няколко години на едно събиране леля ми и чичо ми (които не са женени един за друг) разговаряха повече от час, а аз ги наблюдавах от другия край на градината. Чичо ми сякаш беше приклепен в капан, не можа една дума да вмъкне в „диалога“, нито да смени темата. Когато най-накрая се отскубна, той дойде да си вземе довиждане с мен. Аз останах с впечатлението, че се е изтощил, след като толкова дълго бе слушал оплакванията на леля ми.

Енергията е заразителна. Понякога, без да разберем, енергията ни се изчерпва от общуването с други хора; това може да усетят както екстравертите, така и интровертите. Това зависи по-скоро от стила ни на общуване, отколкото от човека, с когото общуваме.

Обърнете внимание как се чувствате след разговор с определени хора:

- ▶ *Ободрени или изтощени?*
- ▶ *Тревожни или спокойни?*
- ▶ *Научихте ли нещо ново за себе си или за другия човек?*
- ▶ *Комфортно ли ви беше да обсъждате темата?*
- ▶ *Почувствахте ли се негативно провокирани от думи на събеседника ви?*
- ▶ *Приятен ли ви беше разговорът?*
- ▶ *Ако отново се случи да разговаряте с този човек, какво бихте направили по различен начин?*





Спомням си, когато излезе парчето „Няма нови приятели“. Хареса ми. Песента беше запомняща се и разбихах какво иска да каже Дрейк, но не бях съгласна с него. Пошегувах се с някого, че според мен трябва да си намирам по един нов приятел всяка година, в случай че някое от тогавашните ми приятелства не издържи на изпитанията на времето. Но ако си говорим сериозно, наистина е важно постоянно да градим приятелства.

Затова ви предлагам няколко идеи как да приложите този съвет на практика:

- **Обмислете приятелствата между поколенията.** Докато растем, завързваме повечето си приятелства в училище, затова и приятелите ни винаги са на същата или близка до нашата възраст. Като възрастни, независимо дали на работното място или в спортната зала, можем да проучим възможностите да си създадем по-млади или по-възрастни от нас приятели.
- **Не позволявайте различията в начина на живот да ви възпират.** Понякога допускаме обстоятелства като това дали имаме, или нямаме деца, да ни откажат дори да опитаме да завържем приятелство. Има толкова много неща, които биха могли да ви сближат с даден човек. Не позволявайте на различията в начина на живот да се превърнат в пречка пред изграждането на приятелство.

- ▶ **Бъдете отворени да създавате приятелства по различни начини.** Приятели може да срещнете навсякъде. На работа, на курс, дори в магазина за хранителни стоки. Може би имате приятел, който иска да ви запознае с някого, с когото смята, че ще си допаднете. Има вероятност да не се получи, но има и шанс да се окажете сродни души. Не си налагайте рамки.
- ▶ **Пренесете онлайн познанствата си офлайн.** Ако установите, че редовно разменят съобщения с някого в социалните мрежи, опитайте се да развиете тази връзка. Разменете телефонни номера и вижте как ще се развият отношенията ви в реалния свят.





Докато следвах, забелязах, че сесиите ми влияят по специфичен начин – предизвикваха тикове на едното ми око. Неволните потрепвания започваха точно около крайния срок за някое писмено задание и не спираха до около ден-два, след като го предадох. Тогава разбрах, че да чакам до последния момент да си предам курсовите работи, не ми се отразява добре. Някои хора работят по-добре под напрежение, но мен въобще не ме бива да пиша или да уча през нощта преди изпит или краен срок.

Тиковете и главоболието са сигналите, които тялото ми праща, за да ме накара да разбера, че съм стресирана. От време на време, когато този признак на стреса се прояви отново, правя преглед на случващото се в живота ми в момента и решавам какво да променя.

Затова слушайте тялото си.

То ви съобщава как се чувствате и от какво имате нужда.

Ако имате главоболие, замислете се за причината.

Ако имате обрив, опитайте да установите на какво се дължи.

Отидете на лекар.

Ако се притеснявате в нечие присъствие, запитайте се защо.

Стомашно-чревните болки, пристъпите на паника, гаденето, изпотяването, главоболието, заекването и тиковете са предупредителни знаци, които ви праща вашето тяло. Вслушвайте се и разшифровайте посланието.

Стресът се проявява под формата на физически симптоми. Моля ви, не ги пренебрегвайте.



Понякога, когато просто споделяте, е възможно да създадете впечатление, че се хвалите, ако хората, с които споделяте, не са удовлетворени от собствения си живот. Може да не знаете как се чувства някой, но в случаите, в които имате представа, помислете за вероятния ефект от думите ви.

Споделянето на постиженията ви с другите не е самохвалство, освен ако не го правите съзнателно с цел да се самоизтъкнете. Значение има и отсрещната страна, и моментът.

Моментът подходящ ли е да споделяте?

Като имам предвид човека и неговото положение, да му разказвам ли за добрия късмет, който ме е споходил?

Обмислете
това

Когато става въпрос за деликатна ситуация, като например да споделите новината, че очаквате дете, с приятелка, която има трудности със зачеването, ще трябва да понасяте неловкостта, която вероятно ще настъпи в разговора или отношенията ви впоследствие. Дори когато не се хвалите, другите може да не възприемат лесно някои неща.





Има хора, които ми липсват; при все това се радвам на по-голямо спокойствие, защото съм прекратила отношенията си с тях.

Ако се самообвинявате, че не искате да запазите всяка връзка, която сте създали в живота си, рискувате да задържите някои хора близо до себе си твърде дълго. Понякога наистина е по-добре да се лишите от тях, тъй като в тяхно присъствие не можете да давате най-доброто от себе си. Възможно е причината да не е само в тях, а в комбинацията между вас и тях. Така или иначе, някои взаимоотношения просто не са удачно съчетание, не са това, от което се нуждаете, и не им е писано да траят дълго.

Вашите връзки ви показват какъв човек сте. Те съдържат толкова много ценни знания, така че ги използвайте, за да опознавате себе си.

Обръщайте внимание какво ви харесва и какво – не.

Забелязвайте как се чувствате около определени хора.

Забелязвайте развитието си.

Забелязвайте кога трябва да се предизвикате да се промените.

Ако не обръщате внимание на това, което трябва да научите за себе си, ще развиете подобни модели и в бъдещите си взаимоотношения. Един и същ сценарий ще се повтаря отново и отново.



Ще разберете дали таите обида, или отстоявате лична граница, като си зададете следния въпрос: „Да дам урок на някого ли се опитвам, или да запазя сигурността, спокойствието и задоволството си от тази връзка?“

Границите не са оръжие, нито инструмент за контрол над другите.





Преди години поканих една приятелка у нас на вечерно събиране с подготвени игри. Тя доведе своя приятелка, която изглежда не ме хареса. Тази жена обръщаше повече внимание на другите гости, а с мен говореше лаконично и сухо. Продължих да се държа дружелюбно, но виждах, че не си допадаме. Приятелят на моя приятел невинаги става и мой приятел.

Научете се да гледате по-спокойно на факта, че не всички ще ви харесват.

След като прегърнете мисълта „Не съм за всеки“, няма да се засягат особено, когато откриете, че не будите симпатия у някой нов познат.

Трудно е да усвоите този урок (знам), но също така е трудно да накарате всички да ви харесват. Да полагате постоянни усилия, за да бъдете харесвани, е изтощително и безсмислено. Различните хора харесват у вас различни неща, а това, което не одобряват, е свързано със самите тях.



„Гледай ме.“ С тези думи децата често си искат обич и внимание от хората, които се грижат за тях.

Вероятно и вие сте молили за същото като дете, вероятно и до ден днешен искате да ви гледат.

Всеки иска да го забелязват.

Всеки иска да му се радват.

Подтикването към комплименти е начин да поискате да ви забележат.

Желанието да ви забелязват и чуват е човешко.



Критичното мислене е важно житейско умение. Психическото ни здраве се влошава, когато автоматично решаваме да следваме това, което ни се изпречи пред погледа, без да се замисляме.

Ако видите нещо в социалните мрежи или в интернет, или чуете някаква идея, която няма пряко отношение към вашата ситуация, не я прилагайте.

Повечето съвети са общи, така че не всичко, на което се натъкнете, ще отговаря на вашите индивидуални потребности.



Тревожността може да замъгли преценката ви с нереалистични, неправдоподобни опасения. Когато се тревожите, е лесно да повярвате, че е възможно да се случи какво ли не. Например може да си помислите: „Ако се кача на самолет, той ще се разбие“. Макар това да е възможно, същевременно е статистически малко вероятно.

Разграничаването на възможното от вероятното може да ви помогне да облекчите тревожността си.

Въпреки че е трудно да го направите, когато изпитвате тревожност, опитайте се да се вслушвате внимателно в собствениите си мисли и думи винаги, когато се почувствате нерешителни, мнителни или объркани. Ако го направите, може да усетите съпротива у себе си, но не забравяйте, че нещата, които биха ни били от помощ, може да ни се сторят лоша идея, когато сме обзети от тревожност.

Запитайте се

- ▶ *Това опасно ли е, или се страхувам и може би тревожа?*

Тревожността представя всяко нещо като опасно. Когато ви обхване, трябва да се помъчите да различите тревожния страх, който е неоснователен, от оправдания страх, който е породен от обстоятелства в реалността.



Емоционалното пренебрегване означава липса на достатъчно емоционална подкрепа, когато имаме нужда от нея, от хората, които желаем да ни я дадат. Едно от последствията му е, че често не успяваме да поискаме това, от което се нуждаем. А когато го направим, имаме чувството, че изискваме твърде много и се налагаме на другия човек.

Ако в детството си сте били емоционално пренебрегвани, когато днес говорите за себе си и за своите потребности, вероятно се чувствате виновни. Но тази вина не означава, че правите нещо нередно. Тя означава просто, че изразяването на нуждите ви е ново за вас умение, което в началото ще ви затруднява и ще ви кара да се чувствате неловко.

Заслужавате хората да удовлетворяват потребностите ви.

Способни сте да преодолеете последствията от пренебрегването на потребностите ви в миналото.

Можете да намерите надеждни източници на емоционална подкрепа.

Ако другите са ви карали да се чувствате виновни, че имате нужди, това означава, че те не са били в състояние да задоволят тези нужди, но не и че никой не би могъл да ги задоволи.

