

На Трейси Лин Дайър

Обичам те с една  
специална обич.  
Със същата обич  
написах тази книга.

## СЪДЪРЖАНИЕ

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| УВОД –<br>изявление за лична мисия | 11 |
|------------------------------------|----|

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| ГЛАВА 1<br>Бъдете господар<br>на себе си | 19 |
|------------------------------------------|----|

|                        |    |
|------------------------|----|
| ГЛАВА 2<br>Първа любов | 47 |
|------------------------|----|

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| ГЛАВА 3<br>Не се нуждаете<br>от одобрението<br>на другите | 73 |
|-----------------------------------------------------------|----|

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| ГЛАВА 4<br>Освободете се<br>от миналото | 104 |
|-----------------------------------------|-----|

|                                                     |     |                                                                |     |
|-----------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------|-----|
| ГЛАВА 5                                             | 122 | ГЛАВА 9                                                        | 232 |
| <i>Вина и безпокойство –<br/>две излишни емоции</i> |     | <i>Сложете край<br/>на протакането – незабавно</i>             |     |
| ГЛАВА 6                                             | 158 | ГЛАВА 10                                                       | 247 |
| <i>Проучвайте<br/>неизвестното</i>                  |     | <i>Заявете своята<br/>независимост</i>                         |     |
| ГЛАВА 7                                             | 185 | ГЛАВА 11                                                       | 272 |
| <i>Преодолейте бариерите<br/>на установеното</i>    |     | <i>Сбогом на гнева</i>                                         |     |
| ГЛАВА 8                                             | 217 | ГЛАВА 12                                                       | 288 |
| <i>Капанът<br/>на справедливостта</i>               |     | <i>Портрет на човека,<br/>преодолял<br/>своите слаби места</i> |     |

*Цялото познание на вселената  
е безпогрешно насочено към един-единствен човек –  
към Теб.*

У О Л Т   У И Т М А Н

---

## УВОД – ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ЛИЧНА МИСИЯ

Лекторът, застанал пред група от алкохолици, бил твърдо решен да им демонстрира възможно най-нагледно какво несравнимо зло е алкохолът. На катедрата имало два еднакви съда с прозрачна течност. Той съобщил пред аудиторията, че в единия има чиста вода, а в другия – неразреден алкохол. После поставил малко червейче в едната стъкленица. Всички наблюдавали как то поплувало известно време, сетне се насочило към стената на съда и започнало да изпълзва към горния ръб. След което той взел същото червейче и го пуснал в стъкленицата с алкохол. Червейчето се разпаднало пред очите им. „Това е – тържествено рекъл лекторът. – Каква е поуката?“ Един глас се обадил от дъното на стаята: „Ами, аз разбрах, че ако пиеш алкохол никога няма да имаш глустии“.

В тази книга има много „червейчета“ – в смисъл, че ще чуете и разберете точно онова, което искате да чуете; то ще е свързано с много от вашите ценности, убеждения, предразсъдъци и лична история. Подценяването на собствената личност и начините да се преодолее това са две области, за които трудно се пише. Вглеждайки се дълбоко в себе си, може да заявите, че имате желание за промяна, но същевременно вашето поведение нерядко да подсказва нещо съвсем друго. Човек трудно се променя. Ако и вие сте като повечето хора, усилията ви да заличите мислите, подкрепящи вашите пагубни чувства и

постъпки, ще са титанични. Но въпреки всички саботажни „червейчета“, с които ще трябва да се справите, мисля, че тази книга ще ви хареса. Написах я с много любов.

Съвсем не смятам, че трябва да гледаме лековато на душевното здраве, но пък и не подкрепям идеята, че лечението трябва да се възприема като мрачно начинание, изпълнено с тайнствена лексика. Опитах се да избегна сложните обяснения, защото не вярвам, че „да си щастлив“ е твърде сложно нещо.

Душевното здраве е естествено състояние на човека и средствата за неговото постигане са достъпни за всекиго. Според мен разумната комбинация от упорита работа, здрав разум, хумор и увереност в собствените сили са съставките на ефективния начин на живот. Не вярвам в измислените формули; не вярвам също в идеята за „строго възпитание в детството“ и в извода, че някой друг е отговорен, защото не се чувстваме щастливи.

Тази книга очертава един приятен подход за постигане на щастие – подход, който разчита на вашата собствена отговорност и ангажираност към себе си, плюс жаждата ви за живот и желанието да бъдете такива, каквито сами избирате да бъдете. В такъв подход няма нищо сложно – той просто се основава на здравия разум. Ако вие сте жизнено, щастливо човешко същество, може би ще си помислите, че сами бихте могли да напишете тази книга. И ще бъдете абсолютно прави. Не е необходимо да имате някакъв професионален опит в психотерапията, нито пък докторат в областта на социалните науки, за да разберете принципите на ефективния начин на живот. Те не се учат в класната стая. Вие можете да ги усвоите, просто като се ангажирате с постигането на собственото си щастие. Това е нещо-

то, върху което аз работя всеки ден, като същевременно помагам и на другите да правят подобни избори.

Всяка глава в тази книга е написана като психотерапевтичен сеанс. Този подход има за цел да осигури възможно най-добрите условия за самопомощ. Първо се анализира една определена слаба зона или някакъв тип деструктивно поведение и след това се изследват неговите исторически предпоставки в нашето общество (и следователно във вас самите). Основният акцент е върху възможността да ви се помогне да разберете *защо* сте попаднали в клопката на принизяването на собствената личност. След това се конкретизира специфичното поведение, присъщо на съответното слабо място. Типът поведение, за което става въпрос, представлява поредица от ежедневни действия, които на пръв поглед могат да изглеждат напълно приемливи, но в действителност са вредни за вашето собствено щастие. Тук не са включени примери за тежки клинични случаи на емоционално разстройство, а по-скоро за ежедневни невротични сигнали, които изпращаме. След прегледа на постъпките в слабата зона, продължаваме с изследване на *причините* да се придържате към поведението, което не ви прави щастливи. Това налага сериозно разглеждане на психологическата система от защитни механизми, която сте си изградили, за да утвърждавате ниската си самооценка, вместо да се откажете от нея. Този раздел е опит да се даде отговор на въпросите: „Какво получавам от моето поведение?“ и „Защо толкова упорствам, щом то ме огънява?“ Докато проучвате отделните слаби места, ще забележите, че всеки раздел, посветен на „наградите“, има подобни въпросителни. Ще откриете, че причини да се поддържа невротично поведение има почти във всички слаби места. Изглежда, е по-безопасно човек да се при-

държа към утвърдена реакция, дори и тя да е саморазрушителна. Нещо повече, ако оставите слабостите си недокоснати, можете да избегнете необходимостта от промяна и поемане на отговорност. Ще стане очевидна „печалбата“ под формата на усещане за безопасност и сигурност. Ще започнете да осъзнавате, че вашата психологическа система за защита функционира, за да ви предпази от усещането за вина и да направи промяната невъзможна. Ако осъзнаете факта, че поради същата причина поддържате много подобни прояви на поведение, пагубни за самите вас, израстването ви ще е по-лесно достижимо. Изкореняването на тези видове поведение ще доведе до превъзможването на вашите слабости.

В края на всяка глава се предлагат ясни стратегии за елиминиране на себеунищожителното поведение. Книгата следва логиката на психотерапевтичния сеанс: проучване на проблема и областта, в която се появява, разглеждане на проявите на себепринизяващото поведение, осъзнаване на причините за неговото пораждање и даване на конкретни стратегии за елиминиране на проблемната област.

На моменти може да ви се стори досадно, че подходът се повтаря. Това е добър знак – признак за ефективно мислене. И тъй като аз съм психотерапевт с дългогодишна практика, мога да ви кажа, че до такъв начин на мислене – който е способен да промени ниската ви самооценка – не се достига само с говорене. Осъзнатото трябва да се повтаря многократно. Само когато то е напълно възприето и разбрано, вие наистина ще започнете да променяте поведението си. Това е причината на страниците на тази книга някои лайтмотиви да се появяват отново и отново, така както се случва и по време на психотерапевтични сеанси.

В книгата се развиват две основни теми. Първата включва изследване на способността ви да правите избори, свързани с вашите емоции. Започнете да анализирате живота си в светлината на взетите от вас решения. Това ще ви помогне да видите, че отговорността за собствената ви личност и чувства е единствено ваша. Да бъдете по-щастливи и по-ефективни ще означава да осъзнавате по-добре изборите, пред които бивате изправяни. **ВИЕ СТЕ РЕЗУЛТАТ ОТ ВАШИТЕ ИЗБОРИ** и аз вярвам, че с подходящата степен на мотивация и необходимите усилия можете да бъдете такива, каквито желаете да бъдете.

Втората тема, на която ще отделя специално внимание, е отговорността за собственото настояще. Тази идея ще се появява многократно. Тя е съществена част от преодоляването на слабите ви места и създаването на личното ви щастие. Съществува само един момент, в който можете да преживеете каквото и да било, и това е настоящето, въпреки че съществена част от времето се губи в размисли за минали или бъдещи преживявания. Критерият за ефективен живот е пълната удовлетвореност в настоящето и буквално всички постъпки, насочени срещу собствената ви личност (слаби места), са опити да живеете в момент, различен от сегашния.

На почти всяка страница ще се поставя акцент върху темата за избора и начина на живот в настоящия миг. Като четете внимателно, скоро ще започнете да си задавате въпроси, които преди никога не са ви идвали наум. „Защо избирам да се нервiram точно сега?“ и „Как по-ефективно да използвам настоящето си?“ са вътрешните търсения на човека, отдалечаващ се от своите слаби места и поел пътя към вярата в собствените сили и щастие.



Тази книга завършва с кратък портрет на човека, преодолял своите слаби места, чиито емоционален свят се ръководи отвътре, а не отвън. Следващите двадесет и пет въпроса са съставени така, че да измерят способността ви да избирате щастието и удовлетвореността. Ако отговорите на тях възможно най-честно, ще можете да оцените себе си и начина, по който живеете в настоящето. Положителните отговори показват степента на личностното ви израстване и способността за ефективен избор.

- *Вярвате ли, че мислите ви се ръководят от вашия мозък?* (Глава 1)
- *Можете ли да контролирате собствените си чувства?* (Глава 1)
- *Вашата вътрешна мотивация по-силна ли е от външната?* (Глава 7)
- *Изпитвате ли потребност от одобрение?* (Глава 3)
- *Сами ли изграждате собствените си ролеви модели на поведение?* (Глава 7)
- *Борите ли се за честност и справедливост?* (Глава 8)
- *Приемете ли себе си без възражения?* (Глава 2)
- *Преклоняте ли се пред кумири?* (Глава 8)
- *Вие човек на действието ли сте или критикар?* (Глава 9)
- *Приемате ли загадъчното и непознатото?* (Глава 6)
- *Можете ли да избегнете употребата на абсолютни понятия при самоописанието си?* (Глава 4)
- *Можете ли през цялото време да обичате себе си?* (Глава 2)
- *Можете ли да пуснете собствени корени?* (Глава 10)
- *Отхвърлили ли сте всички отношения на зависимост?* (Глава 10)

- *Елиминирали ли сте самообвиненията и търсенето на грешки в живота си?* (Глава 7)
- *Свободни ли сте от чувство за вина?*  
(Глава 5)
- *Можете ли да избегнете тревогата за бъдещето?*  
(Глава 5)
- *Можете ли да давате и да получавате любов?*  
(Глава 2)
- *Можете ли да избегнете демобилизиращия гняв в живота си?* (Глава 11)
- *Прекратили ли сте протакането като стил на живот?* (Глава 9)
- *Научили ли сте се ефективно да се отнасяте към провалите?* (Глава 6)
- *Можете ли спонтанно да се радвате?* (Глава 6)
- *Цените ли хумора и умеете ли да се шегувате?*  
(Глава 11)
- *Другите отнасят ли се към вас така, както ви се иска?* (Глава 10)
- *Вашият потенциал за израстване мотивира ли ви повече от потребността да поправите недостатъците си?* (Глава 1)

Ако искате да отхвърлите многото „трябва“ и „налага се“, които сте възприели в живота си, винаги може да изберете да отговорите положително на всички въпроси. Реалният избор е дали решавате да бъдете свободен човек или да останете приковани към очакванията, които другите имат за вас.

След като изслуша една от лекциите ми, моята приятелка Дорис Уоршей ми посвети стихотворение, което бе озаглавила „Нови посоки“:

*Искам да пътувам, докъдето мога да стигна,  
искам да докосна радостта в душата си  
и да променя познатите ограничения  
и да усетя израстването на ума и волята си.*

*Искам да живея, да ме има, „да бъда“  
и да открия истините, скрити в мен.*

Искрено вярвам, че тази книга ще ви помогне да се избавите от „червейчетата“ или наочниците, които не ви позволяват да се насладите на нови красиви усещания. Надявам се също, че ще ви вдъхнови да откриете и поемете по собствени нови посоки.