

Когато взех магистърската си степен по консултативна психология, започнах да практикувам още докато бях под ръководството на психолог и все още не притежавах лиценз. После направих нещо, с което наистина ядосах някои от опитните си колеги в Нашвил, Тенеси, а за други се превърнах в обект на подигравки. За петдесетминутен сеанс обявих цена 120 долара, колкото вземаха и лицензираните психолози (и това беше преди повече от двадесет години). Никой с магистърска степен не се осмеляваше да направи подобно нещо! Но аз от опит знаех, че ще разреша проблема на клиента си най-много за десет сеанса, разпределени обикновено в рамките на шест месеца, след което човекът вече нямаше да има нужда от мен. Другите психолози по принцип се виждаха с клиентите си веднъж седмично в продължение на една до три години. (Вероятно и вие в момента посещавате някой такъв.) Освен това, докато моите колеги учеха клиентите си предимно на това как да овладяват проблемите чрез определени механизми, без в действителност да разрешават самия проблем, в моята практика аз постоянно се радвах на напълно излекувани пациенти. Аз просто учех хората на това, което споделям в настоящата книга.

Шест месеца след като така нетрадиционно стартирах практиката си, графикът ми за следващото шестмесечие вече беше запълнен. Освен това зачестиха и посещенията от страна на мои колеги, някои от които откровено ме проклинаха, а други любезно ме канеха на обяд с намерението да разберат какво толкова правя, та клиентите им да идват при мен.

Най-великият Принцип промени не само моя живот, но и този на безброй клиенти от частната ми практика. Вярвам, че ще промени и вашия живот.

97-те процента успеваемост

Най-великият Принцип е в съвършена хармония с древната духовна мъдрост и с най-съвременните клинични изследвания и методологии – и ни гарантира решение, каквото волята не е в състояние да ни предложи. Според проучвания, които ще разгледаме в Глави 1 и 4, тристепенният модел за самопомощ буквално включва мозъчен механизъм, който:

- притъпява интелекта ни;
- кара ни да се чувстваме зле;
- изцежда енергията ни;
- потиска имунната ни система;
- усилва болката;
- повишава кръвното налягане;
- кара клетките ни да се затворят;
- разтрогва връзките;
- предизвиква страх, гняв, депресия, срам и проблеми със самочувствието и идентичността;
- кара ни да подходяме към всичко с негативно отношение дори когато се правим, че сме щастливи.

Най-великият Принцип не само *изключва* горепосочения механизъм, но на негово място *включва* друг механизъм, който според клиничните изследвания:

- заздравява връзките;
- усилва родителската привързаност;
- предизвиква любов, радост и хармония;
- усилва имунната функция;
- редуцира стреса;
- понижава кръвното налягане;
- неутрализира пристрастяването и желанието да се затваряме в себе си;
- стимулира хормона на растежа;
- укрепва увереността и мъдрата преценка;
- регулира апетита, подобрява храносмилането и метаболизма;
- ускорява оздравяването;
- стимулира релаксацията;
- стимулира енергия, непредизвикваща стрес;
- стимулира висшата нервна дейност;
- отваря клетките за изцеление и регенерация.³

Но какво точно представляват тези механизми? Първият е реакцията на стрес, която произтича от вътрешен *страх*. Тя предизвиква отделянето на кортизол, който на свой ред е отговорен за всички симптоми от първия списък. Вторият механизъм се активира от липсата на вътрешен страх или от наличието

на *любов*. Той освобождава окситоцин (по-известен като „хормон на любовта“) и други пептиди в мозъка и хормоналната система, което води до появата на позитивните симптоми от втория списък.

Можете да добиете представа за дълбочината на клиничните проучвания, които стоят зад тези списъци, от наскоро публикувания „Проект Грант – изследване върху човешкото развитие“ на Харвардския университет, определяно като „най-продължителното и всеобхватно проучване на човешкото развитие в историята“. Започнало през 1938 г., проучването проследява живота на 268 мъже от ученическите им години чак до дълбока старост, за да определи факторите, допринасящи за щастието и успеха на тези хора. Ето как Джордж Вилант, който ръководи проекта повече от тридесет години, обобщава откритията: „След седемдесет и пет години и двадесет милиона долара, похарчени върху „Проект Грант“, стигнахме до извод, който се побира в няколко думи: Щастието е *любов*. Точка“.

Надявам се сега да ви стане по-ясно до каква степен успехът и провалът зависят от вътрешното ни състояние и от това дали то се основава на страх, или *любов*. Ако първият механизъм, реакцията на стрес, действа в живота ви, а от опит знам, че тя действа при повечето хора, *вие ще се провалите* или най-малкото няма да постигате успехите, на които сте способни. Ще си блъскате главата в стената, докато накрая се откажете. От друга страна, ако в живота ви действа вторият механизъм, вътрешното състояние на *любов*, *вие ще проспирате* – и то без да полагате особени усилия. В този случай просто сте „програмирани“ да успявате.

Моят приятел д-р Бен Джонсън твърди, че ако някога измислим хапче, с което да активираме втория мозъчен механизъм и да предизвикаме естествено отделяне на окситоцин, то веднага ще се превърне в най-продаваното лекарство на всички времена. И ще бъде не просто вълшебно хапче, а хапчето, което ни

Отвѣд волята**Откъс от книгата****Алекс Лойд
Бен Джонсън**

прави „100 процента здрави и щастливи през цялото време“! Не ви ли се иска да имате рецепта за него? Е, тази книга е вашата рецепта.