

Петнайсетте плюс един начина да станем нещастни отчасти произлизат от невролингвистичното програмиране и от изследванията на Майкъл Хол, основоположник на невросемантиката и психологията на себеактуализацията (изучаваща развитието на нашия потенциал). В книгата ще намерите и някои насоки, свързани с работата на Арън Бек, считан за баща на когнитивната терапия, Албърт Елис, основател на РЕТ (рационално емотивна терапия) и на Робърт Лейхи, президент на Международната асоциация по когнитивна психотерапия. Голяма част са плод на моя опит. Помагали са и продължават да помагат на хиляди хора по света.

– Аз ги наричам моите изкушения – казва изникналият отнякъде Джорджо. – Откакто бях в курса преди две години, разбрах, че битката за щастието се печели или губи в ума ни. Вече си давам сметка колко често се изкушаваме да попаднем в тези клопки. Не казвам, че вече съм се отървал, може да ми се случи и днес. Но сега очите ми са отворени: знам къде се намират и как да ги избегна. Знам точно кои от тези петнайсет начина са най-опасни за мен, кои са моите „дупки по тротоара“ или клопките, в които постоянно рискувам да попадна, ако не внимавам. Разбирам, когато мислите ми поемат в грешна посока, често даже усещам зова на старото негативно поведение и се чувствам като Одисей със сирените, но фактът, че съм наясно с този процес, ми помага да спра навреме. Дори когато попадна в негативната спирала, продължителността на „емоционалното отвлечане“ (или времето, в което оставам в дисфункционално душевно състояние) е все по-малка. Все по-бързо се измъквам оттам. – Можеш ли да дадеш пример? – пита го любопитно Соня.

– Една от тези клопки е сравнението. Имах склонност непрекъснато да се сравнявам с другите: с колегите, с брат ми, даже и с паметта на баща ми и неговите успехи в работата. Беше непрекъснато състезание. Много труден начин да живееш. Сега дори мислите ми да тръгнат в тази посока – а най-вече на работното ми място е доста лесно, – веднага се усещам и си казвам, че единственото реално състезание е със самия мен, за да се чувствам по-добре и да дам най-доброто от себе си. Каквото и да се случи, такова състезание мога само да спечеля. Това премахва стреса и ми помага да поддържам по-разумни и откровени отношения с другите.

Наистина тези 15+1 негативни начина на мислене не само водят до психическо страдание, но го поддържат и удължават. Става дума за специфични мисли, често избликващи спонтанно; изглеждат ни логични и приемливи, диктувани по-скоро от волята ни, отколкото плод на ясно очертани емоционални пътеки, но без да се усетим, ни отвеждат към негативната спирала. Понякога действат поотделно, друг път сме в плен на няколко едновременно, така ефектът им е още по-мошен. Затова умението да ги разпознаваме и заменяме е определящо.

В живота страданието е неизбежно, защото самият той се състои от болезнени моменти. Но психическото страдание (преди всичко продължителното) е собствен избор. Ето какво трябва да направиш, ако искаш да съсипеш живота си. (Спокойно: има начини за излизане от всяка клопка!)

СВРЪХЗАЕТИЯТ: ИГНОРИРАШ УСЕЩАНИЯТА СИ

Да съзнаваш, значи да наблюдаваш и приемаш своите усещания и емоционални състояния, миг след миг. (Йон Кабат-Цин)

Нямам време за такива глупости

- Не знам защо съм тук – пухти Алберто. Як и висок, с отривисти движения, като човек, свикнал да командва.
- Затова пък аз знам – уверява го Джорджо и клати глава.
- Невъзможно е да продължаваш така. Ще си докараш някой инфаркт, а си мой брат, не искам да ми тежиш на съвестта.
- Аз съм добре, всичко ми е наред – хладно оспорва Алберто.
- Така ли? А защо не почиваш нито миг? Откакто скъса със Силвия, нещата се влошиха още повече. Работиш по петнайсет часа на ден. И това е вече от години.
- Какви ги говориш? Даже тръгнах отново на фитнес! Тренирам за марафона – готов е с отговора Алберто.
- Как ли пък не! На работата не сядаш по цял ден, вечер излизаш на бегом и отиваш във фитнес залата, за да тичаш отново! Поне в тялото си вслушваш ли се? – притиска го Джорджо.
- Какво искаш да кажеш? – пита с подозрение Алберто.
- Имаш бодежи в черния дроб, главоболие, стомашни проблеми... Това са сигнали за силен стрес. Тялото ти се опитва да ти каже нещо – обяснява Джорджо.
- Нямам време за такива глупости, имам да върша по-важни неща! – избухва Алберто.

Май е по-добре да се намеся, преди бурята да се разрази.

Компютърът и детето

Имало едно време екип от учени, който създал софтуер на много високо ниво, съдържащ цялото човешко познание: законите на физиката и математиката, всички животински видове, цялата наука, историческите събития и всяко географско откритие. Всички медии информирали за този свръхкомпютър, за този кладенец от мъдрост и когато денят да го покажат настъпил, хиляди хора били в очакване да го видят.

Затова организаторите решили да предоставят възможност на публиката да тества суперкомпютъра с въпроси по избор.

Доста хора в тълпата искали да задават въпроси на всезнаещия компютър и вдигнали ръце. Лекарите, математици, инженери, историци се надпреварвали да го хванат в грешка, но за броени секунди получавали верния отговор. По някое време едно дете вдигнало ръка и попитало: „Може ли да попитам нещо компютъра?“.

Организаторите се засуетили: чудели се какво ли толкова трудно би могло да попита детето. Но тъй като то сияело от щастие заради възможността да попита компютъра, му дали думата.

„Здравей, компютър, как си днес?“, попитало детето усмихнато.

Тишина. Никакъв отговор от компютъра. След няколко минути детето повторило въпроса си. Отново тишина.

Още от малки сме свикнали да насочваме вниманието си извън нас, придобиваме умения да изучаваме околния свят, а не онзи вътре в нас. В училище учим история, география, математика. Изключително важни предмети, но кой ни научава да се вглеждаме навътре, да разбираме какво наистина искаме, как се чувстваме, от какво се нуждаем? Вероятно смятаме, че тази задача може да бъде предоставена на някой лекар, психолог, на партньора ни?

– Никога не си задавам такива въпроси. Аз съм доста практичен човек. Обръщам внимание на резултатите и затова винаги напредвам... задължения колкото щещ, и толкова!

– Задължения колкото щещ, и толкова? – не успявам да се сдържа. – А кой ги поема? И ако се замислиш, защо изпитваш нужда да бъдеш непрестанно зает?

– Може би искаш да кажеш, че самият аз препълвам живота си със задължения – пита ме изумено.

– Вероятно го правиш, за да се разсееш от проблемите, от раздялата, за да не виждаш, да не чуваш – намесва се Джорджо, преди да отвори уста. – Сигурно си свикнал с тази трескава и изтощителна програма, за да не може да се изправиш лице в лице със себе си. Дотолкова, че щом ти се удаде възможност за малко свободно време, веднага изникват нови планове, срещи, задачи. Привидно ти се подчиняваш на изискванията на живота, в действителност непрекъснато си създаваш нови. Истината е, че така затваряш вратата не само пред осъзнаването на този факт, но и пред сърцето си и истинското щастие. Несъмнено и обществото ни подтиква към това, преди всичко нас, мъжете. Като погледнеш униформата сако и вратовръзка...

– Какво ѝ има на вратовръзката? – пита примирено Алберто.

Как да те отърва от това затруднение?

– Нищо ѝ няма. Знам, че предпочиташ да се обличаш така, продължавай и занапред. Но символично костюмът затваря в клетка тялото, а вратовръзката е примка, разделяща главата от останалата част на тялото. Все едно казва, че важното е рационалността. Това е светът, в който искаш да живееш. Не онзи на тялото, на емоциите, на усещанията.

Джорджо е неукротим и тъй като след малко курсът започва, почти цялата група е обградила братята. Понеже сме в моя кабинет, вече няма място да се обърнеш.

– Добре, а кога си спомняме, че имаме и тяло? – питам, докато се отправям към залата с очакването групата да ме последва, за да продължи лекцията там.

– Когато ни заболи – отговаря хор от гласове.

Правилно! Защото обикновено живеем в главата си.

Само че тялото е фантастичен инструмент за проверка, ако му разрешим. Докато пишех тази глава, се намирах в Тайланд, седнала на една тераса. Внезапно усетих остра болка в далака. Станах да пийна малко вода, но не помогна. Бодежите ставаха все по-интензивни и не преминаваха. Тогава изключих компютъра (костваше ми много усилия), легнах си, затворих очи, положих ръка върху болезненото място и опитах да разбера какво се случва, що за послание се крие зад тази болка. Не ми трябваше много, за да го извадя наяве. В момент на облекчение си представих, че далакът ми има глас и може да ми говори. Попитах го: „Какво става? Коя е емоцията, заседнала там вътре?“. Отговорът падна като гръм от ясно небе: „Гняв!“.

Тогава продължих: „Как да те отърва (и да се отърва) от това затруднение?“. И сега отговорът дойде незабавно, от ясен по-ясен: „Дай ми време да си почина, карай ме да работя по-малко, осигури ми някакви забавления“.

Всичко беше вярно! В онзи момент животът ми преливаше от задължения. Бях завършила курса по Духовност, жизненост и благоденствие – деветдневно пътуване навътре и навън, чудесен и завладяващ опит, но натоварил ме с много отговорности. Трийсет участници от различни държави, общуване на три езика, лекции на различни

места, което изискваше огромна организационна работа. В края на курса се озовах в Сингапур, където за една седмица проведох срещи колкото за година. Когато се завърнах в Пукет, имах по-малко от двайсет дни, за да комплектувам три от главите на тази книга, освен задължението да следя от разстояние работата на нашите наставници и да подготвя курсовете за следващия сезон.

Една част от мен приемаше с ентузиазъм всички тези проекти, въпреки че това означаваше да прекарвам много часове пред компютъра. Другата обаче страдаше: искаше разходки по плажа, масажи, храмови церемонии, екскурзии с моторче. Но аз бях дотолкова потънала в работа, че не се вслушвах.