

Д-р Леон Виндшайд
ЧУВСТВАЙ СЕ ПО-ДОБРЕ

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или разпространявана под какъвто и да е начин (в това число и електронен) без предварителното съгласие на издателство Замония.

Макар препоръките в тази книга да са резултат от съвестни проучвания на източниците, ние не даваме гаранции. Книгата не заменя консултацията с медицински специалист. Авторът и издателят не поемат отговорност за евентуални нежелани ефекти или вреди, произхождащи от прилагането на информацията в книгата.

Преводът е направен по:

Besser fühlen. Eine Reise zur Gelassenheit, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg, Mai 2021

Copyright © 2021 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

© Издателство Замония, 2024

© Светослав К. Коев, превод

www.zamonia.net

ISBN: 978-619-92576-1-6

Д-Р ЛЕОН ВИНДШАЙД

ЧУВСТВАЙ СЕ ПО-ДОБРЕ

Защо чувствата ни правят повече хора
и как да постигнем спокойствието



ИЗДАВА ЗАМОНΙΑ.
СОФИЯ, 2024 г.

Съдържание

КАРТА НА ПЪТЕШЕСТВИЕТО • 7

Защо чувстваме?

БЕБЕТО И ЗВЯРЪТ • 17

Или за красивото лице на страха

ЗАВРЪЩАНЕТО НА ПЕПЕРУДИТЕ • 41

Влюбени до края на дните си

ЕДИН КРАТЪК ДЪЛЪГ МОМЕНТ • 63

Как да забавим препускането на времето?

МНОГО НЮАНСИ ЧЕРВЕНО • 83

Ами гнева какво да го правим?

ЖЪЛТА СУПА ЗА ДУШАТА • 107

Назад към здравословния глад

ДВЕТЕ СТРАНИ НА ЦЕВА • 133

Задвижвани от съчувствието към себе си

ЕДИН КОРСЕТ, КОЙТО НЕ ПАСВА • 153

За многото лица на скръбта

ПРЕКЪСНАТА НИШКА • 175

За новия блясък на старата добродетел търпението

СТРАСТНО ПРЕГОРЯЛ • 197

За опасното търсене на страстта

НА ОСМОТО СЪПАЛО ВСИЧКО Е ТОП! • 219

Удовлетворение вместо преследване на щастие

ЗА ДА СМЕ ХОРА, ТРЯБВА ДА ЧУВСТВАМЕ • 251

За край на едно пътуване без край

БЛАГОДАРНОСТИ • 258

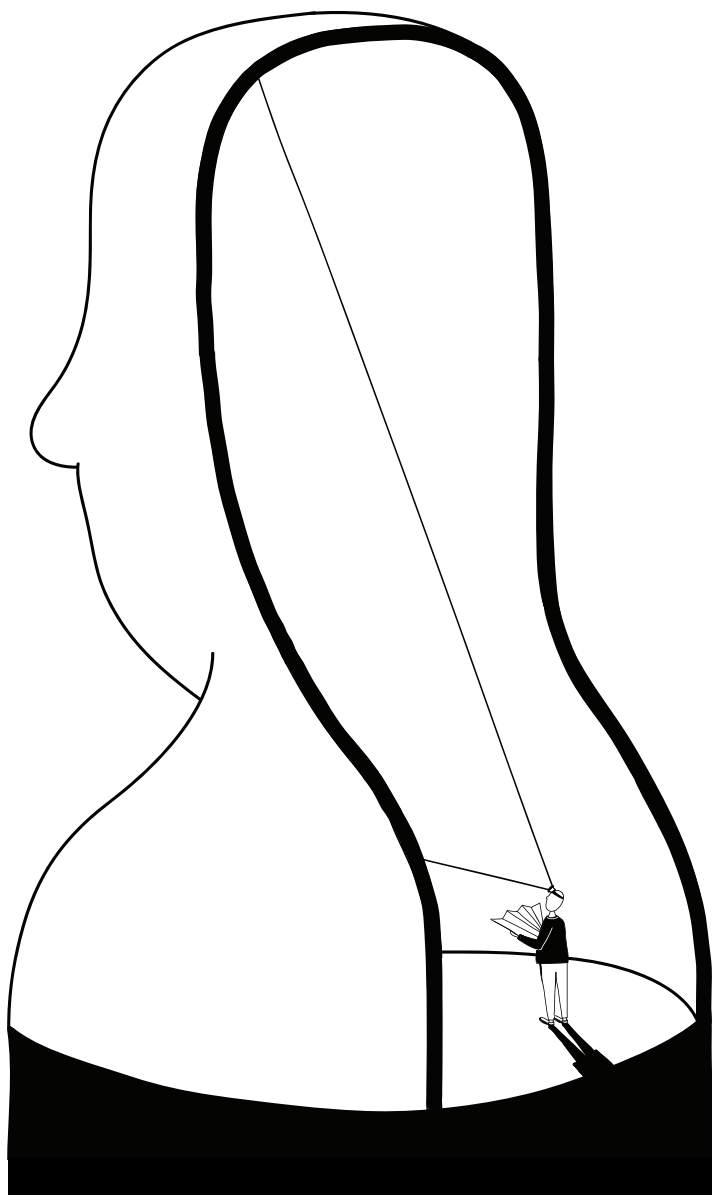
ПОСЛЕСЛОВ • 261

БЕЛЕЖКИ • 263



КАРТА НА ПЪТЕШЕСТВИЕТО

Защо чувстваме?



*За да действаш разумно,
не е достатъчен само разум.*

ФЬОДОР ДОСТОЕВСКИ



Едва на втория светофар осъзнах, че плача. Връщах се от звукозаписното студио и стоях с мотопеда си на едно кръстовище във Фридрихсхайн, когато напълно неочаквано сълзите рiekнаха по лицето ми. Преди обед бях интервюирал двама души по един час за моя подкаст. И двамата в детството си бяха станали жертви на тежко насилие. Историите им бяха разтърсващи, а белезите върху психиката им – дълбоки. Като психолог очаквах от себе си да се владея в такива ситуации. Избликът на чувства би означавал непрофесионализъм, затова държах отношението си към разговора и най-вече самия себе си под контрол.

Почти никога не плача, особено на публично място. Но докато чаках на онова кръстовище, не успях да се сдържа. Бях дълбоко смутен, разстроен, тъжен

и всичко просто се откри от мен. В първия момент това силно ме изненада. Очевидно не осъзнавах какво предизвикват тези разговори в мен. Когато си тръгнах, в мислите си се бях пренесъл напълно в следващата си среща, интервютата вече изглеждаха като свършена работа. Чак когато червеният светофар ме накара да натисна спирачките, чувствата ме заляха.

Защо човек чувства? Въпросът може и да изглежда странен, тъй като човек просто приема за даденост, че умее да чувства. Като бебета струим от радост, когато някой ни се усмихне, като деца пулсираме от вълнение преди първия си реферат пред черната дъска, а като юноши се лашкаме нагоре-надолу между любовните терзания, доказателствата за храброст и обърканото търсене на собствения си Аз. Израстването нерядко събужда и известна амбиция. А после изпитваме срам, ако не оправдаем нашите или чуждите очакванията за себе си, стресираме се под напора на желанието да блеснем в работата, във взаимоотношенията си с другите или като родители. Но сме и дълбоко развълнувани от малкото личице, което наднича от бебешката количка, залива ни прилив на сигурност и спокойствие след секс с любимия човек и изпитваме гордост, когато шефката ни похвали за успешно изпълнения проект. Независимо от възрастта си, от мястото, на което живеем на тази земя, или от професията си, всички ние *чувстваме* – и причината за това е много проста: чувствата са еволюционно предимство.

Нашият вид, който с типичната си скромност сме нарекли хомо сапиенс, „разумния човек“, съществува от 300 000 години насам. От което следва, че именно

интелигентността е това, което ни отличава от предците ни и останалите животни. Реално неандерталците не са изобретили колелото, делфините не могат да четат и да пишат, а враните не строят висящи мостове.

Когато през 1996 г. grosмайсторът Гари Каспаров за първи път беше победен от компютъра „Дийп Блу“, новината се превърна в световна сензация. Разумен човек да бъде победен от компютър? Абсурд! Но днес изчислителните машини отдавна завладяха не само игрите.

В началото на 2020 г. Гугъл представи изкуствен интелект, който се оказа, че превъзхожда дори опитни рентгенолози – мъже и жени – при диагностициране на рак на гърдата.¹ По целия свят милиарди финансови потоци се трансферират с помощта на алгоритми за части от секундата. А автомобилите, зад чиито волани доскоро гордо сядяхме, днес могат да се управляват по-сигурно от бордкомпютри. Вече не рационалното мислене, не високото ни IQ е това, което ни прави уникални в света, защото в това отношение надскочихме нашите собствени технологии.

Това, което реално ни отличава, е способността ни да чувстваме. Гугъл може и да поставя по-точни диагнози от нас, но денят, в който машината ще изпита истинско съчувствие, когато обявява наличието на рак на гърдата, е невъобразимо далеч дори и в най-развитите фантазии. Ние научихме нашите автомобили „да мислят“, за да се движат самостоятелно, но когато става въпрос за чувства, Тесла не е дори и на крачка пред волската каруца.

Човешките същества са способни да разбират све-

та около себе си, да живеят с другите в сложни общества и да се ориентират благодарение на това, че изпитват многообразие от чувства. Признанието „Аз ти изневерих!“, влакчето на ужасите в увеселителния парк, сериалът по телевизията, новата прическа, новият таблет или пицата, протекла от мазнина – всички те предизвикват чувства в нас. Ние чувстваме, за да *разберем* какво изживяваме. Човек изживява емоционално дори и числата. Колко е 28 плюс 8? И компютърът, и човекът знаят. Но какво означава 36? На 36 години стари или млади се чувстваме? Свиди ли ни се да похарчим 36 евро за бутилка вино? А половин час чакане на гарата много ли е, малко ли е...?

Чрез чувствата си успяваме да трансформираме света около нас. Едва чрез тях заобикалящият ни свят влиза в главите ни. Привързаност, доверие, срам, отвращение, надежда, меланхолия, срамежливост, ревност, търпение, емпатия – не всяко чувство, което изпитваме, е приятно, но всички те имат своето *предназначение*. Чувствата ни предупреждават и мотивират, те са социалната смазка в обществото, управляват вниманието ни и определят нашето поведение. Те закотвят преживяното в паметта ни и са в основата на взаимоотношенията, хумора, творчеството и съответно са предпоставка за нашия съвместен живот. Подобно на пътните знаци чувствата ни помагат да се ориентираме в живота. Когато след интервюта от очите ми рухнаха сълзи, това беше като знак „стоп“. Чувствата ми показаха, че твърде бързо съм преминал през чутото и в главата ми то още се асимилира. „Умът може и да сбърка, но емоциите никога не

лъжат“, пише известният филмов критик и писател Роджър Ебърт. Чувствата винаги казват някаква истина и това ги прави толкова важни. Почувстваното създава реалността ни.

Опитваме се да сме в крак с умните машини. Но дори и сега ни се налага да работим все по-бързо, да покриваме все по-високи изисквания и да функционираме все по-добре. Рационално, ясно, без грешки! На подобни изисквания пречи единствено чувстването! „Той изобщо не се владее“ или „Тя е толкова емоционална“ – критикува ни меритократичното общество, което очаква строгост вместо емоции. В еуфорията около силата на изкуствения интелект, на бигдейта, роботиката и автомобилите, които шофират сами, пропускаме най-важното нещо за хомо сапиенс: човешината. А тя не съществува без чувстването.

Емоциите са наш вечен спътник, те са с нас дори в сънищата. Да ги отричаме, е все едно да бягаме от собствената си сянка, толкова е безсмислено. И въпреки това хората с всички сили се опитват да ги потискат, да ги пропъждат или да отклоняват вниманието си от тях с шопинг, ядене, самореклама и работа. Това разболява.

Проклинаме вълнението си, когато ни предстои да говорим пред публика, не можем да спим, защото в главата ни се блъскат хаотични мисли заради напрежението и по никакъв начин не можем да се успокоим от стреса, че ще забравим нещо. Размишляваме дали обичаме достатъчно силно и се осъждаме, когато се чувстваме зле, макар че с оглед на обстоятелствата би

трябвало да сме супер. А изобщо не трябва да е така!

Можем да се научим да разбираме чувствата си. Има начини да се справяме с тях по-спокойно. И когато успеем да приемем емоциите си такива, каквито са, вместо да ги потискаме или осъждаме, в нас се освобождават неподозирани сили. Така ще сме в състояние да превърнем чувствата си в истинска мощ. И ще се чувстваме по-добре.

Емоциите са стари колкото самото човечество и въпреки всичко знаем толкова малко за тях. За щастие, тъкмо това сега ще се промени.

Книгата, която държите, ще ви преведе като пътна карта през десет различни области на чувствата. Тази карта е резултатът от моите знания като психолог. Какъв е произходът на човешките чувства? Какво предизвикват те в нас? Как можем да ги използваме за себе си? Отговорите на тези въпроси ще ви учудят, възхитят... и променят. От Сингапур през Богота и Торонто, Лос Анжелис и Ню Йорк до Вагенинген, Бохум, Ерусалим и Техеран – в целия свят учените изследват какво и защо чувстваме.

В книгата съм привел най-новите опити от сканиране на мозъка, резултатите от удивителни експерименти, прозренията на водещи изследователи на нашето време и какво ли още не.

„От какво се страхуваш?“ Когато за първи път разговарях по този въпрос с Джеръм Каган, професор от Харвард, научих толкова много неща за себе си, както никога по-рано. „Възможно ли е да останем завинаги влюбени във връзката си?“ Хелън Фишер, антрополог,