

ВЪВЕДЕНИЕ

НАИСТИНА ДОБРЕ

„Ще се оправите.“ Това е най-често срещаното твърдение на хората, които първи се втурват да помагат на човек в беда или се оказват на мястопроизшествие. Думите могат да намалят паниката и страха и дори да потиснат болката на пострадалия. Но защо не са достатъчни в повечето други случаи? И все пак в мигове на живот и смърт изразите „Добре си!“ или „Те ще се оправят!“ са спасително въже.

„Добре“ е абсолютно всичко. Всичко, което наистина има значение. Да бъдеш добре и всичко да е наред, е в основата на истинската устойчивост.

Тази книга е покана да преосмислим начина, по който възприемаме устойчивостта. Често свързвана с понятия като постоянство, психическа издръжливост или упоритост, устойчивостта се представя като боен вик за призоваване на херкулесова сила. За мнозина от нас подобно силово разбиране и прилагане на устойчивостта не е постижимо или лесно изпълнимо. Животът е и ще бъде тежък, но понасянето на болката не е единственият начин да се справите с ударите, нараняванията, неуспехите и мъката. Стискането на зъби не е единствената възможност.

За мен устойчивост означава да вършите нещо правилно в този момент. Означава да направите онази неси-

гурна крачка в посоката, в която искате да вървите, въпреки всичко, което светът казва за вас, или въпреки трудностите.

За разлика от сегашното виждане за устойчивостта, което ни натяква, че не правим нещата правилно или че просто трябва да се справим, тази книга представя една нова теория за устойчивостта – това, което аз наричам ежедневна устойчивост. Теорията ми се основава на моя дългогодишен опит в работата с хора от цял свят като преподавател, треньор и консултант. Никога не съм имала намерение да създавам нова теория. Искях да подкрепям хората по време на житейския им път. Да ги посрещна там, където се намират, и да им помогна да начертаят посоката, в която биха могли да поемат. Да им помогна да видят какви могат да станат и как да заживеят живот, който отразява истинската им същност. Мисля, че Рам Дас изразява най-добре това с думите: „Когато всичко е казано и свършено, всички ние просто се изпращаме един друг до дома.“ (1) *

Крайната цел на ежедневната устойчивост е да се насърчи дълбокото и лично усещане, че сме добре независимо от всичко. Бих искала да откриете, че това, което вече имате в главата и сърцето си, ви прави способни да преодолявате всяко препятствие и да се изправяте пред всяко предизвикателство. Благодарение на подобно непоколебимо самосъзнание вие ще заживеете с убеждението, че сте добре и ще бъдете добре. Вместо да преследвате върхови постижения и през цялото време да сте перфектни, вие ще осъзнаете, че да си добре, е наистина достатъчно.

През последните две десетилетия преподавам и уча заедно с хора от всички области на живота. Работя с тях от ранна детска възраст до старост, докато те се ориентират в изпитания, трудности, предизвикателства и неуспехи.

Самата аз съм се сблъсквала с проблеми. Преживяла съм предизвикателства, свързани с психичното здра-

* Бележките по текста, отбелязани с цифри, са в края на книгата стр. 265. – *Б.р.*

ве, прекъсване на обучението, хранително разстройство, болка, злоупотреба, загуба, скръб и най-лошото от всичко – клеймото, което върви с тези етикети. Като преподавател по психология и педагогика аз изучавах, преподавах и прилагах това, което знаем за психологията, като начин за подпомагане на хората да излязат от сенките на болката чрез практиките на устойчивостта, докато в същото време се опитвах да открия изход за самата себе си. По време на паралелното пътуване се натъкнах на нещо наистина уникално. Видях закономерности, теми и тенденции, които ми помогнаха да опозная истинската същност на устойчивостта. Разбрах от първа ръка, че като цяло теориите за устойчивостта се нуждаят от преосмисляне. Ето го и него.

Устойчивостта не е запазена марка само за психически издръжливите, силните или безстрашните. Всеки може да се радва на устойчивост. Тя не е нещо, което имате или нямате. Не е нещо, с което се раждате. Когато човек живее осъзнато, той стига до това познание. Щом знае къде да погледне, той вижда, че наистина е подготвен да се справи с житейските болки. Устойчивостта е там, вътре в нас, и трябва да бъде разпозната. Обичайното разсъждение, което чувам от хора, преживели най-трудните и жестоки моменти в живота, е: „Никога не съм знаел, че мога да преживея това“. Но са го преживели. Вие също ще го направите.

Представям подхода си като ежедневна устойчивост, защото малките решения, които вземаме всеки ден, ни подготвят за необикновеното: големите болки, загубите, неуспехите, травмите. Вярвам, че всеки, който ежедневно се радва на устойчивост във взаимодействието си със света, може да бъде необикновен. Ежедневната устойчивост се превръща в инструмент, който се съгласува с първичния ни стремеж да се чувстваме сигурни и защитени.

Всеки ден нашето физическо, емоционално и психическо здраве е подложено на натоварване и изпитания. Крайно необходимо е да изграждаме, насърчаваме и практикуваме устойчивост, за да можем да управляваме най-ва-

жните аспекти на живота си. Все пак живеем в социална екосистема, която възприема убеждението, че да правим всяко едно нещо във всеки един момент, ни прави по-добри, по-бързи, по-умни, по-богати, по-силни – всичко „по-, по-“ Съществува скрит натиск да се справяме по-добре или да бъдем по-добри. Продължава да битува усещането, че има правилен начин на живот, и ако последният е труден, то е защото грешим. Съсипани сме.

По някакъв начин моралът се преплита с представянето, постиженията и успеха – провалим ли се, ставаме „лоши“. Сравнението и осъждането са широко разпространени. Всички сме принудени да живеем по най-добрия начин, но постоянно получаваме послания, че не го правим.

А може би таите в себе си стара история, която ви приковава на едно място. Работила съм с лидери на най-големите организации в света, лидери, които са ми споделяли истории за срама, за това, че не правят достатъчно, за това, че се чувстват като самозванци, и за това, че не знаят как са се озовали на тези постове или са отговорни за значими решения. Работила съм с атлети с високи постижения, които сякаш са усъвършенствали устойчивостта, всеотдайността и издръжливостта си, достигнали са до най-високия ешелон на своите спортове, но когато са сами, споделят, че се чувстват неудовлетворени, недостатъчно заслужили или дори недостатъчно добри. Измъчва ни чувството, че не сме достатъчно добри или че не всичко е наред, и ние сякаш не можем да намерим баланса, за да подредим живота си.

За някои от нас едва доловимото усещане, че нещо не е наред, се поражда от постоянния хаос, промените и натиска във външния свят. А при други, хаосът идва отвътре: аз срещу себе си. Според мен личната война застрашава устойчивостта ни най-много. По-лесно е да се бориш с враг, когото можеш да видиш – като труден шеф, предизвикателство или проблем със здравето. Най-тежката битка се води в собствените ви ум, тяло и душа. Когато част от вас

и начинът, по който гледате на света, са вашият най-голям враг, частица от вас трябва да падне, за да може другата да се издигне.

ОТ НУЛАТА

Преди да преминем към изследванията и практиките за водене на вътрешни и външни битки за устойчивост, искам да споделя малко повече за себе си – човекът, който стои зад тази книга. Да, аз съм учен в областта на психологията и педагогиката, работя в университет, но не и в традиционния смисъл на думата. Не седя в кула от слонова кост и не разказвам какво знаем за устойчивостта ние – хората от академичните среди. Аз съм аутсайдер, защото изследвах тази тема от нулата, докато се издигах от пепелта на предишното си аз.

Не се ограмотях от учебници. Днес все още се чувствам така, сякаш имам повече общо с гневния тийнейджър и с хората, преминали през сенките, отколкото с преподавателите. Кариерата ме издигна до академично ниво, но аз просто се отбивам. Работя в университет от близо четиринадесет години, но криволичещият ми път дотук винаги ще ме прави аутсайдер. Като студентка не целях да ставам преподавател и да оставам в университета – моето най-съкровено желание беше да стигна дотам, да разруша стените, за да могат другите да ме последват, а след това да се върна в окопите и да върша истинската работа – тази, към която ме влече сърцето. Никога не съм искала да пиша или да чета лекции за устойчивостта; искам да помагам на хората да носят товара си, като направя изследванията и уроците достъпни за тези, които най-много се нуждаят от тях.

Аз не съм просто изследовател и преподавател. Аз съм човек, пребродил много пътища. Препъвала съм се. Но определям успеха си според това колко пъти продължих да вървя въпреки спъванията, болката и нараняванията.

Всеки ден ми носи възможности, привилегии и дълбоко усещане за цел и смисъл. И в най-смелите си мечти не съм си представяла, че този живот ще бъде достъпен за мен. Чувствам се обичана; мога да обичам; достатъчна съм си. Разумът, сърцето и ценностите ми най-накрая са в синхрон. Имам семейството си: Джеф – любящ и подкрепящ съпруг; три деца – Хънтър, Ава-Лесли и Джаксън, в които съм напълно и изцяло влюбена; две игриви кученца – Луна и Аполо; и дори три малки спасени котенца. Всички заедно споделяме светлия и изпълнен с радост живот. Нашият малък клан. Дните ми са изпълнени със скъпи приятели и значими възможности да бъде полезна на другите. Никога не съм се осмелявала да си представям живота на четиридесет и една годишната Робин, защото през по-голямата част от юношеството ми слушах как няма да доживея до осемнадесет години.

Когато работя с хора, те често казват неща от рода на: „Лесно ти е да изследваш устойчивостта, защото си здрава, силна и всичко ти е наред“. Околните доста бързо правят преценки за мен. Но това е преди да осъзнаят, че наблюдават процес на развитие, която обхваща по-голямата част от живота ми на зряла жена. Затова моят отговор обикновено звучи така: „Да носиш нещо с лекота, не означава, че то не тежи“.

Хората се опитват да използват миналото ми срещу мен. Аз се стремя да се дистанцирам от тийнейджърските си години, защото те крият толкова много срам, позор, вина и болка. Като бивш единайсетокласник, отпаднал от гимназията, запълних пропастта между онова, което бях тогава, и това, което съм сега – с десет години университетско образование, включително докторска степен. Любопитно е, че бягството от онова, което бях, ме мотивира да преследвам някои амбициозни цели, но когато ги постигнах, не се почувствах удовлетворена. Намерих удовлетворение едва

когато осъзнах, че през цялото време съм си била достатъчна*.

Писна ми да се съобразявам с всички.

Животът ми се промени, след като осъзнах, че няма нужда да доказвам нищо на никого, особено на хората, които твърдяха, че не съм си достатъчна или че съм съсипана. След като започнах да осъзнавам и да вярвам в собствената си стойност, онези, които не я забелязваха и не вярваха в нея, станаха без значение. Техните гласове и властта, която позволявах на другите да имат над мен, се изпариха. Отдръпнах се от клеймото и срама от миналото и започнах да пиша собствената си история.

Всеки има различен капацитет за устойчивост. Не вярвам, че устойчивостта е просто начин на мислене; тя е сериозна самодисциплина или увереност в способностите ни. Устойчивостта** не означава просто да се възстановим; тя е и твърдата вяра, че можем и ще се справим с трудните моменти в живота си, независимо от всичко.

* „Аз съм достатъчен“ означава, че приемам грешките си и се уча от тях. Това не означава, че те са моите недостатъци. Грешките ни не ни определят, но приемането и признанието е това, което ни прави добри хора. – *Б.р.*

** Устойчивостта в психологията се свежда до това как възприемаме негативните събития в живота си, ролята ни в тях и какво означават те за нас. Тя е и способността на човек да се справя в трудни ситуации и бързо да се възстановява след това. – *Б.р.*