

Марк Менсън

ТЪНКОТО ИЗКУСТВО ДА НЕ ТИ ПУКА

да спрем да се опитваме
да бъдем „позитивни“,
а да бъдем по-добри
и по-щастливи

Like Follow Recommend ...

ИЗДАТЕЛСКА КЪЩА ХЕРМЕС

<http://4eti.me>



Марк Менсън

ТЪНКОТО ИЗКУСТВО ДА НЕ ТИ ПУКА

Mark Manson

Оригинално заглавие: THE SUBTLE ART OF NOT GIVING A FUCK

Copyright © 2016 by Mark Manson

© Огнян Иванов Алтънчев, преводач, 2018 г.

© Мариана К. Станкова, художествено оформление на корицата, 2018 г.

© ИЗДАТЕЛСКА КЪЩА „ХЕРМЕС“, 2018 г.

<http://4eti.me>

ISBN 978-954-26-1730-3

СЪДЪРЖАНИЕ

Глава 1 НЕ СЕ ОПИТВАЙТЕ	5
ОМАГЬОСАНИЯТ КРЪГ НА АДА.....	8
ТЪНКОТО ИЗКУСТВО ДА НЕ ТИ ПУКА.....	13
<i>Тънкост № 1: Да не ви пука не означава да сте безразлични; означава да се чувствате добре от факта, че сте различни.....</i>	<i>14</i>
<i>Тънкост № 2: За да не ви пука за пречките и трудностите, първо трябва да ви запука за нещо по-важно от тях.....</i>	<i>15</i>
<i>Тънкост № 3: Независимо дали си давате сметка или не, вие винаги избирате за какво да ви пука.....</i>	<i>16</i>
И ТАКА, КАКВА ПО ДЯВОЛИТЕ, Е ЦЕЛТА НА ТАЗИ КНИГА?	17
 Глава 2. ЩАСТИЕТО Е ПРОБЛЕМ.....	19
ЗЛОЧЕСТИЯТА НА ОБЕЗКУРАЖАВАЩАТА ПАНДА	21
ЩАСТИЕТО ИДВА С РЕШАВАНЕТО НА ПРОБЛЕМИТЕ	23
ЕМОЦИИТЕ СА НАДЦЕНЕНИ.....	25
ИЗБЕРЕТЕ СИ БОРБАТА.....	27
 Глава 3. НЕ СТЕ СПЕЦИАЛНИ.....	31
НЕЩАТА СЕ РАЗПАДАТ	35
ТИРАНИЯТА НА ИЗКЛЮЧИТЕЛНОСТТА	41
Д-Д-ДА, НО АКО НЕ СЪМ УНИКАЛЕН ИЛИ ИЗКЛЮЧИТЕЛЕН, КАКВА Е ЦЕЛТА НА ЗАНЯТИЕТО?	44
 Глава4. СТОЙНОСТТА НА СТРАДАНИЕТО	46
САМООСЪЗНАВАНЕТО КАТО ГЛАВА ЛУК.....	50
ПРОБЛЕМИТЕ НА РОКЗВЕЗДИТЕ	54
ГНИЛИ ЦЕННОСТИ	57
ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ДОБРИТЕ И ЛОШИТЕ ЦЕННОСТИ	61
 Глава 5. ВИНАГИ СТЕ ИЗПРАВЕНИ ПРЕД ИЗБОР	64
ИЗБОРЪТ	64
ГРЕШНАТА ПРЕДСТАВА ЗА ОТГОВОРНОСТТА И ВИНАТА.....	67
РЕАКЦИЯ СПРЯМО ГОЛЕМИТЕ НЕЩАСТИЯ	71
ГЕНЕТИКАТА И КАРТИТЕ, КОИТО СА НИ РАЗДАДЕНИ	74
ПОКАЗНО МЪЧЕНИЧЕСТВО.....	77
НЯМА „КАК“	78

Глава 6. ГРЕШИТЕ ОТНОСНО ВСИЧКО (НО СЪЩО И АЗ)....	80
АРХИТЕКТИ НА НАШИТЕ ВЯРВАНИЯ.....	83
ВНИМАВАЙТЕ В КАКВО ВЯРВАТЕ	85
ОПАСНОСТИТЕ НА АБСОЛЮТНАТА СИГУРНОСТ	89
ЗАКОН НА МЕНСЪН ЗА ОТБЯГВАНЕТО	93
УБИЙТЕ „АЗА“ СИ	95
КАК ДА БЪДЕМ ПО-НЕСИГУРНИ В СЕБЕ СИ.....	97
<i>ВЪПРОС № 1: АМИ АКО ГРЕША?</i>	97
<i>ВЪПРОС № 2: КАКВО БИ ОЗНАЧАВАЛА ГРЕШКАТА МИ?</i>	98
<i>ВЪПРОС № 3: ДАЛИ ГРЕШКАТА МИ СЪЗДАВА ПО-ДОБЪР ИЛИ ПО-ЛОШ</i> <i>ПРОБЛЕМ ОТ ВЕЧЕ СЪЩЕСТВУВАЩИЯ, КАКТО ЗА МЕН, ТАКА И ЗА ДРУГИТЕ?.</i>	99
Глава 7. ПРОВАЛЪТ Е ТЛАСЪК НАПРЕД.....	101
ПАРАДОКСЪТ НА ПРОВАЛА И УСПЕХА.....	102
БОЛКАТА Е ЧАСТ ОТ ПРОЦЕСА	104
ПРИНЦИПЪТ „НАПРАВИ НЕЩО“	108
Глава 8. КОЛКО Е ВАЖНО ДА КАЗВАТЕ „НЕ“	113
ОТКАЗЪТ ВИ УЛЕСНЯВА ЖИВОТА.....	116
ГРАНИЦИ	118
КАК ДА ГРАДИМ ДОВЕРИЕ	124
СВОБОДА ЧРЕЗ ОБВЪРЗВАНЕ	127
Глава 9 ...И ПОСЛЕ УМИРАТЕ	130
НЕЩО ИЗВЪН НАС	133
СЛЪНЧЕВАТА СТРАНА НА СМЪРТТА.....	136
ЗА АВТОРА и ЛИНКОВЕ	145
БЛАГОДАРНОСТИ	146

Глава 1

НЕ СЕ ОПИТВАЙТЕ

Чарлз Буковски е бил алкохолик, женкар, неизлечим комарджия, грубиян, дребнав задник, пълен безделник и в най-лошите си дни – поет. Той най-вероятно е последният човек на земята, когото бихте потърсили за житейски съвет или пък очаквате да откриете в книга за самопомощ.

Поради което може прекрасно да послужи за начало.

Буковски иска да бъде писател. Обаче десетки години наред нито едно списание, вестник, литературна агенция или издателство не проявяват интерес към ръкописите му. Работите му, казват те, били ужасни. Груби. Отвратителни. Извратени. И докато писмата с откази се трупат, тежестта на провалите му го кара да се потопи все по-надолу в алкохолната депресия, която го съпътства през по-голямата част от живота му.

Денем Буковски работи като сортировач на писма в една пощенска станция. Получава мизерна заплата и харчи по-голямата част от нея за пиячка. Останалото пропилява на конни надбягвания. През нощта пие сам и понякога натраква по някое и друго стихотворение на очуканата си пишеща машина. Често сутрин се събужда на пода, без да има спомен как се е озовал там.

Така минават трийсет години, като по-голямата част от тях потъват в безсмислена мъгла от алкохол, наркотици, хазарт и проститутки. Докато един ден, когато Буковски вече е на петдесет години и е прекарал цял живот в провали и самообвинения, редакторът на малко, независимо издателство неочаквано проявява интерес към него. Въпросният редактор не може да предложи на Буковски кой знае какви пари, нито пък особени надежди за продажби. Затова пък изпитва някакви странни симпатии към пропадналия пияница и решава да рискува с него. Това е първият реален шанс, който Буковски получава и както сам си дава сметка, вероятно единственият, който някога ще получи. Той пише на редактора: *„Имам две възможности – да остана в пощата и да откача... или да се правя на писател и да гладувам. Реших да гладувам“*.

След подписването на договора за три седмици Буковски написва първия си роман. Нарича се просто *„Поща“*. В посвещението написва: *„Не се посвещава на никого“*.

Буковски успява като писател и поет. Той публикува шест романа и стотици стихотворения, както и продава над два милиона книги. Популярността му надминава очакванията на всички, а най-вече – неговите.

Истории като тази на Буковски са ежедневие в нашата култура. Животът му е възплъщение на американската мечта – човекът се бори за целите си, никога не се предава и накрая постига и най-невероятните си мечти. Това просто плаче за перото на някой сценарист. Слушаме истории като тази на Буковски и си казваме: *„Виждаш ли? Той не се предава. Не спира да се опитва. Вярва в силите си. Продължава напред, противно на всички очаквания, и най-накрая успява да стане някой!“*.

В такъв случай епитафията на надгробната плоча на Буковски звучи повече от странно: *„Не се опитвайте“*.

Разбирате ли, въпреки продажбите и славата, Буковски е неудачник. Осъзнава го. Успехът му идва не от някаква си решимост да бъде победител, а от факта, че той знае, че е неудачник, приема го и после откровено пише за това. Никога не се опитва да бъде друг, освен такъв, какъвто е. Гениалността в книгите на Буковски не е, че преодолява невероятни пречки или се изиявява като бляскав литературен герой. Точно обратното. Той притежава простата способност да е напълно и непоколебимо честен със себе си – особено с най-лошото в себе си – и да споделя неудачите си без колебание или съмнение.

Ето това е истинската причина за успеха на Буковски – неговото умение спокойно да приема, че е неудачник. Пет пари не дава за успеха. Дори и след като става известен, често пъти се явява на поетически четения пиян и се обръща с обидни думи към някои хора от публиката. Продължава да се излага на обществени места и се опитва да си легне с всяка жена, която му падне. Славата и успехът му не го правят по-добър човек. И нямаше да бъде известен и успешен, ако бе станал добър човек.

Често пъти самоусъвършенстването и успехът вървят ръка за ръка. Но това не означава непременно, че са едно и също нещо.

Нашата съвременна култура набляга най-вече на нереалистично положителни очаквания – бъди по-щастлив, по-здрав, по-добър и от най-добрите. Бъди по-умен, по-бърз, по-богат, по-секси, по-продуктивен, по-известен. Нека ти завиждат още повече, нека ти се възхищават. Бъди съвършен и невероятен, изсирай дванайсеткаратови златни бучки всяка сутрин преди закуска, докато целуваш нагласената си жена и двете си и половина деца¹ за довиждане. След това се качи на хеликоптера си и отиди на прекрасната си и вдъхновяваща

¹ Според статистиката в САЩ едно среднестатистическо американско семейство има 2,5 деца. – Б. пр.

работа, където прекарваш целия ден в невероятно важни занимания, които някога ще спасят планетата.

Но ако се спрете и наистина се замислите, ще ви стане ясно, че всички разумни съвети за живота – целият този сладникав позитивизъм и радостни врели-некипели за самопомощ, наблягат най-вече на това, което ви *липсва*. Насочват вниманието ви върху *това как вие самите възприемате личните си недостатъци и неудачи*, а после ви го натриват в носа. Научавате най-добрите начини да изкарате пари, *защото* вие самите имате усещането, че парите, с които разполагате, не са достатъчно. Заставате пред огледалото и непрекъснато си повтаряте, че сте красиви, *защото* имате усещането, че не сте красиви такива, каквито сте. Прилагате глупави мисловни материализации, че сте преуспели, *защото* имате усещането, че успехът ви досега не е достатъчен.

По ирония на съдбата тази фиксация върху позитивното – върху това кое е по-добро, кое е най-добро – служи само да ни напомня непрекъснато за това какво не сме, какво ни липсва, какви е трябвало да бъдем, но не сме успели. В края на краищата нито един истински щастлив човек не изпитва нужда да застава пред огледалото и да си повтаря, че е щастлив. Той просто *знае*, че е.

В Тексас използват следния израз: „*Колкото по-малко е кучето, толкова по-силно лае*“. Увереният в себе си мъж не изпитва нужда да доказва, че е уверен в себе си. Богатата жена не изпитва нужда да убеждава другите, че е богата. Или сте, или не сте. И ако непрекъснато си мечтаете за нещо, това означава отново и отново да подсилвате подсъзнателно убедеността, че реално *не сте това нещо*.

Хората и телевизионните реклами ви внушават, че ключът към добър живот е по-добра работа, по-внушителна кола, по-красива жена или джакузи с надуваем басейн за децата. Светът постоянно ви набива в съзнанието, че пътят към по-хубавия живот е повече, повече и още повече – купувайте повече, изкарвайте повече пари, чукайте повече, *бъдете* нещо повече. Непрекъснато ви бомбардират с призови да ви пука за какво ли не. Да ви пука дали ще имате нов телевизор. Да ви пука за това да си прекарате по-добре ваканцията от колегите си. Да ви пука дали да си купите нова украса за предния двор. Да ви пука дали да се сдобие с нов селфи стик.

Защо? Според мен, защото да ви пука за повече неща, е полезно за бизнеса.

И докато в добрия бизнес няма нищо лошо, проблемът се състои в това, че да ви пука за твърде много неща, е лошо за доброто ви психическо състояние. Защото се пристрастявате към безсъдържателното и фалшивото, принуждавате се да посвещавате живота си на преследването на някакъв мираж за щастие и доволство. Ключът към добрия живот е да не ви пука за това да трупате още и

още, а да ви пука за това да имате по-малко, да ви пука само за истинските, належащите и важните неща.

ОМАГЬОСАНИЯТ КРЪГ НА АДА

Има една коварна особеност на човешкия мозък, която, ако ѝ позволите, ще ви подлуди съвсем. Кажете ми дали това ви звучи познато:

Тревожете се да се конфронтирате с някого. Това притеснение ви пречи и вие започвате да се чудите защо всъщност се притеснявате толкова. Ставате все по-притеснени от *това, че сте притеснени*. О, не! Двойно по-притеснени! Сега вече сте притеснени от притеснението си, което предизвиква *още* притеснение. Бързо, бързо, къде ми е уискито?

Или да речем, имате проблем с гнева. Вбесявате се от най-глупавите неща, от най-големите нелепости и нямате представа защо. А фактът, че се ядосвате толкова лесно, ви вбесява още повече. И в един момент на дребнаво раздразнение си давате сметка, че постоянният гняв ви прави да изглеждате повърхностен и злобен човек, а това никак не ви харесва, толкова не ви харесва, че ви кара да се сърдите на себе си. И вижте какво стана: ядосани сте на себе си за това, че се ядосвате, задето сте ядосани. Мамка ти, проклета стена! Сега ще ти трясна един.

Или пък толкова се безпокоите да не сгрешите, че накрая започвате да се безпокоите колко много се безпокоите. Или пък се чувствате толкова виновни за всяка ваша грешка, че накрая започвате да се чувствате виновни за това колко виновни се чувствате. Или пък сте тъжен и самотен толкова често, че ви става тъжно и самотно само като си помислите за това.

Добре дошли в Омагьосания кръг на ада. Вероятно сте били вече там немалко пъти. Може и в момента да го изпитвате: „*О, боже, този кръг ме върти нонстоп, такъв неудачник съм. Трябва да спра. О, боже, чувствам се такъв неудачник за това, че наричам себе си неудачник. Трябва да спра да се наричам неудачник. Мамка му! Ето че пак го правя! Виждаш ли? Неудачник съм! Бъх!*“.

Спокойно, амиго. Вярвате или не, но в това се състои красотата да наричаме себе си човешки същества. Много малко животни на земята въобще имат състоятелни мисли, обаче ние, хората, разполагаме с лукса да мислим за своите мисли. Така че аз мога да си помисля, че искам да гледам клиповете на Майли

Сайръс² по *Ютюб*³ и веднага след това да си помисля какъв съм откачалник затова, че искам да гледам клиповете на Майли Сайръс по *Ютюб*. Ах, магията на съзнанието!

Има обаче един проблем – с помощта на чудесата на консуматорската култура и социалните мрежи, където всеки изтъква колко по-готин е неговият живот от вашия, съвременното общество е създадо едно цяло поколение, което вярва, че тези отрицателни преживявания – притеснения, страх, вина и т.н. – изобщо не са нормални. Искам да кажа, ако погледнете във *Фейсбук*, всичко там е ток и жици. Гледайте само – тази седмица осем души са сключили брак! А някакво шестнайсетгодишно момиче по телевизията е получило ферари за рождения си ден. Едно друго хлапе пък току-що е спечелило два милиарда долара, защото е изобретило приложение, което автоматично ти доставя още тоалетна хартия, когато последната свърши.

А вие през това време стоите вкъщи и галите котката. И няма как да не си мислите, че животът ви е много по-гаден, отколкото сте смятали.

Омагьосаният кръг на ада се е превърнал в епидемия, която ни прави прекомерно стресирани, невротични и самосъжаляващи се същества.

Навремето дядо ви сигурно е имал такива моменти и си е казвал: „*Абе днес наистина се чувствам като кравешко лайно. Но такъв е животът, какво да се прави. Я хващай лопатата и почвай да ринеш сено*“.

Обаче какво става сега? Сега, ако само за пет минути се почувствате гадно, веднага ще ви заспят със снимки на 350 ужасно щастливи души, които живеят като скапани богове, и тогава няма начин да не си помислите, че нещо с вас не е наред.

И точно това ни вкарва в бедата. Чувстваме се зле поради това, че се чувстваме зле. Чувстваме се виновни поради това, че се чувстваме виновни. Гневим се за това, че изпитваме гняв. Притесняваме се за това, че изпитваме притеснение. *Какво става с мен?*

Ето защо да не ви пука е толкова важно. Ето защо това умение ще спаси света. А ще го спаси, като приемем, че светът е тотално прецакан и това е в реда на нещата, защото винаги е бил такъв и такъв ще си остане.

Когато не ви пука от това, че се чувствате зле, пресичате накъсо Омагьосания кръг на ада, казвайки си: „*Да, чувствам се гадно, но на кого му пука*“. И тогава изведнъж, сякаш наръсени с вълшебен прашец за непукизъм, спирате да се чувствате гадно.

² Miley Ray Cyrus – американска певица и актриса

³ Ютуб – компания, предоставяща уебсайта <https://Youtube.com> за видеосподеляне, на който потребителите могат да качват, споделят и гледат видеоклипове – Бел. <http://4eti.me>

Джордж Оруел казва, че да виждаш по-далеч от носа си изисква непрекъснати усилия. Е, избавлението от стреса и притесненията е точно под носа ни, обаче ние сме далеч по-заети да гледаме порно и реклами за фитнес уреди, които не вършат работа, и да се чудим защо не чукаме някоя жежка блондинка с убийствени плочки, за да забележим.

В интернет се шегуваме с „проблемите от неразвитите страни“, обаче всъщност сме станали жертва на собствения си успех. През последните трийсет години здравословните проблеми, свързани със стреса, тревожността и депресията, са стигнали до небесата, въпреки факта, че всеки има плазмен телевизор и може да пазарува онлайн. Проблемът ни вече не е материален, а екзистенциален, духовен. Разполагаме с толкова боклуци и толкова възможности, че вече дори не знаем за какво да ни пука и за какво – не.

Тъй като вече съществува неограничен брой неща, които можем да видим или опознаем, има също така и неограничен брой начини, чрез които да разберем, че не отговаряме на критериите, че не сме достатъчно добри и че нещата не са такива, каквито биха могли да бъдат. И това ни разяжда отвътре.

Защото ето какво не е наред със скапаната концепция „Как да стана щастлив“, която бе споделяна осем милиона пъти във *Фейсбук* през последните няколко години, ето какво никой не схваща за целия този боклук:

Желанието да натрупате повече позитивни житейски преживявания е само по себе си негативно преживяване. И колкото и парадоксално да звучи, приемането на негативното преживяване само по себе си е позитивно преживяване.

Това си е чиста проба главоблъсканица. Затова ще ви дам минута да си подредите мозъка малко и отново да прочетете това: *Да желаете позитивни преживявания е негативно преживяване, а да приемете негативно преживяване е позитивно преживяване.* Това е нещо, което философът Алън Уотс⁴ нарича „Закон за обратното действие“ – идеята, че колкото повече се опитвате постоянно да се чувствате по-добре, толкова по-недоволни ставате, защото самото преследване на каквото и да е просто подсилва факта, че то поначало ви липсва. Колкото и отчаяно да искате да станете богати, толкова по-бедни и безполезни се чувствате, независимо от това колко пари всъщност изкарвате. Колкото и отчаяно да ви се иска да сте по-секси и по-желани, толкова по-грозни ви се струва, че сте, независимо от външността ви. Колкото и отчаяно да искате

⁴ Алън Уотс (1915-1973) е британски философ, станал най-известен с това, че за първи път популяризира източните философии в Западния свят. – Б. р.

да сте щастливи и обичани, толкова по-самотни и изплашени се чувствате, независимо от хората около вас. Колкото повече искате да постигнете духовно просветление, толкова по-егоцентрични и дребнави ставате в опитите си.

Това е същото като онзи път, когато взех ЛСД и колкото повече вървах към някоя къща, толкова по-далеч се озоваваше тя. Да, да – току-що използвах наркотичните си халюцинации, за да онагледея философското си схващане за щастие. Въобще не ми дреме.

Както казва известният философ екзистенциалист Албер Камю (и съм почти сигурен, че не е бил на ЛСД): *„Никога няма да сте щастливи, ако продължавате да търсите какво е щастие. Никога няма да живеете, ако търсите какво е смисъл на живота“*.

Или казано по-просто:

Не се опитвайте.

Е, знам какво си казвате: *„Марк, от всичко това ми настръхват косите, ама какво ще кажеш за камарото, за което спестявам? Какво ще кажеш за стройното телце, за което гладувам от толкова време? В края на краищата платил съм куп пари за този фитнес уред! Какво ще кажеш за онази голяма къща край езерото, за която мечтая от толкова време? Ако спре да ми пука за тези неща... е, ами тогава няма да постигна нищичко. Не бих искал да стане така, нали?“*.

Много се радвам, че попитахте.

Да сте забелязали, че понякога дори и да не се интересувате от нещо, се справяте по-добре с него? Забелязали ли сте колко често онзи, който дава най-малко от себе си, накрая постига целта?

Защо става така?

Интересното в Закона за обратното действие е, че той е наречен така и за това си има причина – условието да не ви пука работи само на задна. Щом преследването на позитивното е негатив, то тогава преследването на негативното генерира позитивното. Болката, която изпитвате във фитнеса, се превръща в здраве и енергия. Провалите в бизнеса в крайна сметка водят до по-добро разбиране за това какво е необходимо, за да се постигне успех. Способността да сте наясно със своите слабости парадоксално ви прави по-уверен и харизматичен за хората около вас. Болката, причинена от честната конфронтация, поражда най-голямото доверие и уважение в отношенията ви с околните. Страданието да се изправите срещу страховете и тревогите е онова, което ви позволява да наберете кураж и воля.

Сериозно, мога да продължа още в същия дух, но схващате идеята. *Всичко ценностно в живота се печели, като преодолявате свързаното с него негативно преживяване.* Всеки опит да се избегне негатива, да се отхвърли, да се заглуши води до точно обратното. Избягването на страданието е форма на страдание. Избягването на усилието е форма на усилие. Да отречеш провала е провал. Прикриването на нещо срамно е само по себе си срамно.

Болката е неотменимо вплетена в тъканта на живота и да се изтръгне е не само невъзможно, но и пагубно – при опит да се отскубне се разплита цялата тъкан. Да се опитвате да избегнете болката означава, че ви пука за нея, и то много. И обратното, ако успеете да направите така, че да не ви пука за болката, никой не може да ви спре.

През моя живот ми е пукало за много неща. Но също така *не* ми е пукало за много неща. И също като пътя, по който не поемам, именно нещата, за които не ми е пукало, имаха значение.

Вероятно имате някой познат, на когото в даден момент не му пука за нищо и постига изумителни неща. Вероятно и във вашия живот е имало моменти, когато не ви е пукало и сте се издигнали до главозамайващи висоти. Колкото до мен, напуснах работата си във финансовия сектор само шест седмици след като започнах, за да започна интернет бизнес. И това е доста славен пример по личната ми скала за непукизъм. Същото се отнася и до решението ми да продам повечето си притежания и да се преместя в Южна Америка. Дали ми е пукало? Друг път! Просто станах и го направих.

Именно тези моменти на непукизъм определят насоката в живота ни. Генерална промяна в кариерата, спонтанно решение да напуснеш колежа и да се присъединиш към рокбанда, решението да скъсаш най-сетне с тоя безделник, приятеля ви, когото твърде много пъти сте хващали да обува чорапогащите ви.

Да не ви пука означава да се вгледате в най-трудните и ужасни предизвикателства в живота и въпреки това да действате.

И докато умението да не ви пука изглежда на пръв поглед просто, в хладилника се оказва съвсем, съвсем друга бира. Дори не знам какво точно означава последното изречение, но не ми пука. Просто изразът с бирата ми се стори супер, затова нека си остане.

Повечето от нас се борят цял живот, защото им пука за много неща, които често не заслужават внимание. Пука ни например за грубия бензинджия, който ни връща рестото в монети. Пука ни за това, че телевизионното предаване, което харесваме, спира да се излъчва. Пука ни.

когато нашите колеги не си дадат труда да ни питат за страхотния ни уикенд.

През това време кредитните ни карти са превишили лимита, кучето ни мрази, синчето ни смърка метаамфетамини в тоалетната, а ние, видите ли, се дразним от монетите и прекратяването на „*Всички обичат Реймънд*“⁵.

Вижте сега, ето как стоят нещата. Един ден ще умрете. Знам, че това е очевидно, но просто исках да ви го припомня, в случай че сте го забравили. Вие и всички, които познавате, ще умрат рано или късно. И в краткия период между тук и там имате ограничен брой неща, за които да ви пука. Всъщност много малко са. И ако на вас започне да ви пука безразборно за всичко и за всеки, какво да ви кажа – прецакани сте отвсякъде.

Има едно тънко изкуство да не ви пука. И макар че идеята може да ви прозвучи нелепо, а аз да ви заприличам на гадняр, искам да ви обясня как да се научите да се фокусирате и да подредите мислите си по един наистина ефективен начин – как да посочите и изберете кое е важно за вас и кое не – избор, базиран на много фино настроени лични ценности. Това обаче е невероятно трудно. За да се постигне, са необходими цял живот практика и дисциплина. И редовно ще се проваляте. Но това може би е най-стойностната борба в живота на човека. Това е дори може би *единствената* борба, която трябва да се води.

Защото, когато ви пука за твърде много неща – когато ви пука за всичко и за всеки, – ще смятате, че постоянно трябва да се чувствате приятно и доволно, че всичко се очаква да става така, както *вие го* искате. Това е болест. И тя ще ви изяде жив. На всяка трудност вие ще гледате като на някаква несправедливост, на всяко предизвикателство – като на провал, на всяко неудобство – като на лична обида, на всяко несъгласие – като на предателство. Ще бъдете затворени в собствения си дребнав, вътрешночерепен ад, ще изгаряте от недоволство и възмущение, ще се въртите нескончаемо в личния си Омагьосан кръг от ада и няма да стигате доникъде.

ТЪНКТО ИЗКУСТВО ДА НЕ ТИ ПУКА

Повечето хора си мислят, че да не ви пука означава да отминавате всичко и всеки с омиротворено безразличие, със спокойствие, което кара бурите да стихнат. Стараят се да бъдат някой, необезпокояван от нищо и неподдаващ се на никакъв натиск, и точно това е представата им за непукизъм.

⁵ „Всички обичат Реймънд“ (на английски: *Everybody Loves Raymond*) е американска ситуационна комедия, стартирала през 1996 г. и завършила през 2005 г. година, утвърдила се като една от най-добрите в жанра. В главната роля - Рей Романо - Бел. <http://4eti.me>

За човек, който не проявява емоции към нищо и не намира смисъл в нищо, си има дума – психопат. Не мога да си представя защо бихте искали да подражавате на психопат.

В такъв случай *какво* означава да не ти пука? Нека разгледаме три тънкости, които ще ни помогнат да изясним случая.

Тънкост № 1: Да не ви пука не означава да сте безразлични; означава да се чувствате добре от факта, че сте различни.

Нека се изясним. Няма абсолютно нищо за завиждане и възхищение в безразличието. Безразличните хора са смотани и уплашени. Те са телемани и интернет зомбита. Всъщност безразличните хора често се опитват да бъдат безразлични, защото им пука за твърде много неща. Пука им какво мислят хората за косата им, затова не си дават труда да я мият и решат. Пука им какво мислят хората за идеите им, затова се крият зад сарказъм и самодоволство. Страхуват се да допуснат някого до себе си, затова се имат за някаква специална и уникална птица, справяща се с проблеми, които никой не може да разбере.

Безразличните хора се страхуват от света и от последиците от собствения си избор. И точно затова не вземат никакви важни решения. Крият се в някакъв сив беземоционален пашкул, изработен от самите тях, потънали в самовгълбение и самосъжаление, постоянно дистанциращи се от онова нещастно, изискващо времето и енергията им нещо, наречено живот.

Защото в живота има една коварна истина. Не може да не ти пука за нищо. *Трябва да има нещо, за което да ти пука.* Да държим постоянно на нещо в този живот е част от нашата биология и затова трябва да ни пука за него.

Въпросът тогава е *какво* да е то. На какво да спрем *избора* си? И как да не ни пука за нещо, което в крайна сметка може да няма никакво значение?

Неотдавна един близък приятел на майка ми измъкна от нея доста голяма сума пари. Ако бях безразличен, щях да вдигна рамене, да продължа да си сърбам кафето и да си сваля поредния епизод на „Наркомрежа“. Съжалявам, мамо!

Аз обаче скочих възмутено. Побеснях и ѝ казах:

— Не, мамо! Отиваме при адвокат и ще му разкатаем фамилията на тоя тъпанар. Защо ли? Защото не ми пука. Ще му съсипя живота, ако трябва!

С този пример илюстрирам първата тънкост на това да не ти пука. И когато си кажем: „*Ей, внимавай, на Марк Менсън хич не му пука*“, нямаме предвид, че Марк Менсън не го е грижа за *нищо*, а точно обратното – искаме да кажем, че Марк Менсън не го е грижа за препятствията по пътя към целта, не го е грижа, че ще ядоса някои хора, за да направи това, което счита за правилно, важно или

благородно. Искаме да кажем, че Марк Менсън е от онзи тип хора, който ще пише за себе си в трето лице само защото смята, че това е правилният начин. На него просто не му пука.

Ето нещо, достойно за възхищение. Не, не за мен става дума, тъпчо, а за преодоляването на пречки, за готовността да си различен, да си отхвърлен, да си парий – и всичко това в името на личните ценности. Готовността да се изправиш лице в лице с провала и да тикнеш среден пръст под носа му. Достойни за възхищение са хората, на които не им пука за пречките или провалите, да се изложат или да се наакат в леглото си. Хора, които просто се изсмиват и продължават да вършат онова, в което вярват. Защото те знаят, че това е верният път. Знаят, че той е далеч по-важен от самите тях, по-важен от техните чувства, гордост и его. Те казват „Майната му“ не на всичко в живота, а на всичко *маловажно* в живота. Пука им само за онова, което е наистина важно. Приятели. Семейство. Цел. Бира. Е, и някой и друг съдебен процес. И поради тази причина, поради това, че им пука само за големите и важни неща, затова и на хората им пука за тях.

Защото в живота има още една коварна истина. Не може да сте важна и интересна личност за някои хора, без да сте посмешище и шут за други. Просто не става. Защото на този свят няма такова нещо като липса на трудности. Просто няма. Старата поговорка гласи, че където и да отидете, все сте си вие. Е, същото се отнася и за трудностите и провалите. Няма значение накъде сте тръгнали – бъдете сигурен, че там ви чакат половин тон лайна. И това е съвсем в реда на нещата. Целта обаче не е да ги избегнете. Целта е просто да намерите онези лайна, с които ще ви е приятно да се занимавате.

Тънкост № 2: За да не ви пука за пречките и трудностите, първо трябва да ви запука за нещо по-важно от тях.

Представете си, че се намирате в супермаркета и гледате как някаква възрастна дама крещи на касиера, който не ѝ приема купона за намаление на стойност трийсет цента. Защо на тази дама ѝ пука? Та това са някакви си трийсет цента.

Ще ви кажа защо. Защото тази дама вероятно няма какво друго да прави, освен да седи по цял ден вкъщи и да реже купони. Тя е стара и самотна. Децата ѝ са негодници и не ѝ ходят на гости. Не е правила секс от трийсет и повече години. Не може да пръдне, без да изпита болка в опашката. Пенсията ѝ е колкото да не гладува и най-вероятно ще умре в памперс, мислейки си, че се намира в Страната на чудесата.

И затова тя си реже купоните. Само това ѝ е останало. Тя и проклетите ѝ купони. Това е всичко, за което ѝ пука, защото просто *няма* за какво друго да ѝ пука. Така че, когато онова пъпчиво седемнайсетгодишно хлапе отказва да приеме един от тях, когато то защитава честта на касата, както рицарите едно време са защитавали девствеността на дамите си, можете да се обзаложите, че бабето ще избухне. Грижи, насъбирани осемдесет години, ще се излеят като градушка от истории за това какво е било „едно време“ и как „хората някога се уважаваха“.

Проблемът с хора, на които им пука за щяло и нещяло, се състои в това, че те просто нямат нищо по-стойностно, за което да им пука.

Ако се окаже, че на вас непрекъснато ви пука за тривиални глупости – например за новата снимка на бившия ви приятел във *Фейсбук*. за това колко бързо се изтощават батериите на дистанционното или че сте пропуснали поредната промоция на дезинфектант за ръце, – по всяка вероятност в живота ви няма особено много неща, за които си струва да ви пука. И в това се състои проблемът ви. Не в тъпата промоция. Не в дистанционното.

Веднъж чух един художник да казва, че когато човек няма проблеми, съзнанието превключва моментално на автоматично търсене, за да намери нещо нередно. Според мен повечето хора – особено образованите и разглезени хора от средната класа – гледат на „житейските проблеми“ като на някакъв страничен ефект от липсата на по-важни неща, за които да се безпокоят.

От това следва, че намирането на нещо важно и смислено в живота ви е сигурно най-продуктивният начин да използвате времето и енергията си. Защото ако не намерите това важно и смислено нещо, тогава ще ви пука за безсмислени и случайни неща.

Тънкост № 3: Независимо дали си давате сметка или не, вие винаги избирате за какво да ви пука.

Хората не се раждат готови непукисти. Всъщност се раждаме с твърде много неща, за които да ни пука. Да сте виждали как някое хлапе се скъсва от рев само защото шапката му не е в точния нюанс на синьото, какъвто иска? Точно за това става дума. По дяволите такова хлапе!

Когато си малък, всичко е ново и вълнуващо и всичко изглежда толкова важно. Е, точно затова ни пука за хиляди неща. Пука ни за всичко и за всеки – за това какво говорят хората за нас, за това дали онова сладурче ще ни звънне или не, за това дали чорапите ни са еднакви, или пък за това какъв цвят е балончето на рождения ни ден.

Докато растем и се ползваме от благата на опита (и гледаме как времето се изнизва покрай нас), започваме да забелязваме, че повечето неща от този сорт оказват нищожно влияние върху живота ни. Хората, на чието мнение сме държали толкова много, вече не са около нас. Отхвърлянията, които сме смятали за болезнени едно време, всъщност са се оказали за добро. Даваме си сметка колко малко внимание обръщат хората на повърхностните подробности около нас и решаваме да не им позволяваме да ни завладяват до такава степен.

Накратко казано, подбираме по-внимателно за какво да ни пука. Това е нещо, което се нарича зрялост. Приятно е, някой ден трябва да го пробвате. Зрелостта идва тогава, когато човек се научи да му пука само за онези неща, за които си струва да му пука. Както казва Бънк Морланд на партньора си детектив Макнълти в сериала „Наркомрежа“ (който, да му се не види, все още свалям): *„Така ти се пада, когато ти пука, а не ти е ред да ти пука“*.

После, докато растем и навлизаме в средната възраст, още нещо започва да се променя. Нивото на енергията ни спада. Идентичността ни хваща здрави основи. Вече знаем кои сме и се приемаме такива, заедно с някои страни, от които не сме кой знае колко възхитени.

И това, странно, но те прави по-свободен. Вече нямаме нужда да ни пука за всичко. Животът е такъв, какъвто е. Приемаме го заедно с всичките му недостатъци. Даваме си ясна сметка, че никога няма да открием лек за рака, да отидем на Луната, да пипнем циците на Дженифър Анистън. И това е в реда на нещата. Животът си върви. Сега вече пазим все по-намалялата си способност да ни пука само за нещата, които най-много си струват – семействата, най-добрите приятели, замахът с голф стика. И за наше огромно учудване се оказва, че *това е достатъчно*. Това опростяване на нещата ни прави истински щастливи. И започваме да си мислим: *„Абе тоя луд пияница Буковски май все пак е разбрал нещичко. Не се опитвайте“*.

И ТАКА, МАРК, КАКВА, ПО ДЯВОЛИТЕ, Е ЦЕЛТА НА ТАЗИ КНИГА?

Този книга ще ви помогне да се замислите малко по-дълбоко за онова, което намирате за важно и маловажно в живота.

Вярвам, че днес сме изправени пред психологическа епидемия, такава, при която хората вече не си дават сметка, че понякога е добре нещата да са кофти. Знам, че това на пръв поглед звучи не особено интелектуално, но отговорно заявявам, че е въпрос на живот и смърт.

Защото, когато вярваме, че не е добре нещата да са кофти понякога, започваме подсъзнателно да обвиняваме себе си. Започваме да се чувстваме така, като че

ли има нещо поначало сбъркано в нас, което ни кара да измисляме какви ли не начини да компенсираме грешката. Например купуваме четирийсет чифта обувки, изпиваме шишенце приспивателни с разрежена водка във вторник вечерта или пък стреляме по училищен автобус, пълен с хлапета.

Тази вяра, че не е добре понякога да сте неспособни, се оказва източникът на нарастващия Омагьосан кръг от ада, които започва все повече да доминира в нашата култура.

Идеята да не ви пука е прост начин да преориентираме нашите очаквания в живота и да изберем кое е важно и кое – не. Развитието на тази способност води до нещо, което лично аз бих нарекъл „практично просветление“.

Не, нямам предвид онези алабализми – вечно блаженство, края на всички страдания и прочее простотии. Тъкмо обратното – за мен практичното просветление е да свикнем с идеята, че страданието така или иначе е неизбежно – каквото и да правим, животът се състои от падения, загуби, съжаления и даже смърт. Защото веднъж приели с усмивка всичките тези лайна, с които животът ви замеря (а той ще ви замеря много, повярвайте), вие ставате неуязвими в аматьорски духовен смисъл. В края на краищата, единственият начин да превъзмогнете болката е като преди това се научите да я понасяте.

На тази книга изобщо не ѝ пука дали ще намали проблемите или болката ви. И точно поради това ще разберете, че тя е честна. Тази книга не е наръчник по величие и не би могла да бъде, защото величието е просто една илюзия в съзнанието ни, скалпена от нас дестинация, към която сами се задължаваме да се стремим, наша психологична Атлантида.

Вместо това тази книга ще превърне болката ви в инструмент, вашите травми – в сила, и проблемите ви – в малко по-поносими проблеми. Това си е истински напредък. Мислете за нея като за наръчник на страданието и как да боравим с него по-добре, по-смислено, по-състрадателно и по-смирено. Това е книга как да крачите с лекота, въпреки тежкия товар, да се справяте по-леко с най-големите си страхове, да се смеете на сълзите си, докато плачете.

Тази книга няма да ви научи как да печелите или как да се реализирате, а по-скоро как да губите и да кажете „майната му“. Ще ви научи как да направите инвентаризация на живота си и да изтриете всичко, с изключение на най-важните елементи. Ще ви научи как да си затворите очите и да повярвате, че можете да паднете назад и пак да сте добре. Ще ви научи по-малко да ви пука. Ще ви научи да не се опитвате.

Глава 2.

ЩАСТИЕТО Е ПРОБЛЕМ

Преди около две хиляди и петстотин години в полите на Хималаите, на територията на днешен Непал, в огромния си дворец живял цар, който очаквал да му се роди син. За детето си царят имал една велика идея – да направи живота му съвършен. Детето никога нямало да познае страдание – всяка нужда, всяко желание щели да бъдат моментално задоволявани.

Около двореца царят построил високи стени, които не позволявали на принца да опознае външния свят. Разглезил детето, затрупвайки го с подаръци и храна, заобикаляйки го с прислуга, задоволяваща моментално всяка негова прищявка. И точно както било планирано, детето пораснало, без да има представа от обичайните мъки и несгоди на човешкото ежедневие.

Цялото детство на принца минало по този начин. Но въпреки безкрайния лукс и великолепиe, той се превърнал в един отегчен младеж. Много скоро всяко преживяване започнало да му се струва скучно и безсмислено. Проблемът се състоял в това, че независимо какво получавал от баща си, то никога не му се струвало достатъчно, никога не *означавало* нищо.

И така, късно една вечер принцът успял да се измъкне от двореца, за да види какво има отвъд тези високи стени. Накарал един слуга да го прекара през близкото село и онова, което видял там, го ужасило.

За пръв път в живота си принцът се сблъскал с човешкото страдание. Видял болници, старци, бездомници, хора, потънали в мъка, даже умиращи.

Принцът се върнал в двореца и бил обхванат от нещо като екзистенциална криза. Без да знае как да осмисли видяното, той страшно се разчувствал и взел да се оплаква много. Започнал да обвинява баща си – типично за всеки млад човек – за всичко онова, което баща му се опитал да направи за него. *„Богатството, казал си принцът, ме направи толкова нещастен, направи живота да изглежда толкова безсмислен.“* И решил да избяга.

Принцът обаче приличал повече на баща си, отколкото предполагал. Той също имал велики идеи. Нямало да избяга просто така – щял да се откаже от царското си потекло, от семейството си и от всичко, което притежава, щял да живее по улиците и да спи на земята като животните. Щял да гладува, да се мъчи и да проси от хората парче хляб до края на живота си.

На другата нощ принцът пак се измъкнал от двореца, но този път завинаги. Години наред живял като скитник – отритната и забравена от обществото отломка, кучешко лайно, залепнало в дъното на социалния тотемен стълб. И

както било планирано, принцът изпитал огромни страдания. Страдал от болести, гладувал, преживял болка, самота и разруха. Изправил се на крачка от смъртта, често пъти ял само по орех на ден.

Така минавали годините. И после... нищо не се случило. Принцът започнал да разбира, че този живот, изпълнен със страдание, не е точно това, за което го е смятал. Този живот не му донасял прозрението, към което се стремял. Не разкривал по-дълбоките тайни на света, нито пък крайната цел на живота.

Всъщност принцът стигнал до заключението, което останалите от нас като че ли вече знаят – страданието е гадно нещо. Освен това не е и чак толкова смислено. Също както е и с богатството, от него няма смисъл, когато е безцелно. И съвсем скоро след това принцът разбрал, че неговата велика идея, също като тази на баща му, е адски скапана идея и вместо нея трябва да измисли нещо друго.

Съвсем объркан, принцът се измил, продължил по-нататък и накрая стигнал до едно дърво на брега на една река. Седнал той под дървото и си казал, че няма да мръдне оттам, докато не измисли някоя друга велика идея.

Според легендата обърканият принц седял под дървото четирийсет и девет дни. Няма да се задълбаваме дали е биологически възможно човек да седи четирийсет и девет дни на едно място – нека просто да кажем, че през това време принцът направил няколко дълбоки прозрения.

Едно от тях било следното: самият живот е форма на страдание. Богатите страдат заради богатството си. Бедните страдат заради бедността си. Хората без семейство страдат, защото нямат семейство. Хората със семейство страдат заради семейството си. Хората, които гонят материалните удоволствия, страдат заради материалните си удоволствия. Хората, които се въздържат от материални удоволствия, страдат заради въздържанието си.

С това не искам да кажа, че всички страдания са еднакви. Някои, разбира се, са по-болезнени от други. Но всички ние така или иначе трябва да страдаме.

Години по-късно принцът щял да изгради своя собствена философия и да я сподели със света и нейният първи и най-важен постулат щял да е следният: болката и страданието са неизбежни и трябва да престанем с опитите си да им противостоим. По-късно принцът щял да стане известен под името Буда. И в случай че не сте чували за него, бил е голяма работа.

Има една предпоставка, която силно влияе на нашите възприятия и убеждения. Предпоставката е, че щастието е алгоритмично понятие и че то може да бъде постигнато, за него може да се работи, може да се заслужи и постигне – също както е с приема в правен университет или като да построим някоя сложна конструкция от „Лего“. Ако постигна X, тогава ще бъда щастлив. Ако

приличам на У, тогава ще бъде щастлив. Ако съм с човек като Z, тогава ще бъде щастлив.

Тази предпоставка обаче *е проблемът*. Щастието е нерешимо уравнение. Недоволството и неприятностите са неотменими съставки на човешката природа и както ще видим, необходимите компоненти за изграждането на стабилно щастие. Буда твърди това от теологична и философска гледна точка. В тази глава аз ще направя същия извод, но от биологична гледна точка и на това отгоре с панди.

ЗЛОЧЕСТИЯТА НА ОБЕЗКУРАЖАВАЩАТА ПАНДА

Ако можех да измисля супергерой, щях да го нарека Обезкуражаващата панда. Тя щеше да носи евтино домино и тениска (с огромно Т отпред), твърде малка за добре закръгленото ѝ мечешко шкембе, и суперсилата ѝ щеше да се състои в това да казва на хората болезнени истини за самите тях, истини, които трябва да чуят, но които не искат да приемат.

Щеше да ходи от врата на врата като продавач на библии, да звъни по вратите и да говори такива неща като: „*Дума да няма, правенето на много пари те кара да се чувстваш добре, но това няма да накара децата ти да те обичат*“. Или: „*Ако ти се налага да се чудии дали имаш доверие на жена си, това означава, че вероятно нямаи*“. Или: „*Това, което наричаи приятелство, е всъщност нескончаемите ти опити да впечатлиш хората*“. После учтиво щеше да казва на домакина „Хубав ден“ и без да бърза, щеше да се запъти към следващата врата.

Обезкуражаващата панда би била герой, когото никой от нас не би желал да среща, но от когото всички ние се нуждаем. Тя би била като прословутите зеленчуци сред нашата храна за мозъка, който поглъща само боклуци. Би направила живота ни по-добър, макар да ни кара да се чувстваме по-зле. Би ни направила по-силни, като ни срина със земята, би осветила бъдещето ни, като ни покаже какво е тъмнина. Да я слушаш би било като да гледаш филм, в който главният герой умира накрая – много ти харесва, въпреки че те кара да се чувстваш ужасно, а се чувстваш ужасно, защото знаеш, че истината е такава.

Така и така сме подхванали тази тема, позволете ми да си сложа доминото на моята Обезкуражаваща панда и да подхвърля още една неприятна истина на вниманието ви:

Ние страдаме поради простата причина, че страданието е полезно в биологичния смисъл на думата. Това е любимият похват на природата, когато реши да внуши промяна. Достигнали сме развитие, при което сме свикнали до

известна степен с незадоволството и несигурността, защото именно умерено незадоволеното и несигурно същество ще даде повече от себе си, за да намери нови начини и да оцелее. Настроени сме да изпитваме незадоволеност от всичко, което имаме, и сме доволни само от онова, което нямаме. Тази постоянна незадоволеност е карала нашия вид да се бори, да се стреми нагоре, да гради и завоюва. Така че не – болката и страданието не са грешка в човешката еволюция, а нейно свойство.

Болката във всичките ѝ форми е най-ефективната шпора в нашето тяло, предизвикваща мигновено действие. Вземете нещо толкова просто като да си ритнете пръста на крака в нещо твърдо. Ако сте като мен, когато си ритнете пръста, ще изригнете в такива нецензурни проклетия, че ще разплачете папа Франциск. Освен това сигурно обявявате за виновен някой нещастен неодушевен предмет. „Проклета маса!“, крещите вие. Или пък отивате дори още по-далеч – за пулсиращия ви пръст е виновна вътрешната подредба на мебелите ви. „Кой е този идиот, дето е сложил масата тука? Да му се не види!“

Но аз се отклоних. Тази болка, причинена от ударения ви пръст, тази, която вие и аз, че и папата мразим толкова силно, съществува на света поради една важна причина. физическата болка е продукт на нашата нервна система, механизъм за обратна връзка, който да ни напомни за физическите ни пропорции – къде можем и къде не можем да стъпим, какво да докосваме и какво не. Превалили ли тези граници, нервната ни система съответно веднага ни наказва, за да е сигурна, че ще запомним това и никога вече няма да го повторим.

Тази болка, колкото и да я мразим, е полезна. Болката ни учи на какво да обръщаме внимание, когато сме малки или небрежни. Нагледно ни учи кое е добро за нас, като ни показва кое е лошо. Помага ни да разберем и да се придържаме към зададените ни граници. Учи ни да не се мотаем около горещи печки или да не тикаме железни предмети в контакта. Ето защо невинаги е полезно да се избягва болката и да се търси удоволствието, защото болката понякога може да е жизненоважна.

Но болката не е само физическа. Както знае всеки, на когото му се е наложило да изгледа „*Междувъзвездни войни: Епизод 1*“, човек е способен да изпита и остра психическа болка. Всъщност изследванията показват, че мозъкът ни не регистрира кой знае каква разлика между физическа и психическа болка. Така че ако ви кажа, че когато първото ми гадже ми изневери и ме остави, аз се почувствах така, сякаш някой ми е забил шило за лед право в сърцето, това е, защото... е, толкова силно ме заболя, че наистина ми се стори, че шило за лед се забива право в сърцето ми.

Както физическата болка, така и психическата са индикация на нещо, излязло извън нормата, на нещо, чиито гранични стойности са превишени. И също като физическата болка, психическата невинаги е лоша или дори нежелана. В някои случаи да изпиташ емоционална или психическа болка е здравословно, а понякога дори наложително. Точно както ритнатият ни пръст ни учи да гледаме къде стъпваме, така и емоционалната болка от измамата или провала ни учи как да избягваме същите грешки и в бъдеще.

Ето каква е опасността за едно общество, което се бронира все повече и повече срещу неизбежните неудобства в живота – губим ползата от поемането на здравословни дози болка, загуба, която ни отдалечава от реалността на света около нас.

Сигурно ви потичат слюнките при мисълта за свят без проблеми, пълен само с безкрайно щастие и вечно състрадание, обаче тук, на Земята, проблемите не свършват. Сериозно ви говоря, край нямат. Обезкуражаващата панда току-що намина. Изпихме по една маргарита и тя ми го каза:

— Проблемите, да им се не види, никога не свършват, те просто стават по-добри. Уорън Бъфет имал парични проблеми. Оня пияндур долу до супера също имал парични проблеми. Само че Бъфет имал *по-добри* парични проблеми от оня пияндур. Целият живот е такъв. Животът всъщност е една нескончаема верига от проблеми, Марк. – Обезкуражаващата панда отпи от питието си и оправи розовото чадърче на чашата. – Решаването на един проблем е просто създаване на нов.

Мина известно време и тогава се запитах откъде, по дяволите, се взе тая говореща панда. И тъкмо стана въпрос за нея, откъде се взеха тези маргарити.

— Не се надявай на живот без проблеми – каза пандата.

— Такова животно няма. Вместо това се надявай на живот, пълен с добри проблеми.

И с тези думи тя сложи чашата си на масата, допря с два пръста сомбрерото си и бавно се стопи в сиянието на залязващото слънце.

ЩАСТИЕТО ИДВА С РЕШАВАНЕТО НА ПРОБЛЕМИТЕ

Проблемите са константа в живота. Когато решите здравословния си проблем, като си купите карта за фитнес, си създавате нови проблеми, като например ставането рано, за да отидете до фитнеса, да се изпотите здравата за трийсетина минути на колелото, след което трябва да си вземете душ и да се преоблечете, за да не усмърдите офиса. Когато разрешите проблема, че не прекарвате достатъчно време с половинката си, като се съгласите всяка сряда да излизате

навън, си създавате нов проблем, като например да измислите какво да правите всяка сряда, че и на двамата да ви харесва, да гледате да имате достатъчно пари за хубава вечеря, мъчейки се да преоткриете привличането и отново да запалите искрата, която ви се струва, че е изчезнала, и да разкриете мистерията на това как да се изпраскате в тясната вана, пълна с твърде много мехурчета.

Проблемите никога не спират – те просто се сменят и/или се обновяват.

Щастието идва с решаването на проблемите. Ключовата дума тук е „решаване“. Ако избягвате проблемите или си мислите, че нямате проблеми, животът ви ще стане мъка. Ако мислите, че имате проблеми, които не можете да решите, животът ви пак ще е мъка. Тайната рецепта е в *решаването* на проблемите, а не в това поначало да нямате проблеми.

За да сме щастливи, трябва да решаваме нещо. Следователно щастието е форма на действие, динамика, а не нещо, което да ви пада като манна небесна или да ви бъде поднесено на тепсия сред най-четените статии на прословут вестник или от някой гуру или учител. Няма да се появи с магия, дори и когато сте натрупали достатъчно пари, за да си позволите дворец. Няма да го намерите да ви чака в някой ъгъл, в някоя идея, работа, та дори и в книга.

Щастието е процес на несекваща работа, защото самото решаване на проблемите е процес на несекваща работа – решаването на днешните проблеми ще положи основите на утрешните и т.н. Истинското щастие идва само когато откриете проблемите, които се радвате да имате и с удоволствие решавате.

Понякога тези проблеми са прости – хапване на добра храна, пътуване до някое ново място, победа във видеоиграта, която току-що сте купили. Друг път тези проблеми са абстрактни и по-сложни – оправяне на отношения с майка би, намиране на добра кариера, в която да се чувствате на място, създаване на по-добри приятелства.

Каквито и да са проблемите ви, концепцията е една и съща – решавайте ги и бъдете щастливи. За беда обаче, на много хора животът не им се струва толкова лесен. Това е така, защото оплескват положението си най-малко по един от двата начина:

1. Отричане. Някои хора изобщо отричат съществуването на проблеми. И тъй като отричат една действителност, трябва непрекъснато да се заблуждават или откъсват от действителността. Това може да ги накара да се почувстват добре за кратко, но след време води до живот на несигурност, неврози и сдържане на емоциите.

2.Манталитет на жертвата. Някои са склонни да вярват, че не могат да направят нищо, за да решат проблемите си, дори всъщност да могат. Жертвите търсят кого да обвинят за проблемите си или обвиняват външни обстоятелства. Това също може да ги накара да се чувстват добре временно, но то води до живот, изпълнен с гняв, безпомощност и отчаяние.

Хората отричат или обвиняват другите за проблемите си поради простата причина, че е лесно и ги кара да се чувстват добре, докато решаването на проблеми е трудна работа и при това неприятна. Различните форми на обвиняване и отричане бързо ни опияняват. Това е начин временно да избягаме от проблемите си и подобно бягство ни дава прилив на енергия, който ни кара да се почувстваме по-добре.

Това чувство за временно удоволствие може да има много форми. Дали ще е някаква субстанция като алкохол например, моралното удовлетворение, което идва от обвиняването на другите, или тръпката от някое рисковано приключение, временното усещане на задоволство е повърхностен и непродуктивен начин за справяне с живота. Голяма част от програмите за самопомощ се съсредоточава върху усещането за временно удоволствие на хората, вместо да решава реалните проблеми. Много от учителите за самопомощ ви учат на нови начини за отричане, заливат ви с упражнения, които за кратко ви карат да се чувствате добре, като в същото време пренебрегват същинското решаване на проблемите.

Помнете: *който е истински щастлив, няма нужда да застава пред огледалото и да си повтаря, че е щастлив.*

Освен това временното удовлетворение води до пристрастяване. Колкото повече разчитате на него, за да избягате от скритите си проблеми и да се почувствате по-добре, толкова повече го търсите. В този смисъл почти всичко води до пристрастяване, в зависимост от това каква е причината да прибегвате до него. Всеки от нас си е избрал метод за притъпяване на болка, предизвикана от проблемите ни, и в умерени дози в това няма нищо лошо. Но колкото по-дълго избягваме и притъпяваме, толкова по-силна ще бъде болката, когато накрая се изправим пред проблемите.

ЕМОЦИИТЕ СА НАДЦЕНЕНИ

Емоциите са възникнали поради една-единствена причина – да ни помагат да живеем и да се размножаваме малко по-добре. Това е всичко. Те са механизъм за обратна връзка, който ни подсказва, че нещо вероятно е добро или лошо и това е всичко – нито повече, нито по-малко.

Точно както болката ви учи да не пипате отново горещия котлон, след като веднъж вече сте се парили, така и тъгата от самотата ви учи да не повтаряте онова, което вече ви е направило толкова самотни. Емоциите са най-обикновени биологични сигнали, предназначени да ви побутнат в благоприятна за вас посока.

Вижте сега, нямам намерение да омаловажавам кризата ви на средна възраст или факта, че пияният ви татко ви е откраднал колелото, когато сте били на осем години, и вие още не сте успели да го превъзмогнете, но ако когато се засегне този въпрос, вие се чувствате отвратително, то е, защото вашият мозък ви казва, че имате проблем, който не е адресиран правилно или не е решен. С други думи казано, негативните емоции са *призив за действие*. Положителните емоции, от друга страна, са награда за предприемане на правилно действие. Когато ги изпитвате, животът изглежда лесен и няма какво друго да правите, освен да им се радвате. После, както всичко друго на света, позитивните емоции си отиват, защото неминуемо възникват други проблеми.

Емоциите са част от уравнението на живота ни, но не и *цялото* уравнение. Това, че нещо ви се струва добро, не означава, че *наистина* е добро. Това, че нещо ви се струва лошо, не означава, че *наистина* е лошо. Емоциите са просто пътни знаци, *предположения*, които нашата невробиология поднася на вниманието ни, те не са заповеди. От това следва, че невинаги можем да се доверяваме на емоциите си. Дори смятам, че трябва да си изработим навик да ги поставяме под съмнение.

Много хора са учени да потискат емоциите си по различни социални, лични или културни причини – особено негативните емоции. За съжаление, да отричаш нечий негативни емоции значи да отричаш голяма част от обратната връзка, помагаша на човек да реши някой проблем. В резултат много от съдържащите емоции си хора цял живот се борят да си решават проблемите. А щом не могат да ги решат, няма как да бъдат щастливи. Запомнете: за болката си има причина.

Но има хора, които надценяват значението на емоциите. За тях всичко е оправдано само защото така го *усещат*: „*О, аз счупих предното ви стъкло, но бях адски побеснял и не можах да се сдържа*“ или „*Напуснах училище и избягах в Аляска просто защото го почувствах като правилно*“. Вземането на решение, базирано само на емоционална интуиция, без да е подплатено от здравия разум, почти винаги води до провал. Знаете ли кой човек базира целия си живот на емоциите си? Тригодишното хлапе. И кучетата. Знаете ли какво още правят тригодишните и кучетата? Сера на килима.

Предоверяването на емоционалната интуиция ни подвежда поради простата причина, че емоциите са нещо нетрайно. Това, което ни прави щастливи днес, няма да ни кара да се чувстваме по същия начин утре, защото сме устроени така, че винаги да имаме нужда от още нещо. фиксацията върху щастието неизбежно води до нескончаемо преследване на „нещо друго“ – нова къща, нова връзка, още едно дете, още едно повишение на заплатата. И въпреки всичките тези пот и усилия, накрая изпитваме мрачното чувство, че пак сме такива, каквито сме започнали – незадоволени.

Психолозите понякога го наричат „хедонична бягаща пътека“ – идеята, че винаги усилено се трудим да променим жизненото си положение, но всъщност не се чувстваме по-различно.

Ето защо проблемите ни са самозахранващи се. Човекът, с когото сключвате брак, е човекът, с когото се карате. Къщата, която купувате, е къщата, която ремонтирате. Мечтаната работа, която започвате, е работата, която ви стресира. Всичко на този свят води неизменно до пожертвование – това, което ни кара да се чувстваме добре, неизбежно ни кара да се чувстваме зле. Това, което печелим, също и губим. Това, което създава позитивните ни преживявания, ще определи в крайна сметка и негативните.

Това е труден хап за преглъщане. *Обичаме* да си мислим, че има някаква форма на върховно щастие, която може да бъде постигната. *Обичаме* да си мислим, че можем да облекчим по някакъв начин страданието си завинаги. *Обичаме* да си мислим, че можем да сме доволни от живота вечно.

Да, но не става.

ИЗБЕРЕТЕ СИ БОРБАТА

Ако ви попитам „*Какво искате от живота?*“ и вие отвърнете нещо от рода на „*Искам да съм щастлив, да имам прекрасно семейство и работа, която да обичам*“, вашият отговор ще бъде толкова често срещан и очакван, че няма да означава нищо.

Всеки се радва на хубавото. Всеки иска да живее безгрижно, щастливо и леко, да се влюбва, да има стабилна връзка и да прави страхотен секс, да изглежда безупречно, да изкарва пари, да е известен и уважаван, да му се възхищават и да бъде важна клечка толкова, че като влезе в някоя стая, тълпата да се разтваря пред него като Червено море пред Мойсей.

Всеки иска това. Лесно е да искаш такова нещо.

Обаче има един по-интересен въпрос, който хората никога няма да се сетят да зададат, и той е: „*Каква болка искаш да изпиташ в живота? За какво си готов*

да се борим? “. Защото това е далеч по-важен определящ фактор как ще протече животът ни.

Например повечето от хората искат да имат офис с големи прозорци от двете страни и да изкарват купища пари, но не всеки би искал да изпита мъките на шейсетчасова работна седмица, на дългото пътуване до работа, на отегчителната бумашина и случайната корпоративна йерархия, за да избяга от затвора в безкрайния ад на тясното работно пространство.

Почти всички искат да правят грандиозен секс и да се радват на страхотна връзка, но не всички искат да преминат през неудобствата на тежките разговори, неловкото мълчание, наранените чувства и изобщо огромното психическо претоварване, за да го постигнат. Затова се примиряват. Примиряват се и години наред се питат „Какво ли би било, ако...“, докато накрая въпросът не се превърне в „Ами сега накъде? “. И когато адвокатът се прибере у дома и чекът за издръжката е в пощата, той промърморва: „Ама за какво? “. Ако не за неговите занижени стандарти и надежди отпреди двайсет години, то тогава за какво наистина?

Защото щастието иска борба. То се ражда от проблеми. Радостта не изниква от земята като кокичетата и минзухарите. Истинската, сериозна и дълготрайна реализация в живота се постига, като изберем кои да са битките ни и как да се справим с тях. Дали страдате от чувство на мъчително безпокойство или самота, obsесивно компулсивно разстройство или от тъпоглав шеф, който всеки ден вгорчава половината ви живот, решението е да приемете и активно да се заемете с това негативно преживяване, а не да го избягвате и да се опитвате да се спасите от него.

Хората искат да имат страхотна физика. Но това няма да се случи, освен ако не приемете с готовност болката и физическото натоварване, които са неразривна част от дългите часове във фитнеса, освен ако не изпитвате удоволствие да пресмятате и претегляте храната си, планирайки живота си на микроскопични порции.

Хората искат да започнат собствен бизнес. Но няма да станете преуспяващ предприемач, освен ако не намерите начин да цените риска и несигурността, постоянните провали, десетките часове, посветени на нещо, от което може да не спечелите абсолютно нищо.

Хората искат да имат половинка, искат брачен партньор. Но няма да успеете да привлечете харесания от вас човек, освен ако не приемете емоционалната турбуленция, която върви ръка за ръка с травмиращите откази, натрупването на сексуално напрежение, което никога не се освобождава, и вторачения поглед

в телефона, който никога не звъни. И това е част от любовната игра. Не можеш да спечелиш, ако не играеш.

Това, което определя успеха ви, не е въпросът какви удоволствия искате. По-съществено е каква болка сте готови да изтърпите. Пътят към щастието е осеян с мини и дупки.

Трябва да направите избор. Живот без болка няма. Не може винаги да има само рози и еднорози. Насладата е лесният въпрос. И много голяма част от нас има подобен отговор.

По-интересният въпрос е за болката. Каква е болката, която искате да понесете? Това е трудният въпрос, който има значение и всъщност може да ви отведе някъде.

Това е въпросът, който може да промени мирогледа ви и цял един живот. Той е това, което прави мен мен, а вас вас. Той е това, което ни определя и ни разделя, но в крайна сметка ни сближава.

На млади години, пък и по-късно, исках да стана музикант и по-точно рокзвезда. Чуех ли някой страхотен китарен риф, притварях очи и си представях, че съм на сцената, а феновете ми лудеят и куфеят пред величието на моите импровизации. Тези фантазии занимаваха съзнанието ми часове наред. За мен въпросът не беше *дали* ще пея на сцената пред крещящите фенове, а *кога*. Всичко бях планирал. Просто изчаквах подходящия момент, преди да вложя необходимото количество енергия и усилия, за да се озова там и да оставя своя отпечатък. Първо обаче трябваше да свърша училище. След това се налагаше да събера известна сума пари, за да си набавя необходимата техника. После трябваше да намеря време да се упражнявам. После трябваше да планирам първия си проект. После... после нищо.

Въпреки че не преставах да си го представям през повече от половината си живот, това си остана само в сферата на фантазиите. И ми отне доста време и усилие да разбере най-накрая защо – *аз просто не исках*.

Страшно обичах крайния резултат – застанал съм отпред на сцената, китарата в ръката, хората долу аплодират, а аз въртя луди жици и направо си изливам душата в музиката. Супер, но начинът, по който трябваше да стигна дотам, не ми харесваше. И поради това се провалих. Няколко пъти. По дяволите, аз дори не се опитвах толкова настойчиво и да се проваля както трябва. Всекидневните отегчителни репетиции, упражнения, намирането на подходяща група, целият труд да намеря къде да свиря и действително да имам публика, на която ѝ пука, скъсаните струни, изгорелият усилвател, мъкненето на двайсеткилограмово оборудване от репетиция на репетиция без кола... Мечта като планина, но за да стигна до върха ѝ, трябва здраво катерене. А онова, за което ми трябваше доста

време да прозира, беше фактът, че не обичах да се катеря. Само обичах да се радвам отдалеч на върха.

Общоприетото мнение би било, че сам съм се провалил, че съм неудачник и слаб характер, че нямам „жилката“, че съм предал мечтата на живота си и може би съм се поддад на натиска на системата.

Но истината е далеч по-прозаична от тези обяснения. Истината е, че мислех, че съм искал нещо, а накрая се оказа, че не съм го искал. Това е всичко.

Искал съм наградата, а не усилието да я постигна. Искал съм резултата, а не процеса, по който се постига. Влюбен съм бил не в битката, а в победата.

В живота обаче нещата не стават така.

Кой сте вие, се определя от това за какво сте готови да се борите. Хората, които *се радват* на усилието във фитнеса, са онези, които се състезават на триатлони, имат изваяно като от струг тяло и могат да вдигат от лежанка малки къщи. Хора, които *се радват* на дългите работни седмици и политическите лупинги по корпоративната стълбица, са онези, които един ден се озовават на върха ѝ. Хора, които *се радват* на стреса и несигурността в живота на гладувания артист, са онези, които го водят и успяват.

Тук не става дума за воля или силен дух. Това не е поредното напомняне, че без болка нищо не се постига. Това е най-простият и основен градивен елемент в живота – нашата борба определя успеха ни. Проблемите ни раждат щастието ни, както и новите по-добри и сложни проблеми.

Виждате ли – това е безкрайна спирала нагоре. И ако си мислите, че можете да спрете да се катерите по нея когато и където си поискате, опасявам се, че не разбирате за какво става дума. Защото радостта се крие именно в самото катерене.

Глава 3.

НЕ СТЕ СПЕЦИАЛНИ

Едно време познавах един човек, да го наречем Джими.

Джими непрекъснато се занимаваше с някакви бизнес начинания. Когато и да го попитате какво прави, той неизменно ви изстрелваше името на някаква фирма, с която се консултирал, или пък започваше да ви описва някакво медицинско приложение за телефони, което изглеждало обещаващо, или ви заговаряше за някакво благотворително събитие, на което трябвало да бъде основен говорител, или как имал идея за по-ефективна бензинова помпа, която щяла да му донесе милиарди. Този човек винаги вършеше нещо, вечно бързащ занаяк, и ако му дадохте думата дори и за малко, той щеше да ви засипе с информация за това колко важна за спасението на света е работата му, колко блестящи са последните му идеи и изобщо щеше да излее такъв поток, сякаш говорите с някой репортер на жълт вестник.

През цялото време Джими беше самата добронамереност. Винаги даваше всичко от себе си, манипулираше нещата – въобще възползваше се от всяка възможност, каквото и да значи това, да му се не види.

Уловката се състоеше в това, че освен всичко изброено, Джими бе най-обикновен въздух под налягане. През повечето време беше надрусан и харчеше толкова пари в добри ресторанти, колкото и за „бизнес идеите си“, той бе професионален безделник, живееше от спечелените с пот на челото пари на семейството си, пилееше ги по фалшиви идеи, които трябваше да му осигурят бъдеща слава. Вярно, понякога правеше нещо подобно на усилие или вдигаше телефона на някоя голяма клечка и със студен глас започваше да му изрежда имена, докато запасът му от тях не свърши, но всъщност никога нищо не се случваше. Нито едно от неговите „начинания“ не успя да разцъфне в каквото и да било.

Въпреки това човекът продължаваше в същия дух години наред, живеейки на гърба на приятелки и на все по-далечни и далечни роднини, докато не наближи трийсетте. Но най-сбърканото беше, че Джими се *чувстваше добре така*. Имаше измамно чувство на самоувереност. Хората, които му се смееха или му затваряха телефона, според него „изпускаха възможността на живота си“. Хората, които разобличаваха фалшивите му бизнес идеи, бяха, по думите му, „много невежи и неопитни“, за да разберат гения му. Онези, които го упрекваха за лентяйския му начин на живот, бяха „завистници“ и „злобари“, които само си мечтаят за успеха му.

Джими действително изкарваше по някой и друг долар, макар че това обикновено ставаше по най-нехайния начин, като например да продаде нечия идея като своя или пък да измъкне пари от някого назаем, или още по-лошо – да убеди някой да му даде своя дял от новаторския си бизнес. Даже понякога убеждаваше хората да му плащат, за да изнесе публична реч. (На каква тема, не мога да си представя.)

Но най-лошото бе, че Джими *вярваше* в глупостите си. Неговата заблуда бе толкова непробиваема, че честно казано, на човек му бе трудно да му се сърди и това бе наистина удивително.

Някъде през шейсетте години на миналия век развиването на „високо самочувствие“ – да мислиш положително и да се чувстваш добре със себе си – стана новата мода в психологията. Изследванията показват, че човек, който има високо *мнение* за себе си, като цяло работи по-добре и създава по-малко проблеми. Много изследователи и политици от онова време вярват, че повишаването на самочувствието на населението ще доведе до осезаемо социално благополучие – по-ниска престъпност, по-голям напредък в науката, по-ниска безработица, по-нисък бюджетен дефицит. В резултат на това в началото на следващото десетилетие, седемдесетте години, приложението на тази тенденция започва да се преподава на родители, да се внушава от терапевти, политици и учители и да се въвежда в образователната политика. Започва да се наблюдава например изкуствено завишаване на оценките в училище с цел по-слабите ученици да не се чувстват по-зле от добрите. Измислят награди и купи за участие в най-обикновени и ежедневни дейности. На децата дават за домашно такива нелепици като например да напишат съчинение защо мислят, че са специални, или пък да изредят пет неща, които най-много харесват в себе си. Свещениците убеждават паството си, че в очите на Бог всеки отделен индивид е уникален, призван е за велики дела и да не се примирява с посредствеността. Организируют се бизнес семинари и мотивационни събеседвания и на тях се скандира същата парадоксална мантра – всеки един от нас може да е изключителен и невероятно успешен.

Мина обаче едно поколение и данните си казаха думата – изобщо *не сме* изключителни. Оказа се, че просто да се чувствате добре не означава абсолютно нищо, освен ако нямате *добра причина* за това. Оказа се, че несполуките и провалите са полезни и дори необходими за правилното развитие на целеустремени и преуспяващи личности. Оказа се, че да проповядвате на хората да вярват, че са изключителни и че трябва винаги безусловно да са доволни от себе си, не води до население, пълно с хора като Бил Гейтс и Мартин Лутър Кинг. Води до население, пълно с хора като Джими.

Джими фантазьорът, основател на въображаеми новаторски фирми. Джими, който всеки ден пуши трева и няма никакви други пазарни умения, освен да се хвали и да си вярва. Джими, който крещи на бизнес партньора си, че е „незрял“, след което превишава лимита на служебната кредитна карта в някой скъп ресторант, опитвайки се да впечатли някоя руска манекенка. Джими, чийто запас от лели и чичовци, от които да взема назаем, бързо се изчерпа.

Да, същият този самоуверен Джими с високо самочувствие. Същият Джими, който изгуби толкова време да убеждава останалите колко е добър, че знаете ли, всъщност забрави да свърши каквото и да било.

Проблемът с проповедите за самочувствие се състои в това, че мери самочувствието спрямо това колко позитивно се чувстват хората. Обаче истинската и точна мярка за нечия самооценка е какво смята този човек за *негативните* си страни. Ако някой като Джими се чувства велик през 99.9 процента от времето, макар че животът му се разпада около него, как може това да бъде валиден критерий за успешен и щастлив живот?

Джими е овластен. Тоест той се чувства така, сякаш му се полагат само хубави неща, без всъщност да ги заслужи. Мисли, че може да бъде богат, без всъщност да работи за това. Мисли, че може да бъде харесван и да има добри връзки, без всъщност да е помогнал на някого. Мисли, че може да води смайващ живот, без да е пожертвал нищо.

Хора като Джими толкова се вманиачават в това да се чувстват добре, че успяват да мамат себе си, че *действително* вършат велики неща, дори когато не е така. Мислят, че са блестящи изпълнители на сцената, докато всъщност се правят на глупаци. Мислят, че са успешни основатели на новаторски бизнес, докато всъщност не са довели до успешен край нито едно начинание. Наричат себе си учители в живота и вземат пари да помагат на другите, макар че са само на двайсет и пет години и не са направили нищо значимо в живота.

Овластените⁶ излъчват някаква степен на измамно самочувствие. Това самочувствие може да се окаже привлекателно за околните, макар и за кратко

⁶ "Овластяването е централен елемент за постигане на социална и икономическа промяна, основано на спазването на човешките права. Общото между различните дефиниции за овластяване е, че то води до повишаване на капацитета на индивидите и общностите да управляват своя живот. Овластяването се определя като социален процес, тъй като властта – или липсата на такава – е феномен на взаимоотношенията, т.е. съществува единствено при наличието на социални взаимодействия и предполага наличието на различни участници. Важен психологически аспект, свързан с овластяването е липсата на доверие в собствените възможности на 'жертвите' да управляват живота си като резултат от продължително неправилно разбиране и разграничаване на термините 'вина' и 'отговорност', които ще се разгледат по-обстойно в Глава 5" – Бел. <http://4eti.me>

време. В някои случаи измамното излъчване на самочувствие на овластения може да се окаже заразно и да накара околните също да се почувстват по-самоуверени. Въпреки всичките алабализми на Джими, трябва да призная, че понякога *наистина* беше забавно с него. Около него човек се чувстваше неразрушим.

Проблемът с овластяването обаче се състои в това, че човек има *нужда* да се чувства добре през цялото време, дори това да става за сметка на околните. И понеже овластените винаги искат да се чувстват добре, през повечето време мислят единствено за себе си. В края на краищата, за да убедиш себе си, че лайното ти не мирише, отива доста енергия и работа, макар всъщност да живееш в тоалетна.

След като хората са разбили постоянен мисловен модел да смятат, че всичко край тях ги величае, е изключително трудно да ги извадите от него. Всеки опит да им налеете малко разум се взема просто за „заплаха“ спрямо тяхното превъзходство от страна на личност, която „не може да разбере“ колко умни, талантиливи, красиви и преуспяващи са те.

Овластяването⁷ се затваря в себе си в нещо като нарцистичен мехур, изкривявайки всичко наоколо така, че само да се подсилва. Хората, които смятат, че имат право на всичко, гледат на всяка случка в живота си или като на потвърждение, или като на заплаха за собственото си величие. Ако им се случи нещо хубаво, то е, защото те и само те са извършили нещо велико. Ако им се случи нещо лошо, то е, защото някой им завижда и гледа да ги дръпне едно стъпало по-надолу. Овластяването е непробиваемо. Тези хора се самозалъгват във всичко, което подхранва чувството им за превъзходство. Те се стараят с всички сили да поддържат непокътната измислената си фасада, дори и когато това налага физическо или емоционално насилие над околните.

Овластяването обаче е стратегия, която не води до успех. Това е поредното временно удоволствие. Това *не е* щастие.

Истинският критерий за самочувствие не е как се чувства човек в *позитивните* си преживявания, а по-скоро как се чувства в *негативните*. Хората като Джими се крият от проблемите си, като си измислят велики дела на всяка крачка. И тъй като не може да се изправи срещу проблемите си, колкото и да се чувства добре, той е слаб.

⁷ В автора Марк Менсън използва думата *entitlement*, преведна като овластяване, която може да се ползва в смисъл на "самопривилигирированост", "внушена непокрита изключителност", "външносугестрирана самооценка", и най-общо - автоназначаване на власт върху собствените вътрешни процеси. - Бел. <http://4eti.me>

Личност, която наистина има висока самооценка, може спокойно да надникне в негативите на собствения си характер и да си каже: „О, да, понякога се отнасям безотговорно към парите“; „Да, понякога преувеличавам успехите си“; „Да, често разчитам твърде много на подкрепата на околните, а трябва повече да разчитам на себе си“. След което започва да работи върху недостатъците си. Обаче овластените, тъй като са неспособни да признаят собствените си проблеми открито и честно, са неспособни да подобрят живота си трайно. Гонят едно временно удоволствие след друго и все по-дълбоко се самозалъгват.

Но в крайна сметка някой ден действителността ще зашлеви своя шамар и дълбоко скритите проблеми отново ще изплуват. Въпросът е само кога и колко болезнено ще бъде.

НЕЩАТА СЕ РАЗПАДАТ

В девет сутринта седя в час по биология, подпрял глава между дланите си, и се вирам в секундарника на часовника, обикалящ около циферблата в такт с монотонното дрънкане на учителя за хромозоми и митоза. Като повечето тринайсетгодишни хлапета, приковани за чиновете в претъпканата класна стая с флуоресцентно осветление, се чувствам отегчен.

В това време на вратата се почуква. После се открехва и в пролуката се показва главата на господин Прайс, нашия заместник-директор.

— Моля да ме извините за прекъсването. Марк, може ли да излезеш за малко... А, да, вземи си и нещата.

Странно, мисля си. Децата често ги изпращат при директора, а не обратното. Събирам си нещата и излизам. Коридорът е празен, обрмен от стотици бежови шкафчета.

— Марк, може ли да ме заведеш до твоето шкафче, моля?

— Разбира се – отвръщам аз и се затътрям по коридора с провисналите си дънки, рошава коса и твърде голяма тениска с надпис „Пантера“.

Стигаме до шкафчето.

— Отвори го, ако обичаш – казва г-н Прайс и аз го отварям.

Той пристъпва напред и откача палтото, чантата ми за физическо и раницата – вътре остават само няколко тетрадки и моливи. После тръгва.

— Последвай ме, ако обичаш – подхвърля той, без да се обръща.

Нещо неприятно започва да ме гложди отвътре. Следвам го до кабинета му, където той ме кани да седна. Затваря вратата и я заключва. После отива до прозореца и регулира щорите така, че отвън да не се вижда нищо. Дланите ми се изпотяват. Това *не е* обикновено посещение при директора.

Господин Прайс сядва и започва спокойно да рови из нещата ми, бърка в джобовете, отваря циповете, изтърсва екипа ми по физическо и ги оставя на пода. Без да поглежда към мен, пита:

— Знаеш ли какво търся, Марк?

— Не – отвърщам аз.

— Наркотици.

Думата ме стряска и аз нервно трепвам.

— Н-н-наркотици – заеквам аз. – Каква по-точно?

Той ме поглежда строго.

— Не знам. Каква имаш?

Замдиректорът отваря една от папките ми и проверява малките джобчета, където се пъхат химикалките.

Потта избива като гъба под дъжда. От дланите плъзва към ръцете и към врата ми. Слепоочията ми туптят от нахлулата в мозъка ми кръв. Както повечето тринайсетгодишни, току-що обвинени в притежание на наркотици в училище, ми се иска да хукна нанякъде и да се скрия.

— Нямам представа за какво говорите – възразявам аз, но думите ми звучат много по-треперливо, отколкото бих искал.

Мисля си, че трябва да звуча по-уверено. Или може би не. Може би трябва да съм изплашен. Дали лъжците звучат по-изплашено или обратното – по-нахакано? Защото което и от двете да е, аз искам да звуча по обратния начин. Вместо това обаче липсата ми на увереност се засилва, защото неувереността от това, че звуча неуверено, ме прави още по-неуверен. Проклетият Омагьосан кръг от ада!

— Ще видим – отвърща той и насочва вниманието си към раницата ми, която като че ли има стотици джобове.

Всеки един от тях е натъпкан с глупавите ценности на един тийнейджър – цветни химикалки, стари бележки, подхвърляни между нас в час, дискове от началото на деветдесетте със спукани кутии, изсъхнали маркери, стар скицник с много липсващи страници, прах и мърх, събрал се от години влудяващо мъкнене по класни стаи и кабинети.

Потта ми май се разпространява със скоростта на светлината, защото времето се разтегля и онова, което беше едва няколко секунди на часовника в часа по биология, сега сякаш е скокнало в палеолита и аз раста и умирам всяка минута. Само аз и господин Прайс, и моята бездънна раница.

Някъде около мезозоя господин Прайс приключва с обиска. Тъй като не е намерил нищо, изглежда объркан. Той обръща раницата и изсипва всичкия ми

боклук на пода. Вече се поти така обилно, както и аз, само дето на мястото на моя ужас се чете неговият гняв.

— Днес няма наркотици, а? – опитва се да звучи небрежно той.

— Няма. – Аз също се опитвам да звуча нехайно.

Той подрежда вещите ми, отделя всеки предмет, събира ги на малки купчинки до екипа ми по физическо. Палтото и раницата ми сега лежат безжизнено в скута му. Той въздъхва и вперва поглед в стената. Както повечето тринайсетгодишни хлапета, затворени в кабинет с човек, който им разхвърля личния боклук по пода, ми иде да заплача.

Господин Прайс оглежда съдържанието, пръснато по пода. Нищо незаконно, никакви наркотици, няма даже нищо, което да е в разрез с политиката на училището. Той въздъхва и хвърля палтото и раницата на пода. После се навежда напред, подпира лакти на коленете си и изравнява лице с моето.

— Марк, давам ти един последен шанс да бъдеш честен с мен. Ако си честен, ще бъде много добре за теб. Ако обаче се окаже, че лъжеш, ще стане много лошо.

Като че ли съм чакал точно този момент, шумно преглъщам.

— А сега ми кажи истината – заповядва господин Прайс.

— Днес донесе ли наркотици в училище?

Потискайки сълзите, с надигащ се в гърлото рев, аз се вирам в мъчителя си и с умолителен глас, мъчещ се да се освободи от юношеските си ужаси, казвам:

— Не, нямам никакви наркотици. Нямам представа за какво говорите.

— Добре – кимва той, предавайки се. – Можеш да си събереш нещата и да си вървиш.

Той хвърля един последен, пълен с копнеж поглед към сплесканата ми раница, проснала се като неспазено обещание на пода. После нехайно слага крак върху нея – последен опит да ме изкара от релси. Аз с нетърпение чакам да стане и да излезе, за да си събере нещата и да забравя за целия този кошмар.

Той обаче настъпва нещо.

— Какво е това? – пита той, потропвайки с крак по раницата.

— Кое какво е? – питам аз на свой ред.

— Тук май все пак има нещо – промърморва той.

После се навежда, вдига раницата и започва да опипва дъното ѝ. За мен стоята се завърта около оста си, светът наоколо сякаш притъмнява.

Когато бях млад, бях умен. Бях дружелюбен. Но освен това бях и дрисльо. В най-мекия и любвеобилен смисъл на думата. Бях бунтар, едно малко лъжливо лайно. Сърдит на всичко и на всички и пълен с негодувание. На дванайсет години разбивах кода на алармата вкъщи с помощта на магнит от хладилника,

за да се измъкна, без да ме усетят посреднощ. Приятелят ми и аз освобождавахме от скорост колата на майка му, за да я избутаме на улицата и да се возим наоколо, без да будим жената. Пиших съчинения относно аборта, защото знаех, че учителят ми по английски е върл християнин. С още един приятел крадахме цигари от майка му и ги продавахме на децата зад училище.

Освен това си изрязах малко джобче в дъното на раницата, където криех марихуана.

И именно това джобче откри господин Прайс, като стъпи върху наркотиците, които бях скрил. Бях излъгал. И както ми бе обещал, господин Прайс не ме пожали. Няколко часа по-късно, както всички тринайсетгодишни хлапета с белезници на ръцете в полицейската кола, си помислих, че животът ми свършва.

И в известен смисъл на думата бях прав. Родителите ми наложиха строга карантина. В обозримо бъдеше нямаше да имам приятели. Тъй като бях изключен от училище, до края на годината трябваше да уча вкъщи. Мама ме подстрига и изхвърли всичките ми тениски на Мерилин Менсън и „Металика“, което за един подрастващ през 1998 година беше равносилно на осъждане на смърт чрез разчекване. Татко ме завличаше всяка сутрин в офиса си и ме караше с часове да подреждам бумажки. След като домашното обучение свърши, бях записан в едно малко частно християнско училище, където – това няма да ви изненада, предполагам – не можах никак си да се приспособя.

И точно когато най-накрая изчистих петното, предадох си домашните и научих стойността на християнските добродетели, родителите ми решиха да се разведат.

Разказвам ви това само за да разберете по-лесно, че моите години на подрастващ миришеха като магарешки топки. Изгубих всичките си приятели, социалния си кръг и семейството си в рамките на девет месеца. По-късно, когато вече бях на двайсет, моят терапевт нарече това „истинска травматична гадост“ и щях да прекарам следващото десетилетие и нещо в опит да разнищя заплетените му бримки и да се превърна в не толкова самонадеян и овластен негодник.

Проблемът с домашния ми живот по онова време не се състоеше изцяло в ужасните неща, които са били казани или направени, а по-скоро се състоеше във всички ужасни неща, които е трябвало да бъдат казани и направени, но не са били. Моето семейство избягва важните разговори със същата сила, с която Уорън Бъфет изкарва пари или както Джена Джеймисън⁸ се чука – шампиони

⁸ Джена Джеймисън е американска порноактриса. – Б. р.

сме в това. Къщата може да гори около нас, а коментарът за това би бил: „О, не, всичко е наред. Може би е малко топличко тука... но не, не, всичко е наред“.

Когато родителите ми се разведоха, въпреки нямаше трошене на чинии и блъскане на врати, нямаше крясъци кой с кого е спал. След като ни увериха с брат ми, че вината не е у нас, бяхме подложени на кратка сесия, състояща се от въпроси и отговори с „да“ и „не“ – да, правилно прочетохте – относно това кой къде ще живее. Не бе пролята нито капка сълза. Не се чу нито нотка повишен глас. Най-много, което с брат ми чухме от разнищването на живота на родителите ни, беше „Никой никого не е мамил“. О, ама това е чудесно. Малко е топличко като че ли, но не, не, всичко е наред.

Родителите ми са добри хора. Не ги обвинявам за нищо от това (е, вече не). И много ги обичам. Те си имат свои истории, свои пътеки и свои проблеми, точно както всички родители. Както е било и с *техните* родители и т.н. И както всички родители, така и моите с най-добри намерения предадоха някои проблеми и на мен, точно както и аз вероятно ще предам на моите деца.

Когато в живота ни се случи такава „травматична гадост“, започваме подсъзнателно да усещаме като че ли имаме проблем, който сме неспособни да решим. И точно тази внушена неспособност ни кара да се чувстваме нещастни и безпомощни.

Но то предизвиква и още нещо. Ако имаме нерешими проблеми, нашето подсъзнание заключава, че ние сме като че ли или уникално специални, или уникално дефектни. Че някак си не сме като другите и правилата за нас трябва да бъдат различни.

Накратко казано – ставаме овластени.

Болката, преживяна от мен като подрастващ, ме поведе по пътя на овластяването, път, по който вървах през по-голямата част от живота си като възрастен. Докато при Джими овластяването му се осъществяваше в бизнеса, където се правеше на преуспяващ бизнесмен, то моето овластяване намираше изява в отношенията ми с хората, особено с жените. Моята травма бе свързана с близостта и одобрението, затова изпитвах постоянна нужда да компенсирам прекомерно, да доказвам на себе си, че винаги съм бил обичан и приеман. И в резултат на това скоро започнах да преследвам жените така, както прирастваният към кокаина би се отнесъл към снежен човек – влюбвах се в него и веднага след това се задушавях от него.

Станах играч – незрял, себелюбив, макар и понякога очарователен играч. Започна се една дълга серия от повърхностни и нездрави връзки, която продължи близо десет години.

Ламтях не толкова за секс, макар че сексът е приятно нещо. Важно бе утвърждаването. Аз бях желан, бях обичан и за първи път, откакто се помнех, *ценен*. Моят копнеж за утвърждаване бързо се превърна в подсъзнателен навик да се самовъзвеличавам и презадоволявам. Чувствах се като че ли имам право да казвам или правя каквото си искам, да предавам доверието на околните, да пренебрегвам чувствата им и след това да оправдавам действията си с нескопосни и промълвени с половин уста извинения.

Макар и през този период да имаше наистина вълнуващи и забавни моменти и да се запознах с много чудесни жени, животът ми до голяма степен бе пълен провал.

Често няхах работа, спях по диваните на приятели или при майка ми, пиех повече, отколкото би трябвало, отчуждих сума ти приятели и когато най-накрая срещнах жена, която истински харесвах, себевгълбението ми бързо унищожи всичко.

Колкото по-дълбока е болката, толкова по-безпомощни се чувстваме спрямо нашите проблеми и толкова повече се овластяваме, за да компенсираме тези нерешени проблеми. Това овластяване се изразява по един от двата начина:

1. Аз съм страхотен, а всички останали сте тъпаци, затова заслужавам специално отношение.
2. Аз съм тъпак, а всички останали сте страхотни, затова заслужавам специално отношение.

Привидно противоположни нагласи, но по средата се намира същата мека егоистична субстанция. Всъщност често ще виждате овластените да се шурат между тези две крайности. Или са на върха на света, или светът е върху тях, в зависимост от деня от седмицата или в зависимост от това как се справят с моментното си пристрастяване.

Мнозина правилно ще определят хора като Джими за гневни нарцистични тъпаци. Това е така, защото той се набива силно на очи със своята илюзорна самовлюбеност. Това, което по-голямата част от хората не успяват правилно да преценят като овластяване, са онези особи, които непрекъснато изпитват чувство на посредственост и малоценност.

Защото да направите така, че да се чувствате непрекъснато като жертва, изисква също толкова себелюбие, колкото и обратното. За да се поддържа представата, че имате невъзможни за решаване проблеми, отива точно толкова енергия и измамно самовъзвеличаване, както и изобщо да нямате проблеми.

Истината е, че такова нещо като лични проблеми няма. Ако вие имате проблем, най-вероятно милиони други хора са имали същия проблем в миналото, имат го и сега и ще го имат в бъдеще. И то хора, които сигурно

познавате. Това обаче не омаловажава проблема и не означава, че от него ще боли по-малко. Не означава, че не можете да бъдете негова жертва в някои обстоятелства.

Това просто означава, че не сте уникални.

Често именно това осъзнаване – че *не* държите правата над вашите проблеми и над болката въобще – е първата и най-важна стъпка към разрешаването им.

Но поради някаква причина изглежда, че все повече и повече хора, особено млади, забравят това. Голям брой професори и преподаватели вече са забелязали тази липса на емоционална издръжливост и прекомерни егоистични изисквания у младите. Днес не е необичайно книги да се свалят от училищната програма поради единствената причина, че могат да накарат някой да се почувства зле. Лектори и преподаватели са мърмрени и гонени от университетските градчета за такива незначителни нарушения като забележката, че някои костюми за Хелоуин не са чак толкова обидни. Училищни настоятели забелязват, че повече от когато и да било ученици проявяват тежки признаци на емоционална нестабилност към случки, които иначе съпътстват всекидневния колежански живот, като например спор между съквартиранти или някоя слаба оценка.

Странно е, че сега във време, в което сме по-комуникативни от всякога, сякаш и овластяването е с невиджани размери. Нещо в съвременната технология сякаш дава простор на нашата несигурност да вилнее както никога преди. Колкото повече свобода ни е дадена да се изявяваме, толкова по-силно искаме да сме свободни в желанието си да се справяме с всеки, който не е съгласен с нас или ни безпокои. С колкото повече противоположни на нашите възгледи се сблъскваме, толкова повече като че ли се дразним, че те изобщо съществуват. Колкото по-лесен и безпроблемен става животът ни, толкова повече ни се струва, че имаме право на още по-добър.

Ползата от интернет и социалните мрежи е неоспорима. Като че ли сега е най-хубавото време в историята на човечеството. Обаче тези технологии може би оказват неочакван страничен ефект върху нас. Може би същите тези технологии, които са дали свобода на изявата и са образovali толкова много хора, в същото време подсилват чувството на овластяване повече от всякога.

ТИРАНИЯТА НА ИЗКЛЮЧИТЕЛНОСТТА

Много от нас са със средни способности в повечето неща, които вършат. Дори и да сте изключителни в едно, повече от вероятно е, че в друго сте на средно или дори под средно ниво. Просто такава е природата на живота. За да станете

наистина велик в нещо, трябва да му посветите много енергия и време. И тъй като имаме ограничено време и енергия, много малко от нас стават наистина изключителни в повече от едно нещо, ако въобще успеят дори и за едно.

Значи, спокойно можем да заключим, че е статистически невъзможно една личност да бъде изключителна във всички области на живота или поне в няколко от тях. Блестящите бизнесмени често представляват пълна скръб в личния си живот. Изключителните спортисти често са кухи и тъпи като градински лейки. Много знаменитости вероятно са толкова ограничени в познанията си за живота, колкото и хората, които ги боготворят и следват всяко тяхно движение.

Всички ние до голяма степен сме по средата. Обаче именно онези, които са в крайностите, получават известност. Ние като че ли сме вече запознати с това, но рядко мислим и/или говорим за него и със сигурност никога не обсъждаме защо то може да бъде проблем.

Разполагаме с интернет, *Гугъл*⁹, *Фейсбук*¹⁰, *Ютюб*, както и достъп до над петстотин телевизионни канала – и това е страхотно. Вниманието ни обаче е ограничено. Няма как да смелим цунамито от информация, което постоянно ни залива. Ето защо единствените информационни единици, които си пробиват път и успяват да привлекат вниманието ни, са истински изключителните – тези, които са в първата стотица.

Ежедневно и целодневно ни заливат с истински необикновеното. Най-доброто от най-доброто. Най-лошото от най-лошото. Най-великите физически постижения. Най-смешните анекдоти. Най-смущаващите новини. Най-ужасните заплахи. Нонстоп.

Животът ни днес е препълнен с информация от върховете на човешкия опит, защото в медийния бизнес именно те привличат зрители, а зрителите носят пари. Това е крайната цел. Въпреки всичко по-голямата част от живота ни минава в скуката на еднообразната посредственост. По-голямата част от живота е неизключителна и направо казано, средна работа.

Този поток от екстремална информация ни е настроил да мислим, че изключителността е новото нормално нещо. А понеже всички ние през повечето време сме средна работа, потопа от изключителна информация ни кара да се чувстваме несигурни и отчаяни, защото явно не сме достатъчно добри. Затова все повече и повече изпитваме нужда да запълваме празнотата с

⁹ Google Search) е търсачка в Интернет, притежание на Гугъл. – Бел. <http://4eti.me>

¹⁰ Фейсбук, с уебсайт <https://www.facebook.com>, най-голямата безплатна онлайн социална мрежа в света – Бел. <http://4eti.me>

овластяване и пристрастяване. Справяме се по единствения известен ни начин – или чрез самовъзвеличаване, или чрез възвеличаване на другите.

Някои от нас правят това, като измислят схеми за бързо забогатяване. Други го правят, като прекосяват целия свят, за да спасяват гладуващите в Африка деца. Трети стават отличници в училище и печелят всяка възможна награда. Четвърти го правят, като стрелят безразборно в училищата. Пети запълват тази празнота, като се опитват да правят секс с всичко, което може да говори и диша.

Това е свързано с нарастващата култура на овластяването, за която споменах по-горе. За тази културна промяна често обвиняват поколението, родено през 80-те и 90-те години на XX век, и то най-вероятно защото това е най-информираното и изявено поколение. Всъщност тенденцията към прояви на овластяване е очевидна във всички слоеве на обществото. И според мен тя е свързана с подхранваната от масмедиите изключителност.

Проблемът се крие в това, че пробивността на технологиите и масовата маркетингова политика на масмедиите прецаква надеждите и очакванията на много хора. Потопът от изключителност кара хората да се чувстват по-зле в собствената си кожа, кара ги да си мислят, че трябва да са по-крайни, по-радикални, по-самоуверени, за да бъдат забелязани или въобще да имат някаква значимост.

Когато бях млад, моята несигурност в интимните отношения бе изострена от всичките нелепи истории за мъжественост, заливащи тогавашната попкултура. Същите тези истории *продължават* да заливат и сегашната – за да си страхотен пич, трябва да правиш купони като рокзвезда; за да те уважават, жените трябва да те обожават; сексът е най-ценното нещо, което може да се постигне, и за него си струва да жертваш всичко (включително и собственото си достойнство).

Този постоянен поток от нереалистична информация се излива върху съществуващото ни чувство за несигурност, като не спират да ни облъчват с нереалистични стандарти, които не можем да постигнем. Не само че се чувстваме изправени пред нерешими проблеми, ами се чувстваме и като пълни неудачници, защото и най-простото търсене в *Гугъл* ни показва хиляди хора, които нямат такива проблеми.

Технологиите разрешиха стари икономически затруднения, като ни донесоха нови психологически проблеми. Интернет не само ни даде достъп до открита информация, той ни даде също така открито чувство на несигурност, съмнение в собствените способности и срам.

Д-Д-ДА, НО АКО НЕ СЪМ УНИКАЛЕН ИЛИ ИЗКЛЮЧИТЕЛЕН, КАКВА Е ЦЕЛТА НА ЗАНЯТИЕТО?

Да вярваме, че *всички* ние сме предопределени да извършим нещо наистина изключително, е станало вече част от съвременната култура. Знаменитости го казват. Бизнесмагнати го казват. Политици го казват. Дори Опра го казва (значи, сигурно е истина). Всеки един от нас може да бъде изключителен. Всички ние *заслужаваме* величие.

Фактът, че в това изявление явно има очевидно противоречие – в края на краищата, ако *всички* сме изключителни, значи, по презумпция *никой* няма да бъде изключителен – не се забелязва от повечето хора. И вместо да се запитаме какво всъщност заслужаваме и какво не, ние поглъщаме посланието като топъл хляб и зяпаме за още.

Да си „средна работа“ вече е новият стандарт за провал. Най-лошото, което може да ти се случи, е да си в средата на тълпата, по средата на камбановидната крива. Когато стандартът на една култура за успех е „да сме изключителни“, то тогава е по-добре да сме в дъното на камбановидната крива, отколкото в нейната среда, защото там поне ще си останем уникални и заслужаващи внимание. Много хора възприемат тази стратегия – да докажат на всички, че те са най-нещастни, най-потиснати и най-виктимизирани.

Много хора се страхуват да приемат посредствеността, защото мислят, че ако вървят по този път, никога няма да постигнат каквото и да било, няма да израснат и в крайна сметка животът им няма да има значение.

Този начин на мислене е опасен. Веднъж приемете ли, че животът си струва само ако сте блестящи и забележителни, тогава всъщност приемате факта, че по-голямата част от човечеството (включително и вие) не става и е безполезна. А тази умствена нагласа бързо става опасна както за вас, така и за останалите.

Редките случаи на хората, които наистина стават изключителни в нещо, са такива не защото те мислят, че са изключителни. Точно обратното – стават възхитителни, защото са обзети от манията непрекъснато да се усъвършенстват. И тази мания непрекъснато да подобряваш уменията си произлиза от твърдата вяра, че всъщност изобщо не сте чак толкова велики. Това е *анти*-овластяване. Хора, които стават велики в нещо, стават такива, защото разбират, че все пак не са поначало велики – посредствени са, средна работа – и че могат да се справят далеч по-добре.

Всички тези приказки, че „всеки може да бъде изключителен и да постигне величие“, са чисто и просто гъделичкане на самочувствието. Те са послание, което е вкусно за преглъщане, но в действителност не е нищо друго освен

безвкусни калории, които водят до емоционално затлъстяване и задръстване – прословутият “Биг Мак” за сърцето и мозъка.

Пропускът за емоционалното здраве, също като този за физическото, се получава, ако си изядете зеленчуците, тоест да приемете прозаичните и скучни истини на живота, като например: “Вашите действия всъщност нямат *чак толкова* голямо значение в голямата схема на нещата” и “Огромна част от живота ви ще бъде скучна и незабележителна, но това е в реда на нещата”. Отначало тези зеленчуци ще ви се видят горчиви. Много горчиви. Ще се мъчите да ги избягвате.

Но след като ги преработи, организъмът ви ще се събуди свеж и силен. В края на краищата, този постоянен натиск да бъдете велик, да бъдете поредната голяма клечка, ще се смъкне от плещите ви. Стресът и напрежението от това винаги да се чувствате непълноценни и да изпитвате постоянна нужда да доказвате себе си ще изчезнат. Осъзнаването и приемането на собственото ви еднообразно съществуване ще освободи съзнанието ви да постигнете онова, което наистина искате, без да се подлагате на оценки и да таите възвишени надежди.

Ще започнете да изпитвате удовлетворение от дребните неща в живота – удоволствието от най-обикновеното приятелство, от създаването на нещо, от това да помогнете на някого в нужда, от прочитането на хубава книга, от смеха с близък човек.

Скучно звучи, нали? Това е, защото тези неща са обикновени. Но може би за тази обикновеност си има причина защото това са нещата, които *наистина* имат значение.

Глава 4. СТОЙНОСТТА НА СТРАДАНИЕТО

В последните месеци на 1944 година, след почти едно десетилетие Война, късметът се обръща срещу Япония. Икономиката ѝ крета едва-едва. Войските ѝ са пръснати из половин Азия и териториите ѝ, завоювани из целия Тихи океан, започват да падат като домино пред американските въоръжени сили. Поражението ѝ изглежда неизбежно.

На 26 декември 1944 година старши лейтенант Хиру Онода от Японската имперска армия е дислоциран на малкия остров Лубанг във Филипините. Има заповед да забави напредъка на американците колкото е Възможно по-дълго – да остане на място и да се сражава на всяка цена и в никакъв случай да не се предава. Както той, така и неговият командир знаят, че това е убийствена мисия.

През февруари 1945 година американците дебаркират на Лубанг и превземат острова с явно превъзходство на силите. В рамките само на няколко дни повечето японци се предават или са избити, но Онода и още трима войници успяват да се скрият в джунглата. Оттам те започват партизанска война срещу американските сили и местното население, като нападат снабдителски конвои, убиват изостанали от частта си бойници и изобщо усложняват живота на американската армия по всички възможни начини.

През август същата година американските въоръжени сили хвърлят атомна бомба над градовете Хирошима и Нагазаки. Япония се предава и по такъв драматичен начин най-смъртоносната война в човешката история приключва.

Обаче по островите на Тихия океан са разпръснати още хиляди японски войници и повечето, както и Онода, се крият в джунглите, без да знаят, че войната е свършила. Тези бегълци продължават да се бият и да грабят както и преди. Това е голям проблем за преустройството на Източна Азия след войната и правителствата решават, че нещо трябва да се направи.

С помощта на японското правителство американските военни хвърлят хиляди брошури из островите на Тихия океан, съобщавайки по този начин, че войната е свършила и е време всеки да си ходи у дома. Онода и хората му, както и много други, намират и прочитат тези брошури, но за разлика от останалите, Онода смята, че те са фалшиви – капан, заложен от американците, за да накарат партизанстващите войници да се разкрият. Онода изгаря брошурите и заедно със своите хора продължава да се крие и да се бие.

Минават пет години. Пръскането на брошурите е прекратено и по-голямата част от американските въоръжени сили отдавна се е върнала у дома. Местното население на остров Лубанг се опитва да се върне към нормалния начин на живот на обработване на земята и риболов. Да, но там са Хиру Онода и веселата му дружина, които продължават да стрелят по фермерите, да палят реколтата им, да крадат добитък и да избиват всеки, който се осмели да навлезе по-дълбоко в джунглата, филипинското правителство прави нови брошури и ги пръска над джунглата. *„Излизайте – пише на тях. – Войната свърши. Вие загубихте.“*

Но и на тези брошури никой не обръща внимание.

През 1952 година японското правителство прави едно последно усилие да изтегли останалите военни от японската армия, пръсната из островите. Този път са хвърлени писма и снимки от семействата на изчезналите войници, както и лично обръщение от самия император. Онода отново отказва да повярва, че информацията е вярна. Отново е убеден, че тези писма и снимки са номер, скроен от американците. Той и неговите хора остават и продължават да се бият.

Минават още няколко години, на местните най-накрая им писва от тормоза, въоръжават се и започват да отвърщат на огъня. До 1959 година един от хората на Онода се предава, а друг е убит. После, цели десет години по-късно, последният другар на Онода, на име Кодзука, е убит в престрелка с местната полиция, докато пали оризище – *все още* във война с местното население цели двайсет и пет години след края на Втората световна война!

Онода, прекарал вече половината си живот в джунглите на Лубанг, остава съвсем сам.

През 1972 година новината за смъртта на Кодзука стига до Япония и вдига голям шум. До този момент японският народ си мисли, че и последният войник се е прибрал у дома след края на войната. Японските медии си задават въпроса: *„Ако Кодзука е останал на Лубанг до 1972 година, тогава дали и самият Онода, последният войник от Втората световна война, не е още жив?“*. Същата година както японското, така и филипинското правителство изпращат отряд, за да търси загадъчния старши лейтенант, превърнал се отчасти в мит, отчасти в герой и отчасти в призрак.

Не намират нищо.

Месеците минават и историята на старши лейтенант Онода се превръща в нещо като градска легенда в Япония – героят от войната, който звучи твърде налудничаво, за да е истински. Много хора го възвеличават. Други го критикуват. Трети си мислят, че това е приказка, измислена от онези, които все още вярват в една Япония, изчезнала преди много години.

Някъде по това време един млад мъж на име Норио Судзуки за първи път чува за Онода. Судзуки е изследовател, любител на приключенията и малко нещо хипи. Роден след края на войната, той напуска училище и четири години пътува на автостоп из цяла Азия, Близкия изток и Африка, спи по пейки, в случайни коли, в затворнически килии или направо под звездите. Изкарва си прехраната, като работи във ферми или дава кръв, за да си плати насъщния. Той е човек със свободен дух и може би леко чалнат.

През 1972 година той търси ново приключение. Току-що се е върнал в Япония след поредното пътуване и намира строгите културни норми и социална йерархия за потискащи. Мрази училището. Не може да се задържи на работа. Исква отново да тръгне на път и да бъде самостоятелен.

За Судзуки легендата за Хиру Онода идва като решение на проблемите му. Това е ново достойно приключение и той ще се посвети на него. Судзуки твърдо вярва, че именно *той* ще намери Онода. Разбира се, японското, филипинското и американското правителство не са успели да намерят Онода, местната полиция претърсва джунглите вече почти трийсет години без успех, хилядите брошури са посрещани без никакъв отговор – обаче, майната му, този безделник, това незавършило училище хипи, ще бъде онзи, който ще го намери.

Невъоръжен и без никакви знания в разузнаването или тактическите военни маневри, Судзуки отива в Лубанг и започва да кръстосва безцелно из джунглата съвсем сам. Стратегията му е да вика с всичка сила името на Онода, съобщавайки му, че императорът се притеснява за него.

Намира Онода за четири дни.

Известно време Судзуки остава в джунглата заедно с Онода. До този момент войникът е сам вече повече от година и след като Судзуки го намира, той се радва на компанията му и отчаяно иска да научи какво става по света от японец, на когото може да се има доверие.

Судзуки пита Онода защо е останал и е продължил да се бие. Онода отговаря, че всичко е много просто – дадена му била заповед в никакъв случай да не се предава и той само я изпълнявал. Почти трийсет години той просто изпълнява една заповед. Онода на свой ред пита Судзуки защо едно такова хипи като него е тръгнало да го търси. Судзуки отвръща, че е тръгнал от Япония да търси три неща – старши лейтенант Онода, панда и Йети, точно в този ред.

Двамата мъже се събират заедно по силата на най-странните възможни обстоятелства – двама добронамерени търсачи на приключения, преследващи фалшиви представи за слава, като истински японски Дон Кихот и Санчо Панса, забутани в дълбините на филипинските джунгли, където се вземат за герои, макар че са сами, нямат нищо и няма какво да правят. До този момент Онода е

посветил по-голямата част от живота си на една несъществуваща война. Същото е и със Судзуки. След като е намерил Онода и след това панда, той умира няколко години по-късно в Хималаите в търсене на Йети.

Хората често посвещават голяма част от живота си на привидно безполезни и зловредни каузи. На пръв поглед тези каузи са напълно безсмислени. Трудно е да си представим как може Онода да се е чувствал щастлив на онзи остров цели трийсет години – да се храни с комари и с гризачи, да спи на земята, да избива цивилни година след година. Или пък какво кара Судзуки да се впусне в такова пътуване, което накрая го отвежда към собствената му смърт, без пари, без другар и без никаква друга цел, освен да намери някакъв въображаем Йети.

Въпреки това към края на живота си Онода казва, че не съжaliaва за нищо. Твърди, че се гордее със своя избор и с времето, прекарано на Лубанг. Казва, че за него е било чест да отдаде толкова години от живота си на една несъществуваща империя. Судзуки, ако се бе върнал жив от похода си, сигурно щеше да каже нещо подобно – че правел точно това, което е искал да прави, и не съжaliaва за нищо.

Тези двама мъже са избрали сами как да страдат. Хиру Онода избира да страда заради верността си към една мъртва империя. Судзуки избира да страда заради приключението, без значение колко безразсъдно е то. И за двамата мъже страданието *означава* нещо, то служи на една по-велика кауза. И тъй като то означава нещо, те успяват да го преодолеят, дори може би да изпитат удоволствие от това.

Ако страданието е неизбежно, ако житейските ни проблеми са неизбежни, тогава въпросът, който трябва да си зададем, не е „Как да спра да страдам?“, а „Защо страдам и с каква цел?“.

През 1974 година Хиру Онода се връща в Япония и се превръща в знаменитост в родния си край. Влачат го по радиопредавания и телевизионни интервюта, политиците се тълпят да му стиснат ръката. Издава книга и правителството дори му предлага огромна сума пари.

Но това, което заварва в Япония, като се връща, го ужасява – едно консуматорско капиталистическо общество с безсъдържателна култура, загубила всичките традиции на честта и саможертвата, с които е отгледано неговото поколение.

Онода се опитва да използва внезапната си известност, за да върне ценностите на Стара Япония, но това ново общество не го разбира. На него гледат повече като на зрелище, отколкото на мислител – ето един японец, излязъл от капсула на времето, за да могат всички да му се радват като на някакъв експонат в музея.

И иронията на ирониите е, че Онода изпада в много по-силна депресия от онази, която е преживял в джунглата за всички тези години. В джунглата поне животът му е струвал нещо, означавал е нещо. Това е направило страданието му по-поносимо и дори донякъде желано. Обаче върнал се обратно в Япония, която вижда като лишена от ценности страна, пълна с хипита и разпуснати жени в западно облекло, той се сблъсква с неизбежната истина – че борбата му е била за нищо. Онази Япония, за която е живял и се е сражавал, вече я няма. И силата на това откритие го пронизва по-силно от куршум. След като страданието не е означавало нищо, идва и равносметката – трийсет пропилені години.

И така, през 1980 година Онода си събира багажа и се мести в Бразилия, където остава до края на живота си.

САМООСЪЗНАВАНЕТО КАТО ГЛАВА ЛУК

Самоосъзнаването е като глава лук. Тя се бели пласт след пласт и колкото повече се доближаваш до сърцевината, толкова по-голяма е вероятността да заплачеш не навреме.

Нека допуснем представата, че първият пласт на главата лук е простото осъзнаване на нашите емоции: „Ето кога се чувствам щастлив“, „Това ме натъжава“, „Това ми дава надежда“.

За съжаление има много хора, които издъхват още на този първи най-основен пласт на самоосъзнаването. Знам го, защото съм един от тях. Двамата с жена ми понякога се забавляваме по следния начин:

ТЯ: Какво има?

АЗ: Нищо няма. Нищичко.

ТЯ: Не, нещо не е наред. Казвай.

АЗ: Добре съм. Наистина.

ТЯ: Сигурен ли си? Изглеждаш разстроен.

АЗ (с лек нервен смях): Така ли? Не, добре съм.

[Трийсет минути по-късно...]

АЗ: ...И точно затова съм така бесен, мамка му! Той се държи така, сякаш през повечето време мен ме няма.

Всички имаме такива емоционални слепи петна. Често са свързани с емоциите, които сме възпитани да смятаме за неуместни, докато сме били малки. Нужни са години практика и усилия да се научим да откриваме слепите си петна и след това да изразяваме съответните емоции както трябва. Обаче тази задача е от изключителна важност и си струва усилиято.

Вторият пласт от лука на самоосъзнаването е способността да се запитаме *защо* изпитваме дадена емоция.

Този въпрос е труден и често отиват месеци, че дори и години, за да се получи точен и смислен отговор. Повечето хора трябва да идат при терапевт просто за да чуят тези въпроси за пръв път. Тези въпроси са важни.

защото илюстрират кое смятаме за успех, и кое – за провал. Защо си разгневен? Дали не е заради това, че не си успял да постигнеш дадена цел? Защо понякога те мързи и музата ти бяга? Дали не е затова, че не се чувстваш достатъчно добър?

Този пласт въпроси ни помага да открием коренната причина за емоцията, която ни обзема в даден момент. След като разберем къде се корени причината, в най-добрия случай можем да направим нещо, за да я променим.

Обаче има още едно, дори по-дълбоко ниво в тази глава лук. И тя, да ѝ се не види, е пълна с проклетите сълзи. Това трето ниво са нашите лични ценности – „*Защо смятам това за успех или за провал? По какъв начин правя самооценката си? По какъв критерий оценявам себе си и всички около мен?*“.

Това ниво, при което се иска постоянно да си задаваш тези въпроси и да полагаш усилия, е извънредно трудно да се постигне. Но то е най-важното, защото нашите ценности определят естеството на проблемите ни, а естеството на проблемите ни от своя страна определя качеството на живота ни.

Ценностите лежат в основата на всичко онова, което сме и което правим. Ако това, което ценим, не помага, ако това, което смятаме за успех или за провал, е неправилно подбрано, тогава всичко, базиращо се на тези ценности – мислите, емоциите, ежедневните чувства, – отива по дяволите. Всичко, което мислим и чувстваме за дадена ситуация, в крайна сметка се свежда до това колко е ценно за нас.

Повечето хора са ужасно неспособни да отговорят точно на тези въпроси *защо* и това им пречи да постигнат по-задълбочени познания за собствените си ценности. Разбира се, те могат да *кажат*, че ценят честността и истинското приятелство, но след това се обръщат и започват да лъжат зад гърба ви, за да се почувстват по-добре. Хората могат да мислят, че се чувстват самотни. Но ако се запитат *защо* се чувстват самотни, са склонни да започнат да обвиняват другите за това – те са дребнави, никой не е достатъчно готин или умен, за да ги разбере – като по този начин още повече задълбочават проблема, вместо да потърсят начин да го разберат.

За много хора това минава за самоосъзнаване. Но ако успеят да надникнат по-дълбоко и да видят лежащите в основата ценности, ще им стане ясно, че техният първоначален анализ се е базирал на бягане от отговорност за

собствените им проблеми, а не на неспособността да ги посочат. Ще разберат, че са вземали решения в преследване на временни удоволствия, които не създават истинско щастие.

По-голямата част от учителите по самопомощ също пренебрегват това по-дълбоко ниво на самоосъзнаване. Те се занимават с хора, които са нещастни, защото искат да бъдат богати, и им дават какви ли не съвети как да изкарват повече пари, без да обръщат внимание на такива важни въпроси относно ценностите – *защо* поначало изпитват такава нужда да бъдат богати. По какъв начин са решили да измерват успеха и провала? Дали причината за тяхното нещастие не се корени в някоя специфична ценност, а не във факта, че все още не карат „Бентли“?

Повечето съвети, които се дават там, са на повърхностно ниво – просто се опитват да накарат хората да се чувстват добре за кратко време, докато в същото време дълготрайният проблем така си и остава нерешен. Човешките възприятия и чувства може да се променят, но лежащите в основата ценности и критериите, по които тези ценности се измерват, си остават едни и същи. Това не може да се нарече реален напредък. Това е просто още един начин да гониш поредното временно удоволствие.

Честната самооценка е трудно нещо. Трябва да си задавате прости въпроси, чийто отговор обаче е неудобен. Всъщност, според моя опит, колкото по-неудобен е отговорът, толкова по-голяма е вероятността да е верен.

Спрете за момент и си помислете за нещо, което наистина ви гложди. А сега се запитайте *защо* ви гложди. В повечето случаи отговорът ще съдържа някакъв вид провал. После вземете този провал и се запитайте *защо* ви се струва „реален“. Ами ако този провал не е истински провал? Ами ако сте гледали на него от погрешен ъгъл?

Ето ви един пресен пример от моя живот:

„Брат ми не ми отговаря на есемесите и на пощата и това ме гложди.“

Защо?

„Защото започва да ми се струва, че пет пари не дава за мен.“

Защо ти се струва, че е така?

„Защото ако иска да има добри отношения с мен, да отдели десет секунди от времето си, за да общува с мен.“

Защо липсата на добри отношения с мен ми се струва като провал?

„Защото сме братя, нормално е да сме в добри отношения!“

Тук действат две неща – ценност, на която държа, и критерий, който използвам, за да преценя развитието на тази ценност. Ето моята ценност: нормално е братята да са в добри отношения един към друг. Ето и критерият ми: да поддържам връзка с него по телефона или имейла – ето как измервам аз успеха си като брат. Придържането към този критерий ме кара да се чувствам като провал, което понякога ми разваля съботните сутрини.

Можем да се заровим още по-дълбоко по същия начин:

Защо е нормално братята да са в добри отношения?

„Защото са роднини, а роднините е нормално да са близки!“

Защо ти се струва, че е така?

„Защото е нормално твоите роднини да са ти по-важни от когото и да било друг.“

Защо ти се струва така?

„Защото да си близък с роднините си е „нормално“ и „здравословно“, а аз това го нямам.“

В тази размяна на въпроси и отговори аз съм наясно с моята основна ценност – да имам добри отношения с брат си, – обаче работата с критерия нещо куца. Дадох ѝ друго име – „близост“, но критерият ми всъщност не се промени – още продължавам да преценявам себе си като брат, основавайки се на честотата на контактите, и се сравнявам, с помощта на същия този критерий, с други познати. Всички те (поне така изглежда) са в близки отношения с роднините си, а аз не. Значи, очевидно нещо в мен не е наред.

Ами ако избирам погрешен критерий за мен и за живота ми? Каква истина, за която не съм се сетил, още може да има? Е, може би няма нужда да бъда *близък* с брат си, за да имам онези отношения, които *ценя*. Може би просто трябва да има и някаква доза взаимно уважение (каквато има). Или пък може би взаимно доверие (каквото има).

Може би *тези* критерии биха били по-добър начин за оценка на братските отношения, отколкото някакви си есемеси или имейли.

Тук вече има някакъв смисъл, изпитвам чувството, че съм на прав път. Но да му се не види, въпреки всичко пак ме боли от това, че с брат ми не сме близки. И това вече трудно мога да извъртя по положителен начин. Няма тайна схема, по която това знание да ме направи по-велик. Понякога братята – дори и такива, които се обичат – нямат близки отношения помежду си и това е добре. Трудно е да се приеме на пръв поглед, но си е добре. Обективната истина за вашата ситуация не е толкова важна, колкото това как вие приемате ситуацията, какъв

критерий използвате, за да я оцените. Проблемите може и да са неизбежни, но *значението* на всеки проблем не е. На нас се полага да контролираме значението на нашите проблеми, като се базираме на това какво мислим за тях, по какви стандарти си избираме да ги мерим.

ПРОБЛЕМИТЕ НА РОКЗВЕЗДИТЕ

През 1983 година един млад и талантлив китарист е изритан от бандата по възможно най-противния начин. Бандата току-що е подписала договор за запис и всеки момент момчетата ще запишат първия си албум. Но няколко дни преди записите да започнат, бандата посочва вратата на китариста без никакви предупреждения, без дискусии, без драматични изблици – те буквално го събуждат един прекрасен ден и му тикват в ръцете билет за дома.

Седнал в автобуса от Ню Йорк за Лос Анджелис, той непрекъснато се пита: *„Какво толкова съм направил? Как може да стане така? Какво да правя сега?“*. Договорите за записи не падат от небето, особено пък за такива шумни, прохождащи метъл банди. Дали не е пропуснал единствения си шанс в живота?

Но докато автобусът стига до Лос Анджелис, китаристът вече е превъзмогнал самосъжалението и се заклева да сформира собствена банда. Тази негова банда ще бъде толкова успешна, че старата му група ще съжалява цял живот за решението си. А той самият ще стане толкова известен, че десетилетия наред старите му дружки ще го гледат непрекъснато по телевизията, ще го слушат по радиото, ще виждат негови афиши по улиците и ще откриват снимките му по списанията. Ще нагъват бургери някъде, ще товарят вановете след скапаното си участие в някой клуб, дебели и пияни заедно с грозните си жени, а той в това време ще подлудява тълпите на някой стадион и ще го дават на живо по телевизията. Ще се къпе в сълзите на тези, които са го предали, и всяка сълза ще бърше с банкнота от сто долара.

И така, китаристът започва работа като обзет от някакъв музикален демон. Отиват месеци, докато намери най-добрите музиканти, и то далеч по-добри от старите му дружки. Написва десетки песни и репетира като луд. Кипящият в него гняв подхранва амбициите му, отмъщението му се превръща в негова муза. След около две години новата му банда подписва договор и още година след това техният първи запис става златен.

Името на китариста е Дейв Мъстейн, а бандата, която той сформира, става легендарната хевиметъл банда *„Мегадет“*. Скоро групата ще продаде над 25 милиона екземпляра от албумите си и ще обиколи света няколко пъти. Днес

Мъстейн се счита за един от най-блестящите и влиятелни музиканти в историята на хевиметъла.

За съжаление бандата, от която той е изритан, се казва „*Металика*“, която е продала над 180 милиона екземпляра от албумите си по цял свят. Много хора смятат „*Металика*“ за една от най-великите рокбанди на всички времена.

И точно поради това в едно рядко откровено интервю от 2003 година един почти разплакан Мъстейн признава, че въпреки всичко *все още* се смята за провал. Въпреки всичко, което е постигнал, вътре в себе си той ще си остане момчето, което е било изритано от „*Металика*“.

Ние сме маймуни. Мислим се за кой знае колко цивилизовани с нашите микровълнови фурни и маркови маратонки, но сме просто стадо добре нагиздени маймуни. И тъй като сме маймуни, инстинктивно се сравняваме с другите и се надпреварваме за статус. Въпросът не е *дали* оценяваме себе си в сравнение с останалите, а по-скоро по *какви стандарти* се оценяваме.

Дейв Мъстейн, независимо дали го разбира или не, избира да се оценява по това дали е по-успешен и популярен от „*Металика*“. Да го изхвърлят от бандата е било толкова болезнено преживяване, че за критерий, с който да измерва себе си и музикалната си кариера, той приема успех, сравним с този на „*Металика*“.

Въпреки че от едно ужасно преживяване е създал нещо положително, както Мъстейн прави с „*Мегадет*“, изборът му за животоопределящ критерий да се сравнява с успеха на „*Металика*“ го разяжда десетилетия наред. Въпреки всичките пари, фенове и хвалби, той продължава да се счита за провал.

Ние с вас гледаме ситуацията с Дейв Мъстейн и се смеем. Гледай го това момче – натрупало милиони долари, има стотици хиляди обожавачи го фенове, кариера, в която е влюбено, и *нак* лее сълзи и сополи, че видите ли, рокдружките му отпреди двайсет години са далеч по-успешни от него.

Това е така, защото ние с вас имаме различни ценности от тези на Мъстейн и мерим себе си спрямо различни критерии. Нашите критерии са например нещо като „Не искам да работя за шеф, когото мразя“ или „Искам да печеля повече пари, за да изпратя детето си в добро училище“, или „Не искам да се събуждам в канавката“. По тези мерки Мъстейн е несравнимо и недостижимо по-далеч от нас. Обаче по *неговия* критерий – „*Бъди по-популярен и по-успешен от „Металика“*“, той е провал.

Нашите ценности определят критериите, по които мерим себе си и останалите. Верността на Онода към Японската империя е ценност, която го крепи на Лубанг почти трийсет години. Но същата тази ценност го кара да се чувства нещастен, когато се връща в Япония. Подобно критерият на Мъстейн да бъде

по-добър от „Металика“ му помага да изгради една невероятно успешна музикална кариера. Но същият този критерий по-късно го мъчи и разкъсва, въпреки успеха му.

Ако искате да промените начина, по който виждате проблемите си, трябва първо да промените онова, което цените и/или онова, според което мерите понятията за успех и провал.

Като пример нека да видим един друг музикант, който също е изритан от бандата си. Случката с него смътно напомня на тази с Дейв Мъстейн, макар че действието се развива две десетилетия по-рано.

През 1962 година се вдига шум около една бързо пробиваща банда от Ливърпул. Членовете ѝ имат смешни прически, а името на бандата е дори още по-смешно, но музиката им е безспорно добра и звукозаписната индустрия най-накрая им обръща внимание.

Ето ви го Джон, вокал и текстописец. После идват Пол – романтичният баскитарист с момчешко лице, Джордж – бунтар и солокитарист. И накрая идва барабанистът.

Смята се, че от четиримата той изглежда най-добре – мацките полудяват по него и по списанията най-напред се появява неговото лице. Освен това е по-голям професионалист от всички в групата. Не се друса. Има постоянна приятелка. Някои добре облечени джентълмени дори смятат, че *той* трябва да бъде лицето на групата, а не Джон или Пол.

Името му е Пит Бест. И през 1962 година, след като подписват първия си договор, другите трима членове на „Бийтълс“ тихо се събират и казват на менажера си, Брайън Епстийн, да го уволни. Епстийн се върти като на шиш от това решение. Той харесва Пит, затова отлага решението си, надявайки се, че другите трима ще променят тяхното.

Месеци по-късно, само три дни преди да започне записът на първия им албум, Епстийн най-накрая извиква Бест в офиса си. Там той безцеремонно му казва да се измита и да си търси друга банда. Не посочва никаква причина, не дава никакви обяснения, не споделя съжаления – просто му казва, че другите трима не го искат, така че... тъъ... на добър час.

На негово място бандата довежда някаква странна птица на име Ринго Стар. Ринго е по-голям от другите и има голям смешен нос. Той се съгласява да се подстриже по същия грозен начин като Джон, Пол и Джордж и настоява да пише песни за октоподи и подводници. Тримата се споглеждат и казват:

— Какво толкова, защо не?

Шест месеца след уволнението на Бест светът полудява по „*Бийтълс*“, което несъмнено превръща Джон, Пол, Джордж и Ринго в четирите най-известни лица на планетата.

През това време Бест напълно разбираемо изпада в дълбока депресия и прекарва повечето време в нещо, което всеки англичанин би правил, само да му се даде причина – пиене.

Останалата част от шейсетте не носят нищо хубаво на Пит Бест. Към края на 1965 година той вече е съдил двама от членовете на бандата за клевета, а другите му музикални проекти се провалят с гръм и трясък. През 1968 година прави опит за самоубийство, но майка му го разубеждава. Животът му се разпада.

Историята на Бест не е така поучителна като на Дейв Мъстейн. Той не става световноизвестна рокзвезда, нито пък прави милиони долари. И все пак Бест приключва тази история по-добре от Мъстейн. В едно интервю през 1994 година той казва: „*По-щастлив съм, отколкото бих бил, ако бях останал с „Бийтълс*“.

Да бе, да?

Бест обяснява, че обстоятелствата с изхвърлянето му от „*Бийтълс*“ в крайна сметка са го срещнали с жена му. И този брак му е донесъл деца. Неговите ценности се променят. Започва да измерва живота си по различен начин. Славата и парите, разбира се, са хубаво нещо, но той решава, че това, с което вече разполага, е по-важно – голямо и чудесно семейство, стабилен брак, един най-обикновен живот. Дори се захваща отново с барабаните, обикаля Европа и записва албуми чак и през този век. Така че какво всъщност е изгубил? Само голямото внимание и превъзнесяне, докато това, което е спечелил от тази загуба, означава далеч повече за него.

Тези истории показват, че някои ценности и критерии са по-добри от други. Някои от тях водят до добри проблеми, които са лесни за разрешаване, и ние редовно се справяме с тях. Други водят до лоши проблеми, които не са лесни за разрешаване.

ГНИЛИ ЦЕННОСТИ

Има шепа общочовешки ценности, които създават наистина лоши проблеми на хората, проблеми, които едва ли могат да бъдат решени. Така че нека ги прегледаме набързо:

1. Удоволствие. Удоволствието е чудесно, но е много лоша ценност, която да слагаш на първо място в живота си. Питайте всеки наркоман в какво се превръща гонитбата за удоволствие. Питайте всеки прелюбодеец, който е разбил семейството си и изгубил връзка с децата си, дали накрая удоволствието го е направило щастлив. Попитайте всеки човек, който се е натъпкал до пръсване, как удоволствието му помага да си разреши проблемите.

Удоволствието е фалшив бог. Изследванията показват, че хора, съсредоточили енергията си в търсене на лекомислени удоволствия, стават по-неспокойни, по-емоционално нестабилни и по-депресирани. Удоволствието е най-повърхностната форма на удовлетворение в живота и поради това най-лесната за постигане и най-лесната за губене.

Въпреки това удоволствието е най-продаваемата стока и ни се продава по двайсет и четири часа в денонощието, седем дни в седмицата. И ние се вкопчваме в него. Използваме го да заглушим проблемите си и да разсеем напрежението. Но удоволствието, безспорно необходимо в живота (в известни дози), само по себе си не е достатъчно.

Удоволствието не е причина за щастие, а по-скоро ефект от него. Ако сте се справили както трябва с останалите неща (другите ценности и критерии), тогава удоволствието ще дойде само като страничен продукт.

2. Материален успех. За много хора критерият за самооценка се основава на количеството пари, което заработват, или на модела кола, която карат, или на това дали тяхната предна ливада е по-зелена и по-хубава от тази на съседа.

Изследванията показват, че ако човек е способен да задоволи основните физически нужди в живота (храна, подслон и т.н.), щастието и успехът не са пряко зависими едно от друго. Така че ако гладувате и живеете на улицата наред Индия, едни допълнителни десет хиляди долара на година биха повлияли много на щастието ви. Но ако сте се отпуснали удобно в средната класа на една развита страна, десет хиляди долара на година няма да променят кой знае какво, а това означава, че ще се блъскате като луди, работейки извънредно и през уикендите, всъщност за нищо.

Другият проблем при надценяването на материалния успех е опасността той да се приоритизира над всички други ценности – като например честност, ненасилие и съчувствие. Когато хората се оценяват не по тяхното поведение, а по символите на статуса, който са успели да придобият, тогава те не само са повърхностни, но вероятно са и негодници.

3. *Винаги да сте прави.* Нашите мозъци са неефективни машини. Постоянно правим погрешни заключения, неправилно преценяваме вероятностите, помним грешни факти, поддаваме се на предубеждения и вземаме решения, базирани на емоционални хрумвания. Като хора ние почти постоянно грешим, така че ако критерият ви за успех в живота е да сте прави... е, ще ви е доста трудно да си обясните рационално цялата тази помия.

Истината е, че хората, базиращи самооценката си на това да бъдат винаги прави за абсолютно всичко, не могат да се поучат от грешките си. Липсва им способността да поемат по нови пътища, да са съпричастни с околните. Затварят се за всяка нова и важна информация.

Далеч по-полезно е да допуснете, че сте невежа и не знаете кой знае колко много. Това ви освобождава от веригите на суеверията или недостатъчно обосновани схващания, което пък от своя страна ви отваря пътя към постоянно самоусъвършенстване и умствен растеж.

4. *Да бъдете позитивни.* Има и такива, които измерват живота си според способността да са позитивни към... ами почти към всичко. Изгонили са ви от работа? Супер! Това е възможност да се отдадете на страстите си. Мъжът ви ви е изменил със сестра ви? Е, добре поне че научавате какво означавате за околните. Детето умира от рак на гърлото? Е, поне няма да плащате за колежа!

Докато има какво да се каже за това „да гледате от светлата страна на нещата“, истината е, че понякога животът е гаден и най-здравословното нещо, което можете да направите, е просто да го признаете.

Отхвърлянето на негативните емоции води до по-дълбоки и по-продължителни негативни емоции и до емоционални смущения. Постоянният позитивизъм е форма на отричане, а не на действително решаване на житейските проблеми, които, между другото, ако изберете верните критерии и ценности, ще ви дадат свежи сили и ще ви мотивират.

Наистина е много просто – нещата се объркват, хората ни разстройват и стават инциденти. Всичко това ни кара да се чувстваме отвратително. И в това няма нищо лошо. Негативните емоции са необходим елемент на емоционалното здраве. Да се отрича този негативизъм означава по-скоро да направите проблемите си *постоянен спътник*, отколкото да ги решите.

Номерът с негативните емоции е:

- 1) да ги изразявате по социално приемлив и здравословен начин и
- 2) да ги изразявате по начин, който е в съответствие с вашите ценности. Един прост пример: една от моите ценности е ненасилие, критерият ми за нея е да не удрям никого и поради това, когато се ядосам на някого, аз изразявам гнева си,

но също така гледам да се въздържа да не забивам юмрук в лицето на опонента си. Радикална идея, знам. Но гневът не е проблемът. Гневът е нещо естествено. Гневът е част от живота. Гневът е без съмнение здравословен в много ситуации. *(Не забравяйте, че емоциите са просто обратна връзка.)*

Разбирате ли, проблем е, ако фраснете някого в лицето. Не гневът. Гневът е просто пратеник на юмрука ми в лицето ви. Не обвинявайте пратеника. Обвинявайте юмрука ми (или вашето лице).

Когато през цялото време се насилваме да бъдем позитивни, ние отричаме съществуването на нашите житейски проблеми. И когато ги отричаме, лишаваме себе си от шанса да ги решим и да си създадем щастие. Проблемите ни придават чувство за значимост и важност в живота ни. Затова да скрием проблемите си означава да водим безсмислено (макар и по общо мнение приятно) съществуване.

В далечна перспектива ще сме по-щастливи да избягаме маратон, отколкото да изядем една шоколадова торта. Отглеждането на дете ни прави по-щастливи, отколкото да победим в някаква видеоигра. Започването на малък бизнес с приятели и усилията да свържем двата края ни правят по-щастливи, отколкото купуването на нов компютър. Тези дейности са стресиращи, мъчителни и често пъти неприятни. Освен това при тях се налага да отбивате атаките на проблем след проблем. Въпреки това представляват някои от най-значимите моменти и радостни събития, които някога ще постигнем. В тях има болка, усилия, дори гняв и отчаяние, но веднъж приключени, обръщаме поглед назад с навлажнени очи, докато ги разказваме на внуците си.

Както Фройд веднъж е казвал: *„Някой ден като погледнете назад, годините, прекарани в мъки, ще ви се сторят най-хубави“*.

Ето защо тези ценности – удоволствие, материален успех, да сте винаги прави и да бъдете постоянно позитивни, са лоши идеали в живота на човек. Някои от най-великите моменти в живота *не са* приятни, *не са* успешни, *не са* известни и *не са* позитивни.

Целта е да се придържате към някои добри ценности и критерии и тогава удоволствието и успехът сами ще дойдат по естествен път. Тези неща са страничен ефект на добрите ценности. Сами по себе си са просто празни временни удоволствия.

ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ДОБРИТЕ И ЛОШИТЕ ЦЕННОСТИ

Добрите ценности са:

- 1) базирани на реалността,
- 2) социално градивни и
- 3) непосредствени и контролируеми.

Лошите ценности са:

- 1) базирани на ирационални вярвания,
- 2) социално деструктивни и
- 3) не са непосредствени и са неконтролируеми.

Честността е добра ценност, защото върху тази ценност имате пълен контрол, тя отразява реалността и облагодетелства останалите (макар и понякога да е неприятна). Популярността, от друга страна, е лоша ценност. Ако това е ваша ценност и ако вашият критерий е да бъдете най-популярни на партито, случващото се до голяма степен не е във ваш контрол – няма да знаете кой още ще бъде на събитието и вероятно няма да познавате половината от присъстващите. Второ, ценността и критериите не са базирани на реалността – може да се *чувствате* популярен или непопулярен, когато фактически нямате никаква представа какво, по дяволите, мислят останалите за вас. *(Забележка: По правило хората, които се ужасяват от това какво мислят останалите за тях, всъщност се ужасяват, че всички гадости, които самите те мислят за себе си, са отражение на действителността.)*

Някои примери за хубави, здравословни ценности: честност, новаторство, уязвимост, да отстоявате собствените си позиции, да защитавате другите, самоуважение, любопитство, милосърдие, смирение, съзидателност.

Някои примери за лоши, нездравословни ценности: упражняване на власт чрез манипулиране или насилие, безразборен секс, да се чувствате добре през цялото време, винаги да сте център на вниманието, да не сте сами, да сте харесвани от всички, да сте богати като самоцел, да принасяте в жертва малки животни в името на езически богове.

Ще забележите, че хубавите, здравословни ценности се постигат вътре в нас. Неща като съзидателност и смирение могат да се преживеят на момента. Просто трябва да настроите съзнанието си по някакъв начин, за да ги изживеете. Тези ценности са непосредствени и контролируеми и ви свързват със света такъв, какъвто е, а не какъвто на вас ви се иска да бъде.

Лошите ценности, най-общо казано, са зависими от външни явления – да летите с частен самолет, да ви казват през цялото време, че сте прав, да имате къща на Бахамите, да ядете италиански сладкиши, докато три стриптийзъорки ви задоволяват. Лошите ценности, макар и понякога забавни и приятни, не подлежат на контрол и често за постигането им са нужни социално деструктивни или базирани на ирационални вярвания действия.

Ценностите означават приоритизация. *Всеки* иска да хапва италиански сладкиши и да има къща на Бахамите. Въпросът е какви са вашите приоритети. Кои са ценностите, които слагате на първо място, над всички други, и които по този начин влияят на решенията ви повече от всичко друго.

Най-високата ценност за Хиру Онода е безапелационна вяроност и служба на Японската империя. Тази ценност – в случай че не сте я схванали в разказа за него – е по-прогнила и от развалено суши. Тя създава такива проблеми на Онода, че повече няма накъде, а именно той остава в капана на един остров, където живее трийсет години, хранейки се с червеи и насекоми. А, да, и освен това се е чувствал длъжен да избива невинни цивилни. Затова, макар че Онода смята, че е постигнал добри резултати и е живял според критериите си, мисля, че всички ще се съгласим, че животът му наистина е бил гаден – никой не би разменил мястото си с неговото, ако му се предостави такава възможност, нито пък бихме го поздравили за действията му.

Дейб Мъстейн постига огромна слаба и популярност и въпреки това счита, че се е провалил. Това е така, защото е възприел скапана ценност, базирана на някакво условно сравнение с успехите на други. Тази ценност му създава ужасни проблеми, като например: „Трябва да продам още 150 милиона албума и *чак тогава* всичко ще е наред“ и „Следващото ми турне ще бъде само по стадиони“ – проблеми, които си мисли, че трябва да реши, за да бъде щастлив. Нищо чудно, че не е.

И обратното, Пит Бест прави нещо неочаквано. Въпреки че е депресиран и объркан заради изхвърлянето си от „*Бийтълс*“, с годините той се научава как да пренареди приоритетите, на които държи, и успява да оцени живота си в нова светлина. И именно поради това Пит Бест е дорасъл да се превърне в щастлив и здрав старец с прост живот и страхотно семейство – все неща, които по ирония на съдбата четиримата от „*Бийтълс*“ се борят с десетилетия да постигнат и удържат.

Когато имаме лоши ценности – тоест лоши стандарти, които сме създали за себе си и другите, – на нас всъщност започва да ни пука за неща, които нямат значение, неща, които фактически влошават живота ни. Обаче когато се спрем на по-хубави ценности, успяваме да насочим нашите приоритети към нещо по-

добро – към значими неща, които подобряват цялостното ни състояние и пораждат щастие, удоволствие и успех като странични ефекти.

Това, накратко казано, е същността на „самоусъвършенстването“ – да приоритизирате по-хубави ценности, да изберете по-добри неща, за които да ти пука. Защото, когато го направите, проблемите ви стават по-добри. А щом имате по-добри проблеми, имате по-добър живот.

Останалата част от книгата е посветена на пет неинтуитивни ценности и според мен това са най-благотворните ценности, които човек може да възприеме. Всички те спазват Закона за обратното действие, за който говорихме по-горе, с това, че са „негативни“. Всички изискват *изправяне* пред по-дълбоки проблеми, отколкото да ги избягваме, като търсим временни удоволствия. Тези пет ценности са и неконвенционални, и неудобни. Затова пък, според мен, могат да променят живота.

Първата, която ще разгледаме в следващата глава, е радикална форма на отговорност – да поемате отговорността за всичко, което се случва в живота ви, независимо чия грешка е.

Втората е несигурността – признаването на собственото ви невежество и изграждането на постоянно съмнение в собствените ви убеждения.

Третата е провалът – готовността да откриете собствените си недостатъци и грешки, за да можете да се самоусъвършенствате.

Четвъртата е отхвърлянето – способността да чувате и казвате „не“, като по този начин ясно определяте какво сте готови да приемете в живота и какво не.

Последната ценност е съзнанието за смъртта – това е от решаващо значение, защото да се съсредоточим внимателно върху собствената си смърт е може би единственото нещо, способно да ни помогне да държим под око останалите си ценности.

Глава 5.

ВИНАГИ СТЕ ИЗПРАВЕНИ ПРЕД ИЗБОР

Представете си, че някой опира пистолет в главата ви и ви казва, че ако не пробягате 42 километра за по-малко от пет часа, ще убие вас и цялото ви семейство.

Това ще е много гадно.

А сега си представете, че си купувате хубави маратонки и спортни принадлежности, тренирате упорито месеци наред и завършвате първия си маратон, като на финала ви чакат и аплодират всички ваши роднини и близки приятели.

Това може да бъде повод за една от най-големите ви гордости в живота.

Едно и също разстояние – 42 километра. Един и същи човек ги бяга. Една и съща болка, пронизваща едни и същи крака. Но когато сте го избрали сами и сте се подготвяли за него, тогава това е важно и славно постижение в живота ви. Когато обаче ви е наложено насилствено срещу волята ви, това ще бъде най-ужасното и болезнено преживяване в живота ви.

Често единствената разлика между това дали един проблем е болезнен или не, е усещането, че ние го *избираме*, че ние сме отговорни за него.

Ако се чувствате отвратително в дадена ситуация, най-вероятно това е, защото знаете, че част от нея е извън вашия контрол, че има проблем, който нямате възможност да решите, проблем, който по някакъв начин ви е натрапен, без вие да сте го избирали.

Когато знаем, че ние си избираме проблемите, се чувстваме силни. И обратното – когато смятаме, че проблемите са ни наложени срещу волята ни, се чувстваме отвратително, като че ли сме жертви.

ИЗБОРЪТ

Уилям Джеймс е имал проблеми. И то много сериозни.

Въпреки че е роден в богато и видно семейство, още от раждането си той страда от животозастрашаващи здравни проблеми – увреждане на очите, което го прави временно сляп в детството му; ужасен проблем със стомаха, който го кара много често да повръща и го принуждава да спазва жестока и много строга диета; слухово увреждане; спазми в гърба, толкова силни, че по цели дни не може да седи или да стои прав.

Поради тези болестни състояния Джеймс прекарва по-голямата част от времето си вкъщи. Няма много приятели и не е кой знае колко добър в училище. Вместо това прекарва времето си в рисуване. Това е единственото нещо, което обича и в което се чувства добър.

За жалост никой друг не мисли, че е добър. Когато пораства, никой не купува работите му. Годишите се нижат една след друга и баща му (богат бизнесмен) започва да го подиграва, че е мързелив и няма никакъв талант.

Междувременно неговият по-малък брат, Хенри Джеймс, пише и става световноизвестен писател. Сестра му, Алис Джеймс, също печели добре като писателка. Уилям е чудакът, черната овца в семейството.

В отчаян опит да спаси бъдещето на младежа бащата на Джеймс използва бизнес връзките си, за да го запише да учи медицина в „Харвард“. Това е последният му шанс, както го уверява баща му. Ако се провали, за него надежда няма да има.

Джеймс обаче не се намира в свои води в „Харвард“. Медицината никога не го е привличала. През цялото време се чувства като лъжец и измамник. В края на краищата, ако не може да се справи със собствените си проблеми, как би имал енергията да помага на другите да се справят с техните? След като един ден обикаля из психиатричното отделение, в дневника си Джеймс споменава, че се чувства по-близък с пациентите, отколкото с докторите.

Минават няколко години и за голямо разочарование на баща му, Джеймс се отказва от медицината. Но вместо да търпи гневните атаки на баща си, той решава да замине – записва се в една антропологическа експедиция в амазонските джунгли.

Това става през 1860 година, така че трансконтиненталните пътешествия са трудни и опасни. Ако някога като дете сте играли на компютърната игра „Орегон Трейл“ (*Играта проследява прословутия Орегонски път, дълъг 3200 км, който в средата на XIX век се използва активно от търговци и мигранти. – Б. р.*), било е нещо подобно – наред с дизентерията, давящите се волове и всичко останало.

Тъй или иначе Джеймс стига до Амазония, където започва истинското приключение. За негова изненада, здравето му не го подвежда по пътя. Но веднъж стигнал до крайната цел, още на първия ден заболява от едра шарка и едва не умира в джунглата.

После спазмите в гърба се връщат, и то с такава сила, че той не може да ходи. По това време Джеймс е изтощен и измършавял от едрата шарка, не може да се движи заради спазмите в гърба и е оставен сам наред Южна Америка (останалата част от експедицията продължава напред), без да има представа как да се върне – пътуването обратно би отнело месеци и най-вероятно би го убило.

Но тъй или иначе, успява някак си да стигне до Нова Англия, където е посрещнат от още по-разочарования си баща. По това време младежът не е вече съвсем младеж – почти на трийсет години е, все още е безработен, проваля се във всичко, с което се захваща, и притежава тяло, което постоянно го предава и няма изгледи положението някога да се подобри. Въпреки предимствата и възможностите, които е имал, всичко се разпада. Единствената непроменлива в живота му като че ли е страданието и разочарованието. Джеймс изпада в дълбока депресия и започва да мисли за самоубийство.

Обаче една вечер, докато чете лекция на философа Чарлс Пърс¹¹, Джеймс решава да проведе един малък експеримент. В дневника си той пише, че каквото и да става, ще прекара една година с уверението, че е изцяло отговорен за всичко, което се случва в живота му. През този период ще прави всичко по силите си да промени обстоятелствата, без за обръща внимание на вероятността от неуспех. Ако през тази година не настъпи някакво подобрение, тогава ще стане ясно, че той наистина е безсилен срещу обстоятелствата около него и ще се самоубие.

Каква е развръзката ли? Уилям Джеймс продължава напред и става баща на американската психология. Трудовете му са преведени на безброй езици и е смятан за един от най-влиятелните интелектуалци/философи/психолози от неговото поколение. Преподава в „Харвард“, обикаля по-голямата част от Съединените щати и Европа, четейки лекции. Сключва брак и има пет деца, едно от които, Хенри, става прочут биограф и печели престижната награда „Пулицър“. По-късно Джеймс говори за своя малък експеримент като за „прераждане“ и твърди, че той е единствената причина за *всичко*, което е постигнал по-късно в живота.

Има една проста истина, от която, веднъж осъзната, следва по-нататъшното усъвършенстване и развитие. Това е истината, че лично ние и никой друг сме отговорни за всичко в живота ни, независимо от външните обстоятелства.

Невинаги контролираме нещата, които ни се случват. Обаче *винаги* контролираме начина, по който интерпретираме онова, което ни се случва, както и собствената ни реакция.

Независимо дали изцяло го осъзнаваме или не, винаги сме отговорни за преживяванията си. Просто няма как да е иначе. Ако изберем съзнателно да *не* интерпретираме събитията в живота ни, това пак е интерпретация на събитията в живота ни. Ако изберем да *не* реагираме на събитията в живота ни, това все пак е реакция на събитията в живота ни. Дори да ви блъсне клоунска кола и цял

¹¹ Чарлс Пърс (1839-1914) е американски философ, математик и семиотик, известен като „бащата на прагматизма“. – Б. р.

автобус ученици да се изпикае върху вас, отговорността за интерпретирането на събитието и изборът на реакция са пак *ваши*.

Независимо дали ни харесва или не, ние *винаги* играем активна роля в това, което се случва около нас и в нас. Винаги интерпретираме значението на всеки момент и всяка случка. Винаги избираме ценностите, по които да живеем, и критерий, по който измерваме моментите и събитията. Често едно и също явление може да бъде или добро, или лошо, в зависимост от това по какъв критерий го измерваме.

Най-важното тук е, че ние винаги *правим избор*, независимо дали го осъзнаваме или не. Винаги.

Пак се връщаме на това, че всъщност няма как да не ни пука за абсолютно нищо. Невъзможно е. Всеки от нас трябва да има нещо, за което да му пука. Да не ти пука за *нищо* в края на краищата означава, че все пак ти пука за *нещо*.

Важният въпрос тук е изборът за какво да ни пука. Върху какви ценности избираме да базираме действията си? Какви критерии избираме, за да измерим живота си? Тези избори *добри* ли са – добри ценности и добри критерии ли са?

ГРЕШНАТА ПРЕДСТАВА ЗА ОТГОВОРНОСТТА И ВИНАТА

Преди години, когато бях по-млад и по-глупав, завърших един пост от блога си с нещо такова: „*И както казва един велик философ: „С голямата сила върви и голяма отговорност“*“. Звучеше добре и авторитетно. Не можах да си спомня кой го е казал и търсенето ми в *Гугъл* не даде резултат, но въпреки това оставих поста така. Пасваше на написаното.

Десетина минути по-късно се появи и първият коментар: „Мисля, че „великият философ“, за когото споменавах, е чичо Бен от филма „Спайдърмен“.

Както казва друг един велик философ: „А стига бе!“.

„С голямата сила върви и голяма отговорност.“ Последните думи на чичо Бен преди един крадец, когото Питър Паркър остави да се измъкне, да го убие на тротоар, пълен с народ, без абсолютно никаква обяснима причина. За *този* велик философ става дума.

Така или иначе всички сме чували цитата. Повтаряме го под път и над път – понякога с ироничен оттенък след седмата бира. Това е един от онези съвършени цитати, които звучат наистина интелигентно, въпреки че погледнато по-отблизо, той не ви казва нищо ново, дори и ако изобщо не сте мислили по въпроса.

„С голямата сила върви и голяма отговорност.“

Вярно е. Но има и по-добра версия на същия този цитат, версия, която *действително* има дълбок смисъл, само трябва да смените местата на съществителните и става: „С голямата отговорност върви и голяма сила“.

Колкото по-често избираме да поемаме отговорност в живота си, толкова по-голяма сила упражняваме в него. Поемането на отговорност за проблемите ни е първата стъпка към решаването им.

Навремето познавах един мъж, който бе убеден, че причината, поради която нито една жена не му обръща внимание, е фактът, че е нисък. Беше образован, интересен събеседник, добре изглеждащ – по принцип добра партия, – но бе абсолютно убеден, че жените го намират за твърде нисък, за да излизат с него.

И тъй като *той* мислеше, че е твърде нисък, не излизаше много и не се опитваше да се запознава с жени. В редките случаи, когато го правеше, се съсредоточаваше и върху най-малкия намек от страна на събеседничката си, който да му докаже, че не е достатъчно привлекателен за нея, и така да се убеди, че тя не *го* харесва, дори тя да смята точно обратното. Както можете да си представите, с жените не му вървеше никак.

Това, което не осъзнаваше, бе, че именно той беше избрал ценност, предизвикваща болка у него – ръста. Жените, смяташе той, обичат високите мъже. При всички положения той беше прецакан.

Този избор на ценност е обезсилващ. Създаваше неприятен проблем на този мъж, че не е достатъчно висок за един свят, предназначен (според него) само за високи. Има далеч по-добри ценности, на които да спре избора си. „Искам да излизам само с жени, които ме харесват такъв, какъвто съм“ би могла да бъде прекрасно начало – критерий, който измерва ценностите на честността и себеприемането. Но той не ги избра. Той най-вероятно дори не осъзнаваше, че *избира* своя ценност (или че *може* да го направи). И макар да не го осъзнава, той бе отговорен за проблемите си.

Въпреки тази отговорност той продължаваше да мрънка. „*Ама нямам никакъв избор – оплакваше се той на бармана. – Нищо не мога да направя. Жените са повърхностни и суетни и никога няма да ме харесат!*“ Да бе, всяка една жена е виновна за това, че не харесва ревливи и мекушави типове с кухи ценности. Естествено.

Много хора се колебаят да поемат отговорност за проблемите си, защото според тях да си *отговорен* за своите проблеми означава да си *виновен* за тях.

Отговорността и вината често вървят ръка за ръка в нашата култура. Но не са едно и също нещо. Ако ви ударя с колата си, аз съм виновен и законно отговорен да ви обезщетя по някакъв начин. Дори и да е било неволно, все пак

аз съм отговорен. Ето така работи вината в нашето общество – ако прецакате нещо, вие сте на топа на устата да го оправите. И точно така трябва да бъде.

Обаче има и проблеми, за които *не* сме виновни, но въпреки това сме отговорни за тях.

Например ако се събудите някой ден и намерите на прага си току-що родено бебе, *вината*, че бебето се намира там, не е ваша, обаче то се превръща във ваша *отговорност*. Вие трябва да решите какво да правите. И каквото и решение да вземете (да го задържите, да се отървете от него, да не му обърнете внимание, да го хвърлите за храна на кучетата), ще имате проблеми, свързани с избора ви, и за тези проблеми вие ще сте отговорни.

Съдиите не избират делата си. Когато дадено дело стигне в съда, съдията, на когото е възложено да го гледа, не е извършил съответното престъпление, не е бил свидетел и не е бил засегнат, но той или тя все пак носи *отговорност* за престъплението. Тогава съдията трябва да избере последиците – той или тя трябва да избере критерия, с който ще се мери престъплението, и да следи този критерий да се спазва.

През цялото време отговаряме за неща, които не са по наша вина. Но такъв е животът.

Ето ви един начин да помислите върху разликите между двете концепции. Вината е в минало време. Отговорността е в сегашно време. Вината произлиза от избор, който вече е бил направен в даден момент. Отговорността произлиза от избора, който правим в момента, във всяка секунда от деня ни. Ето – вие избирате да четете тази книга. Избирате да размишлявате върху концепциите. Избирате да ги приемете или отхвърлите. Може вината да мислите идеите ми за глупави да е моя, но за направените от вас заключения отговорността е само *ваша*. Вие нямате никаква вина, че аз съм избрал да напиша това изречение, обаче отговорността за прочитането му (или непрочитането му) е ваша.

Има разлика между това да обвините някой друг за вашата ситуация и това този някой наистина да е отговорен за нея. Никой друг не е отговорен за вашите ситуации освен вие самите. Може и много хора да са виновни за нещастията ви, но никой от тях не е *отговорен* за него. Това е така, защото *вие* сте тези, които избират как да виждат нещата, как да реагират на тях, как да ги оценяват. Вие сте тези, които избират критерия, с който да мерите преживяванията си.

Моята първа приятелка ме заряза по забележителен начин. Мамеше ме с учителя си. Беше страхотно. Като казвам страхотно, имам предвид, че се чувствах така, сякаш някой ме нарича в корема 253 пъти. И за да станат нещата още по-зле, когато се изправих пред нея да поговорим, тя просто предпочете него и ме остави. Три години отидоха ей така за тоя, дето духа.

Месеци след това се чувствах ужасно. Разбираемо. Обаче за нещастieto си държах отговорна нея. Което, повярвайте ми, не ме отведе доникъде. То просто задълбочи мъката.

Разбирате ли, аз не можех да я контролирам. Независимо колко пъти съм говорил с нея, колко пъти съм ѝ крещял, колко пъти съм я молил да се върне, колко пъти съм ходил у тях внезапно или колко други страховити и неразумни неща, подобаващи на бивш приятел, правех, не можех да контролирам емоциите или действията ѝ. Така че, макар и тя да бе *виновна* за начина, по който се чувствах, не носеше никаква *отговорност* за това. Аз бях отговорен.

По някое време, след цяло море от сълзи и алкохол, мисленето ми започна да се променя и разбрах, че макар да ми беше причинила такива мъки, за които носеше вина, сега само от мен зависеше отново да се почувствам добре. Тя никога нямаше да се появи внезапно някой прекрасен ден и да оправи проблемите ми. Трябваше сам да се заема с това.

Щом възприех този подход, се случиха няколко неща. Първо, започнах да обръщам повече внимание на себе си. Започнах да спортувам и прекарвах повече време с приятелите си, които напоследък бях пренебрегвал. Нарочно започнах да се срещам с нови хора. Направих си една учебна екскурзия в чужбина и вършех доброволна работа. И бавно започнах да се чувствам по-добре.

Пак бях обиден от това, което ми причини тя. Но поне вече бях поел отговорността за собствените си емоции. И по този начин избирах по-добри ценности, предназначени да ме накарат да се погрижа за себе си, да се науча да се чувствам по-добре, а не да ги насочвам към надеждата тя да дойде да оправи онова, което сама бе развалила.

Между другото, всичките тези мисли, че тя е отговорна за емоциите ми, най-вероятно са част от причината, поради която поначало ме напусна. (Повече за това след някоя и друга глава.)

След това, около година по-късно, започна да се случва нещо странно. Докато разглеждах в ретроспекция отношенията ни, взех да откривам проблеми, които по-рано никога не бях забелязвал, проблеми, за които *аз* носех вината и които *аз* съм можел да реша още тогава. Осъзнах, че може би не съм бил чак толкова добър партньор и че хората не започват да мамят някого, с когото са прекарвали толкова време, просто така, от нищо, освен ако по някаква причина не се чувстват нещастни.

Не казвам, че това оправдава постъпката на бившата ми приятелка – не, ни най-малко. Но признаването на моите грешки ми помогна да осъзная, че може би съвсем не съм невинната жертва, каквато си мислех, че съм. Че и аз съм

изиграл известна роля в това скапаните ни отношения да продължат толкова, колкото продължиха. В края на краищата хората във връзка обикновено имат еднакви ценности. И ако връзката ми с някое момиче със скапани ценности е продължила толкова дълго, какво говори това за мен и ценностите ми? По трудния начин научих от личен опит, че ако човекът, с когото имаш връзка, е себелюбив и се държи обидно, то вероятно и ти си такъв, само че не го осъзнаваш.

Като погледна сега назад, се сещам, че съм забелязвал сигнали в държането на бившата ми приятелка, сигнали, които бях избрал да игнорирам и да махна с ръка, докато бях с нея. *Това* беше моя вина. Сега обръщам поглед назад и виждам, че и аз не съм бил точно Приятел на годината. Всъщност доста често съм се държал с нея студено и арогантно, смятах я за даденост, пренебрегвах я и я наранявах. И *тези* неща също бяха по моя вина.

Оправдават ли моите грешки нейните? Не. Въпреки това ми послужиха да поема отговорността никога повече да не повтарям тези грешки и да не пренебрегвам същите сигнали, за да съм сигурен, че никога повече няма да страдам от същите последици. Поех отговорността да се стремя да направя бъдещите си връзки с жени далеч по-добри. И съм щастлив да ви съобща, че успях. Повече измами нямаше, както и никакви 253 ритника в стомаха. Поех отговорност за моите проблеми и с тяхна помощ станах по-добър. Поех отговорност за моята роля в тази не особено здравословна връзка, която в крайна сметка ми помогна да стана по-добър в по-късните си връзки.

И знаете ли какво? Раздялата с моята бивша приятелка беше едно от най-болезнените преживявания в живота ми, но в същото време бе и едно от най-важните и значими събития. На него дължа значителна част от личностното си израстване. Само от този проблем научих повече, отколкото от десетки мои успехи, взети заедно.

Всички обичаме да поемаме отговорност за успеха и щастието. По дяволите, понякога дори се *караме* за това кой да поеме отговорността за успеха и щастието. Обаче поемането на отговорност за проблемите ни е далеч по-важно, защото именно оттам се учим. Именно оттам идва израстването към по-добро в реалния живот. Да обвиняваш другите означава просто да се самонараняваш.

РЕАКЦИЯ СПРЯМО ГОЛЕМИТЕ НЕЩАСТИЯ

Но какво да кажем за наистина тежките събития? Много хора могат да поемат отговорност за проблеми, свързани с работата, и може би за това, че са гледали прекалено много телевизия, когато всъщност е трябвало да си играят с децата

и да свършат нещо полезно. Но когато се стигне до ужасни трагедии, дърпат аварийната спирачка на отговорността и веднага слизат. Някои неща са твърде болезнени за тях, за да могат да ги понесат.

Но само си помислете – тежестта на случилото се не променя истината, която се крие зад него. Ако ви ограбят, да речем, вие очевидно нямате вина за това, че сте ограбен. Никой няма доброволно да се подложи на такова изживяване. Но също както с бебето на прага ви, веднага ви е натресена една отговорност на живот и смърт. Противите ли се? Изпадате ли в паника? Застивате ли на място? Обаждате ли се в полицията? Опитвате ли се да го забравите и да се правите, че това не се е случвало? Всичко това ви изправя пред избор, за който сте отговорни, че сте поели или отхвърлили. Не сте избрали грабежа, но все пак отговорността да се справите с емоционалните и психологически (и законови) последици от преживяването си е лично ваша.

През 2008 година талибаните завладяват долината Суат – отдалечена част от Североизточен Пакистан – и веднага прилагат ислямисткия си фундаментализъм. Никаква телевизия. Никакви филми. Никакви жени навън без придружаващ ги мъж. Никакви момичета в училище.

Към 2009 година една единайсетгодишна пакистанка на име Малала Юсафзаи започва да говори против забраната. Продължава да ходи в местното училище, рискувайки както своя живот, така и този на баща си, дори ходи на конференции в близкия град. В интернет пише: „*Как смеят талибаните да ми отнемат правото на образование?*“.

Един ден през 2012 година, когато е на четиринайсет години, я прострелват в лицето, докато се прибира у дома с училищния автобус. Маскиран талибан, въоръжен с автомат, се качва в автобуса и извиква:

— Коя от вас е Малала? Да се обади, иначе ще избия всички!

Малала вдига ръка (един невероятен избор сам по себе си) и талибанът я прострелва в главата пред очите на останалите пътници.

Малала изпада в кома и едва не умира. Талибаните публично заявяват, че ако е оживяла, ще убият и нея, и баща ѝ.

Днес Малала е все още жива. Продължава да говори против насилието и потисничеството към жените в мюсюлманските страни и в момента е един от най-продаваните автори. През 2014 година получава Нобеловата награда за мир заради положените от нея усилия. Сякаш фактът, че е била простреляна в лицето, само ѝ осигурява по-голяма публика и по-голяма смелост отпреди. За нея би било много по-лесно да вдигне ръце и да каже: „*Нищо не мога да направя*“ или „*Нямам избор*“. Иронично, но това пак би бил неин избор. Но тя предпочита обратното.

Преди няколко години писах в блога си за някои от тези идеи в настоящата глава и един човек остави коментар. Упрекна ме, че съм празноглав и повърхностен, добавяйки, че съм нямал никаква представа от житейските проблеми и отговорността. Каза още, че синът му неотдавна загинал в автомобилна катастрофа. Обвини ме, че си нямам понятие какво означава истинска болка, че съм негодник, щом проповядвам, че той самият бил отговорен за болката, която изпитвал от смъртта на сина си.

Този човек очевидно е изстрадал болка, много по-голяма от тази, с която повечето хора се сблъскват в живота си. Той не е виновен за смъртта на сина си, нито пък е избрал гибелта му. Отговорността за справянето с тази загуба се е стоварила върху него, макар че, разбира се, не е била желана. Въпреки всичко той пак е отговорен за собствените си емоции, възгледи и действия. Как да реагира на смъртта на сина си е негов личен избор. Страданието, независимо в какъв вид, е неизбежно за всеки един от нас, но на всеки от нас му се налага да реши какво значение ще му придаде. Дори да твърди, че *няма* избор в случая и просто иска да си върне сина, той пак прави избор – един от многото начини, който би могъл да избере, за да се справи с болката.

Разбира се, нищо от това не му казах. Бях твърде ужасен и зает да се питам дали наистина не е прав – може би това далеч не е лъжица за моята уста и нямам изобщо никаква представа за какво, по дяволите, говоря. Това са рисковете, които вървят с работата ми. Проблем, който аз съм си избрал. И отговорността за справянето с него си е лично моя.

Отначало се почувствах отвратително. После, може би след няколко минути, се ядосах. Възраженията му нямаха почти нищо общо с онова, което искам да кажа, мислех си аз. И какво толкова, по дяволите? Само поради това, че нямам син, който да е загинал, не означава, че лично аз не съм изпитвал ужасяваща болка.

Тогава обаче последвах собствения си съвет. Избрах проблема си. Мога да се ядосам на този човек и да споря с него, да се надиграваме кой по-голяма болка е изпитал, от което пък и двамата ще изглеждаме като безчувствени глупаци. Или пък бих могъл да избира по-добър проблем, да поработя върху търпението си, върху това да разбирам читателите си по-добре и никога да не забравям този човек, когато пиша за болка и травма. И точно това се опитах да направя.

Отговорих му просто, че съжалявам за загубата му, и това беше. Какво друго може да му каже човек?

ГЕНЕТИКАТА И КАРТИТЕ, КОИТО СА НИ РАЗДАДЕНИ

През 2013 година от *Би Би Си* събират шестима тийнейджъри с obsесивно-компулсивно разстройство (ОКР) и поемат заедно с тях да видят как се подлагат на интензивен курс по терапия, която да им помогне да преодолеят нежеланите натрапчиви мисли и повтарящото им се поведение.

Една от тях е Аймоджин, седемнайсетгодишно момиче, което изпитва натрапчива нужда да почуква по всяка повърхност, край която минава, а ако не успее, я обхващат ужасяващи мисли, че някой от семейството ѝ ще умре. Друго едно момче, Джош, изпитва нужда да върши всичко с двете половини на тялото си – здрависва се с хората, като стиска ръката им с двете си ръце, храни се с двете си ръце, пристъпва през прага и с двата крака и т.н. Ако не „изравни“ двете страни на тялото си, страда от жесток пристъп на паника. Ето ви го и Джак, класически мизофоб¹², който отказва да излиза от дома си без ръкавици, вари водата си, преди да я пие, и отказва да яде храна, непочистена и неприготвена лично от него.

ОКР е ужасно неврологично и генетично разстройство, което не може да се излекува. В най-добрия случай може да бъде овладяно. И както ще видим, овладяването на това разстройство е свързано с овладяването на личните ценности.

Първото нещо, което психиатърът прави по този проект, е да каже на хлапетата, че трябва да приемат недостатъка на натрапчивите си желания. Какво означава това, илюстрира примерът с Аймоджин – когато я обхванат ужасяващите мисли, че някой от семейството ѝ ще умре, тя трябва да приеме, че това наистина може да се случи и тя не може да направи нищо по въпроса. Казано по-просто, казва ѝ се, че това, което ѝ се случва, не е нейна вина. Джош е принуден да приеме, че постоянното „изравняване“, за да направи тялото си симетрично, в крайна сметка съсипва живота му много повече, отколкото временните пристъпи на паника. А на Джак му се напомня, че каквото и да прави, микроби винаги ще присъстват и винаги ще му влияят.

Целта на занятието е да се помогне на децата да осъзнаят, че техните ценности не са рационални, че всъщност техните ценности дори не са техни, а по-скоро на разстройството, и че поддавайки се на тези ценности, те пречат на способността си да функционират нормално.

Следващата стъпка е да се насърчат децата да изберат ценност, която да е по-важна от онази на тяхното ОКР, и да се фокусират върху нея. За Джош това е

¹² Мизофобията представлява неистов страх от микроби. – Б. р.

възможността да не се налага да крие през цялото време разстройството си от приятели и роднини, перспективата да живее един нормален, функционален социален живот. За Аймоджин ценността е идеята да поеме контрол над собствените си мисли и чувства и отново да е щастлива. За Джак ценността е способността да излиза от къщи за дълго време, без да страда от травматични пристъпи.

С тези нови ценности в съзнанието си децата започват интензивен курс по обезчувствяване, който ги принуждава да живеят с новите ценности. Следват пристъпи на паника, сълзи се леят, Джак удря неодушевени предмети и веднага след това тича да си мие ръцете. Обаче в края на документалния филм се наблюдава огромен напредък. Аймоджин вече не изпитва нужда да почуква върху всяка повърхност, край която минава. Тя казва:

— Някъде дълбоко в съзнанието ми все още има чудовища, но напоследък станаха много по-кротки.

Джош може да прекара двайсет и пет минути до половин час, без да изпитва нужда да „изравнява“ двете страни на тялото си. А Джак, който може би е постигнал най-добри резултати, може вече да излиза по ресторанти, да пие от бутилка или чаша, без да я мие преди това. Той описва добре онова, което е научил, с думите:

— Не съм избирал този живот, не съм избирал това ужасно, ужасно разстройство. Обаче ми е дадено да избирам как да живея с него. *Трябва да избира как да живея с него.*

Много хора се отнасят към вродените си недостатъци – дали е ОКР, ниският си ръст или нещо съвсем различно, като че ли са били лишени от нещо много ценно. Мислят си, че за проблема им нищо не може да се направи, като по този начин избягват от отговорност за ситуацията, в която се намират. Мислят си: *„Не съм избирал скапаните си гени, така че не е моя вината, ако нещата се объркат“.*

И е вярно – те нямат вина.

Но все пак отговорността е тяхна.

Когато бях в колежа, в главата ми се въртяха безумните мисли да стана професионален играч на покер. И го направих – спечелих пари и всичко беше забавно, но след почти година сериозни игри го зарязах. Да седиш по цели нощи, вторачен в екрана на компютъра, единия ден да спечелиш хиляди долари, само за да загубиш повечето от тях на другия – не, това не беше за мен и едва ли би могъл да се нарече най-здравословният и най-емоционално стабилен начин да си вадиш хляба. Но времето, което прекарах в игра на покер, оказва изненадващо силно влияние върху възгледите ми за живота.

Красотата на покера се състои в това, че макар факторът късмет винаги да присъства, той не диктува резултатите от играта в дългосрочен план. Може да ти раздадат отвратителни карти и пак да биеш някого, на когото са раздадени страхотни. Разбира се, този, на когото са раздадени добри карти, има по-голяма вероятност да спечели, но в крайна сметка печелившият се определя – точно така, сетихте се – от *решенията*, които всеки играч взема по време на играта.

Гледам на живота по същия начин. На всички нас са ни раздадени карти. Някои от нас имат по-добри карти от другите. И колкото и да е лесно просто да се придържаш към картите си и да смяташ, че си прецакан, то истинската игра се крие в избора как да изиграеш тези карти, в рисковете, които си готов да поемеш, както и последиците, с които избираме да живеем. Хората, които постоянно вземат най-добрите решения в дадена ситуация, са тези, които са напред в покера, както е и в живота. И не е задължително това да са хората с най-добрите карти.

Има и такива, които страдат психически и емоционално от неврологични или генетични недъзи. Но това не променя нищо. Вярно, на тях са им раздадени лоши карти и не бива да ги обвиняваме. Не повече от онзи нисък приятел, който не смее да излиза често с жени, защото е нисък. Или пък да обвиняваме ограбения за това, че е бил ограбен. Но все пак това е тяхна отговорност. Дали ще търсят психиатрично лечение, ще отидат на терапия, или няма да си мръднат пръста, това си е лично техен избор. Има хора, които страдат от обременено детство. Има и такива, които са насилени и просто прецакани физически, емоционално и финансово. Няма защо да ги обвиняваме за проблемите и мъките им, но те са отговорни – *винаги* отговорни – за това да вървят напред въпреки проблемите си и да правят най-добрия избор в дадената ситуация.

И нека бъдем честни. Ако трябва да съберем *всички* хора, които имат някакво психично разстройство, страдат от депресии или постоянно са спохождани от мисли за самоубийство, били са подлагани на насилие или са били пренебрегвани, мъчели са се да се справят с трагедия или със смъртта на близък, оцелели са след сериозни здравословни проблеми, катастрофа или травма – ако трябва да съберем всичките тези хора в една стая... е, ами тогава в нея най-вероятно трябва да съберете цялото население на Земята, защото никой не минава през живота, без той да си остави зъбите по него.

Вярно, някои хора са натоварени с по-страшни проблеми от останалите. А други са съвсем безспорно насилвани по ужасни начини. Но колкото и да ни тревожи или вълнува това, то в крайна сметка не променя нищо в уравнението за отговорността в дадената ситуация.

ПОКАЗНО МЪЧЕНИЧЕСТВО

Грешната представа за отговорността и вината позволява на хората да прехвърлят отговорността за решаването на проблемите си на други. Способността да смекчим отговорността си, като вменим вина другиму, дава на хората временно удовлетворение и чувство на морална справедливост.

За съжаление един от страничните ефекти на интернет и социалните мрежи е фактът, че сега вече е неизмеримо по-лесно да се прехвърли отговорност – дори и за най-незначителното нарушение – на друга група хора или личност. Този вид публична игра на обвинения и засрамване вече всъщност става популярна. в някои кръгове даже я вземат за „готина“. Публичното споделяне на „несправедливости“ предизвиква далеч по-голямо внимание и емоционални реакции, отколкото много други събития в социалните мрежи, като по този начин ощастливява хора, които си внушават, че са непрекъснато виктимизирани, и ги дарява с все по-голямо внимание и съчувствие.

„Показното мъченичество“ е на мода и при консерваторите, и при демократите, както при богати, така и при бедни. Това всъщност може би е първото явление в историята на човечеството, което кара всички демографски групи да се почувстват заедно несправедливо онеправдани. И всички се радват на висотата на моралното възмущение, което върви с това усещане.

В момента *всеки*, който е засегнат от *каквото* и да било – дали фактът, че някаква книга за расизма се изучава в университета, или елхите са забранени в местния мол, или че данъците са вдигнати с половин процент за инвестиционните фондове, – се чувства едва ли не като репресиран и затова заслужава да е ядосан и да му се обърне известно внимание.

Настоящата медийна среда насърчава и прославя тези реакции, защото в края на краищата това е добре за бизнеса. Писателят и медиен коментатор Райън Холидей нарича това явление „порнография на яда“ – вместо да отразяват реални събития и проблеми, на медиите им е по-лесно (и по-изгодно) да търсят нещо леко обидно, да го предложат на широката публика, да съберат гневен отклик и след това да излъчат този отклик отново на хората по начин, който да вбеси друга част от населението. Това задейства нещо като ехо от простотии, подмятани напред-назад между две въображаеми страни, като през това време отклоняват вниманието от реални социални проблеми. Нищо чудно, че сме по-поляризирани политически от когато и да било.

Най-големият проблем с показното мъченичество е този, че то отклонява вниманието от *реалните* мъченици. Това е нещо като лъжливото овчарче.

Колкото повече хора обявяват себе си за жертви поради дребни нарушения, толкова по-трудно става да се види кои всъщност са реалните жертви.

Хората се пристрастяват към това непрекъснато да се правят на засегнати, защото им носи временно удовлетворение. В края на краищата да бъдеш справедлив и морално превъзхождащ останалите те кара да се чувстваш *добре*. Както един карикатурист на политически теми, Тим Крийдър, писа в „Ню Йорк Таймс“: *„Гневният отклик е като много други неща, от които се чувстваме добре, но с времето ни изядва отвътре. А това е по-коварно от повечето пороци, защото ние дори не го осъзнаваме като приятно нещо“*.

Но сблъсъкът с различни възгледи и хора, които не е задължително да харесваш, е част от това да живееш в демокрация и в свободно общество. Просто това е цената, която плащаме – би могло дори да се каже, че това е целта на системата. И изглежда, че все повече и повече хора го забравят.

Трябва много внимателно да подбираме битките си, като в същото време се опитваме да бъдем поне малко съпричастни с така наречения противник. Към новините и медиите трябва да подхождаме със здравословна доза скептицизъм и да не бързаме да очерняме онези, които не са съгласни с нас. Трябва да подредим ценности като честност, насърчаване на прозрачността и съмнение така, че да застанат пред такива ценности като нуждата да сме прави, да се чувстваме добре и да отмъщаваме. Тези „демократични“ ценности се поддържат по-трудно сред непрекъснатия шум на свързания с интернет свят. Въпреки това трябва да приемем отговорността и да ги насърчаваме. Бъдещата стабилност на политическата ни система може да зависи от това.

НЯМА „КАК“

Много хора може да чуят всичко това и да кажат нещо като: *„Добре де, но как? Разбирам, че ценностите ми са кофти и че бягам от отговорност за всичките си проблеми, и съм един малък овластен негодник, който си мисли, че светът трябва да се върти около него и около всяка несгода, която му се случва – всичко е ясно, добре, но как да се променя?“*.

На това аз отговарям като Йода: *„Правете го или не го правете – няма как“*. Всеки момент от всеки ден вие вече избирате за какво да ви пука, така че промяната е проста – избирате да ви пука за нещо друго.

Наистина е толкова просто. Само че не е лесно.

Не е лесно, защото отначало ще се почувствате като неудачник, като измамник и изобщо като пълен загубеняк. Ще се изнервите. Ще се побъркате. И през това време може да ви дразни всичко – жена ви, приятелите ви, баща ви.

Всичко това са странични ефекти от промяната на ценностите, от промяната в избора на това за какво да ви пука. Но е неизбежно.

Просто е, но истински, истински трудно.

Нека разгледаме някои от тези странични ефекти. Ще се чувствате несигурни, гарантирам ви го. „*Наистина ли да се откажа от това? Това ли е правилният избор?*“ Да се откажете от ценност, от която сте зависели години наред, ще бъде объркващо, сякаш вече изведнъж не можете да различите кое е добро и кое лошо. Трудно е наистина, но е нещо нормално.

После ще се почувствате като пълен неудачник. През половината си живот сте мерили себе си с помощта на тази стара ценност, затова, когато промените приоритетите и критериите си и престанете да се държите по същия начин, вече няма да отговаряте на онези стари проверени стандарти и затова започвате да се чувствате като измамник или пък сякаш сте никой. Това също е нормално и е доста неприятно.

И със сигурност ще бъдете отритнати. Много от връзките ви с околните са били изградени съгласно ценностите, с които сте живели, така че в момента, в който промените тези ценности, в момента, в който решите, че ученето е по-важно от купоните, че бракът е нещо по-важно от безразборния секс, че да работите нещо, в което вярвате, е много по-важно от парите – всичките тези лупинги ще се отразят на отношенията ви с околните и много хора ще се отвърнат от вас. Това също е нормално и също е неприятно.

Това са необходимите – макар и болезнени – странични ефекти от избора да насочите смисъла си в друга посока, много по-важна и по-достойна за следване. Докато преоценявате ценностите си, през целия път ще срещате вътрешно и външно противодействие. Преди всичко ще се чувствате несигурен, ще се питате дали това, което вършите, не е грешно.

Но както ще видим, това е хубаво нещо.

Глава 6.

ГРЕШИТЕ ОТНОСНО ВСИЧКО (НО СЪЩО И АЗ)

Преди петстотин години картографите мислели, че Калифорния е остров. Докторите били убедени, че ако порежете нечия ръка или изобщо причините кръвотечение, ще излекувате дадена болест. Учените смятали, че огънят е направен от нещо, наречено флогистон. Жените вярвали, че ако намажат лицето си с кучешка урина, ще забавят стареенето на кожата. Астрономите твърдели, че Слънцето се върти около Земята.

Когато бях малък, мислех, че „посредственост“ е някакъв зеленчук, който не исках да ям. Мислех си, че брат ми е открил таен проход в къщата на баба ни, защото можеше да излиза навън, без преди това да излиза от банята (подсказка: там имаше прозорец). Освен това мислех, че когато приятелят ми и семейството му ходят във Вашингтон В.С. , те всъщност пътуват назад във времето, когато по земята са бродели динозаври, защото в края на краищата „В.С.“¹³ означава нещо много, много отдавна.

Като юноша разправях на всички, че не ме е грижа за нищо, докато в действителност ме беше грижа за твърде много неща. Другите хора са управлявали живота ми.

без дори да подозирам. Мислех, че щастието е съдба, а не избор. Мислех, че любовта е нещо, което просто се случва, а не нещо, за което полагаш усилия. Мислех, че да си „готин“ е да подражаваш и да се учиш от другите, а не да се помъчиш да бъдеш това, което искаш.

Когато бях с първата си приятелка, си мислех, че ще бъдем заедно завинаги. И когато тази връзка приключи, си мислех, че никога повече няма да изпитам такова чувство към друга жена. А когато накрая и това стана, си казах, че понякога само любовта просто не е достатъчна. Тогава осъзнах, че всеки човек трябва да *реши* за себе си кое е „достатъчно“ и че любовта може да бъде всичко, което ѝ позволяваме да бъде.

Грешах по всички пунктове. За всичко. През целия си живот съм бил в пълна заблуда по отношение на себе си, другите, обществото, културата, света, вселената – по отношение на всичко.

И се надявам, че това ще продължи в същия дух до края на живота ми.

Точно както Сегашният Марк може да погледне назад към Предишния Марк, един ден Бъдещият Марк ще погледне назад към възгледите на Сегашния Марк

¹³ Истинското звучене е Washington D.C. (District of Columbia) – Вашингтон, окръг Колумбия, но малкият чува В.С. (Before Christ), което означава „преди Христа“. – Б. пр.

(включително и съдържанието на тази книга) и ще забележи сходни недостатъци. И това ще бъде добре. Защото ще означава, че съм пораснал.

Известният баскетболист Майкъл Джордан има едно изказване, че се е провалял, провалял и пак се провалял, но точно поради това е преуспял.

Е, значи, аз винаги греша непрекъснато за какво ли не, но точно затова животът ми става по-добър.

Развитието е един безкрайно *повтарящ се* процес. Когато научим нещо ново, не вървим от „грешно“ към „правилно“, а по-скоро от грешно към друго по-малко погрешно. И когато научим нещо допълнително, вървим от по-малко погрешно към още по-малко погрешно от първото и така нататък. Винаги сме в процес на доближаване към истината и съвършенството, без обаче някога да стигаме до истината или съвършенството.

Не трябва да се стараем да открием последния „правилен“ отговор за нас, а по-скоро да се стараем да отчупваме по една малка частица от „погрешното“ днес, така че да бъдем малко по-малко погрешни утре.

Погледнато от тази перспектива, личното развитие може да бъде съвсем научна концепция. Нашите ценности са нашите хипотези – това поведение е добро и важно, а онова другото не е. Действията ни са експеримент, а получените емоции и мисловен модел са получените данни.

Няма правилна догма или съвършена идеология. Концепцията за това кое е право и кое не се базира само на личния ви опит и важи само *за вас*, но дори и тогава в този опит най-вероятно има по някоя и друга грешка. И понеже вие и аз, както и всички останали, имаме различни нужди, различни преживявания и житейски обстоятелства, неизбежно ще идваме до различно „правилни“ отговори за това какво означава за всеки един от нас животът и как трябва да бъде изживян. Моят правилен отговор например е да пътувам сам години наред, да живея в сумрачни места и да се смея от сърце на пръдните си. Или по-точно казано, това беше правилният отговор до съвсем наскоро. Този отговор ще се променя и развива, защото аз се променям и развивам, и докато остарявам и придобивам повече опит, ще отчупвам по една частица от вчерашните си грешки и всеки ден ще бъркам все по-малко и по-малко.

Много хора са се вманиачили до такава степен да живеят „правилно“, че накрая пропускат *изобщо* да живеят.

Например една жена е неомъжена и самотна и иска да си намери партньор, но не излиза от дома си и не прави нищо по въпроса. Или пък мъж си скъсва задника от работа и вярва, че заслужава повишение, но така и не го казва на шефа си.

Прието е да се казва, че те се страхуват от провал, от отхвърляне, от това някой да им откаже.

Обаче не е там проблемът. Вярно, от отхвърлянето боли. Провалът е гадно нещо. Но ние сме свикнали да се придържаме към някои принципи, които се страхуваме да поставяме под въпрос или да изоставим съвсем, ценности, които с течение на годините са придали някакво значение на живота ни. Тази жена не излиза и не се среща с никого, защото ще бъде принудена да се изправи пред схващането си за своята собствена привлекателност. Споменатият мъж не говори с шефа си за повишение, защото в такъв случай ще му се наложи да се изправи пред схващането за стойността на професионалните си умения.

По-лесно е да се опираш на болезнените принципи, че никой няма да те сметне за привлекателна или че никой няма да оцени таланта ти, отколкото да *тества*ш тези принципи и да разбереш дали са верни.

Принципи от този сорт – не съм достатъчно привлекателна и в такъв случай защо да си давам труд или шефът ми е негодник, така че за какво да си давам труд – имат за цел да ни осигурят сравнително спокойствие сега, за сметка на по-съществено щастие и успех по-нататък. В дългосрочен план това са ужасни стратегии, но все пак ние им оставаме верни, защото мислим, че сме прави, защото приемаме, че знаем какво ще стане. С други думи казано, сигурни сме, че знаем края на приказката.

Тази сигурност е враг на развитието. Нищо на този свят не е сигурно, докато не се случи, но дори и тогава може да остане спорен въпрос. Ето защо приемането на неизбежните недостатъци в ценностната ни система е необходимо за личностното развитие на всеки човек.

Вместо да се стремим към такива сигурни принципи, трябва постоянно да поставяме под съмнение всичко – съмнение в това, в което вярваме, съмнение в собствените ни чувства, съмнение в това какво крие бъдещето за нас, освен ако не отидем дотам и сами не го създадем. Вместо да се стараем да сме винаги прави, трябва да внимаваме къде бъркаме постоянно. Защото няма начин да не го правим.

Да грешим означава, че ни се отваря възможност за промяна. Да грешим означава, че ни се отваря възможност за развитие. Това не означава да си порежем ръката, за да излекуваме наистинка, или пък да се плискаме с кучешка пикня, за да изглеждаме млади. Означава да не мислим, че „посредственост“ е зеленчук, и да не се страхуваме да обръщаме внимание на нещата.

Защото има нещо, което е странно, но вярно – *в действителност* ние не знаем кое е позитивно преживяване и кое – негативно. Някои от най-трудните и стресиращи моменти в живота ни са също най-формиращи и мотивиращи

личността ни. Някои от най-хубавите и щастливи преживявания в живота ни са също и най-объркващи и демотивиращи. Не вярвайте на собствената си концепция за това кои преживявания са позитивни и кои – негативни. Всичко, което знаем със сигурност, е какво ни наранява в момента и какво не. А това не струва кой знае колко.

Точно както ние обръщаме ужасен поглед назад към живота на нашите предци преди петстотин години, представям си как хората, които ще живеят петстотин години след нас, ще се смеят на днешните ни концепции.

Ще ни се смеят на начина, по който сме позволили парите и работата да определят живота ни. Ще се смеят на това как се страхуваме да показваме обичта си към онези, на които държим, а отрупваме със суперлативи публични личности, които не заслужават нищо. Ще се смеят на нашите ритуали и суеверия, на нашите тревоги и войни, ще се смайват от нашата жестокост. Ще изучават изкуството ни и ще спорят за нашата история. Ще разберат истини за нас, за които ние все още нямаме никаква представа.

И те също ще грешат. Но по-малко, отколкото ние сега.

АРХИТЕКТИ НА НАШИТЕ ВЯРВАНИЯ

Опитайте следното. Вземете която и да е случайна група хора и ги сложете в стая с много бутони. После им кажете, че ако направят нещо специфично, нещо незнайно какво, което те трябва да измислят, ще светне лампичка и така ще спечелят точка. След това им кажете да се опитат да съберат колкото е възможно повече точки в рамките на трийсет минути.

Когато психолозите правят този опит, става точно това, което бихте очаквали. Хората сядат пред пулта и започват да натискат случайни бутони, докато не светне лампичка, сигнализираща, че има спечелена точка. После хората се опитват да повторят комбинацията, което е логично да направят. Само че лампичката този път не светва. Тогава започват да експериментират с по-сложни комбинации – натисни този бутон три пъти, после ето този веднъж, след това изчакай пет секунди и хоп – още една точка. Но и тази стратегия спира да работи.

Това може би няма нищо общо с натискане на бутоните, мислят си те. Може би става дума за начина, по който съм седнал. Или до какво се докосвам. Може би нещо свързано с начина, по който съм стъпил. *Хоп!* Още една точка. Да, тук трябва да гледам как съм стъпил и чак *след това* да натискам друг бутон. *Хоп!*

След около десет-петнайсет минути всеки един схваща специфичната последователност от действия, които ще му донесат повече точки. Сигурно е

доста странно – стоиш на един крак или пък запомняш дълга комбинация от бутони, натискани през определен интервал, като в същото време гледаш в друга посока.

Но уловката е съвсем друга – точките са абсолютно случайни. Няма определена последователност, няма модел. Просто една лампичка, която светва от време на време, и хората правят какви ли не лупинги, мислейки, че действията им им носят точки.

Ако оставим садизма настрана, целта на експеримента е да покаже с каква бързина човешкото съзнание е способно да се настрои и да повярва в една камара глупости, които дори не са истински. А се оказва, че сме наистина добри в това. Всеки човек излиза от тази стая убеден, че е надиграл експеримента и е спечелил играта. Всички до един вярват, че са налучкали „свършената“ комбинация, която им е донесла толкова точки. Но методите, които са приложили, са също толкова уникални, колкото и самите индивиди. Един мъж измисля дълга комбинация, която няма никакъв смисъл, освен за самия него. Едно момиче стига до извода, че трябва да чукне тавана определен брой пъти, за да спечели точки. На излизане от стаята е грохнала от умора да подскача с протегната нагоре ръка.

Мозъкът ни е машина за създаване на смисъл. Това, което разбираме под „смисъл“, се поражда от асоциациите, които мозъкът ни прави между две или повече преживявания. Натискаме бутон и виждаме, че лампичката светва – веднага приемаме, че бутонът е *накарал* лампичката да светне. Точно това в същината си е определящият принцип на смисъла. Бутон, светлина – светлина, бутон. Виждаме стол. Забелязваме, че е сив. Мозъкът ни веднага прави асоциация между цвета (сив) и предмета (стол), след което го осмисля – „столът е сив“.

Съзнанието ни постоянно работи, създавайки все повече и повече асоциации, за да ни помогне да разберем и контролираме околната среда. Всяко наше преживяване, както външно, така и вътрешно, задейства нови асоциации и връзки в съзнанието ни. Всичко от думите на тази страница до граматическите ви познания, които използвате, за да ги дешифрирате, и до мръсните мисли, към които съзнанието ви се отплесва, когато писанията ми ви се сторят скучни или започнат да се повтарят – всички тези мисли, импулси и схващания са съставени от хиляди и хиляди невронни връзки, които работят в синхрон и заливат съзнанието ви с порой от знания и разбирания.

Има обаче два проблема. Първо – мозъкът ни е несвършен. Объркваме нещата, които виждаме или чуваме. Много лесно забравяме или тълкуваме погрешно събития.

Второ – създадем ли смисъл за себе си, мозъкът ни е проектиран така, че да се придържа към този смисъл. Ние сме пристрастни към смисъла, който мозъкът ни е извлякъл, и не искаме да се отказваме от него. Дори и ако видим доказателства, които противоречат на създадения от ума ни смисъл, често ги пренебрегваме и продължаваме да вярваме на своето.

Комикът Емо Филипс веднъж каза: „*Мислех, че човешкият мозък е най-забележителният орган в тялото ми. После си дадох сметка кой ми го казва*“. Неприятният факт е, че повечето от онова, което „знаем“ и вярваме, е продукт на вродените несъвършенства и пристрастия, които съществуват в мозъка ни. Много, дори повечето от нашите ценности са продукт на събития, които не важат за останалия свят или пък са резултат от съвсем грешното ни схващане за миналото.

Какво следва от всичко това? Повечето от нашите вярвания са погрешни. Или по-точно казано, *всички* вярвания са погрешни – някои са просто малко по-малко погрешни от други. Човешкото съзнание е бърканица от неточности. И докато това наистина може да ви смути, същевременно е и една невероятно важна концепция, която трябва да се приеме, както ще видим по-долу.

ВНИМАВАЙТЕ В КАКВО ВЯРВАТЕ

През 1988 година, докато се подлага на терапия, журналистката феминистка Мередит Маран осъзнава стряскаща истина – когато била малка, баща ѝ я насилвал сексуално. Това е шок за нея – потиснат спомен, с който е живяла в пълно неведение през по-голямата част от живота си. Но вече на трийсет и седем години, тя се изправя срещу баща си и освен това казва на семейството си какво е станало.

Новината на Мередит ужасява цялото ѝ семейство. Баща ѝ веднага отрича. Някои членове на семейството вземат страната на Мередит. Други – на баща ѝ. Фамилното дърво е разрязано на две. И болката, белязала отношенията на Мередит с баща ѝ много преди обвинението ѝ, сега плъзва като плесен по клоните му, отчуждавайки членовете на семейството един от друг.

После, през 1996 година, Мередит осъзнава още една стряскаща истина – баща ѝ *никога* не я е насилвал сексуално. (Знам, знам: оппаа!). С помощта на добронамерен терапевт тя всъщност е измислила спомена. Обхваната от дълбоко чувство на вина, тя прекарва остатък от живота на баща си в опити да се сдобри с него и с останалите членове на семейството, като непрекъснато се извинява и обяснява. Но е твърде късно. Баща ѝ умира, а семейството ѝ вече никога няма да бъде същото.

Оказва се обаче, че Мередит не е единствена. Докато описва историята в автобиографичната си книга „*Моята лъжа: Истински разказ за измислен спомен*“ през деветдесетте години на миналия век, много жени обвиняват мъжете в семействата в сексуално насилие само за да се отметнат и да отрекат всичко години по-късно. Освен това през същото десетилетие цели групи хора твърдят, че по това време имало сатанинска секта, насилвала сексуално деца, но въпреки полицейските разследвания в десетки градове, властите не намират нито едно доказателство за описаните злодейства.

Защо хората изведнъж започват да си измислят небивалици за ужасно сексуално насилие в семейства и секти? И защо всичко това се случва именно през осемдесетте години?

Да сте играли като малки на развален телефон? Сещате се, нали – прошепвате нещо в ухото на някой от играчите и казаното минава през десет души, но това, което последният чува, няма нищо общо с казаното в началото. Горе-долу точно така работи и паметта ни.

Преживяваме някаква случка. После, няколко дни по-късно, си я спомняме малко по-различно, все едно ни е била прошепната в ухото, а ние не сме чули добре. После разказваме случката на някого, като в процеса на разказване се налага да попълним някои бели петна в разказа със собствени измислици, като поукарасим и свържем всичко, така че да звучи по-смислено, а не налудничаво. И след това започваме да вярваме в тези леко попълнени празнини, така че ги добавяме, когато разказваме случката следващия път. Само че те не са реално случили се неща, затова ги разказваме с малки грешки. После, някоя нощ година след това, леко подпийнали, пак разказваме случката, като пак я разкрасяваме или по-точно, нека бъдем честни, измисляме една трета от нея. Обаче следващата седмица, като изтрезнеем, в никой случай не искаме да признаем, че сме нагли лъжци, затова поддържаме преработената и скалъпена на пияна глава нова версия. И след пет години нашата абсолютно вярна история – за която се кълнем в бога, живота си и гроба на майка си – е в най-добрия случай вярна наполовина.

Всички го правим. Вие го правите. Аз го правя. Независимо колко честни и добронамерени сме, ние сме в постоянно състояние не само на самозаблуждение, но заблуждаваме и останалите просто поради единствената причина, че мозъкът ни е предназначен да бъде ефективен, а не точен.

Само че паметта ни работи отвратително – дотолкова отвратително, че показанията на очевидци в съда в повечето случаи не се вземат на сериозно – но и мозъкът ни функционира безобразно пристрастно.

Как така? Ами така – нашият мозък винаги се опитва да намери смисъл в дадена ситуация, като се базира на онова, в което вярваме и което вече сме преживели. Всяка нова информация се измерва спрямо ценностите и заключенията, които вече имаме. В резултат мозъкът ни винаги подхожда с пристрастия към това, което приемаме за истина в даден момент. Така че, ако се разбираме прекрасно със сестра си, спомените ни за нея ще бъдат почти винаги в позитивна светлина. Но когато отношенията с нея са лоши, често пъти тълкуваме същите тези спомени различно, нагаждайки ги по такъв начин, че да можем да обясним настоящия си гняв към нея. Онзи хубав подарък, който ви е направила за Коледа, сега ви се струва проява на унизително снизхождение и високомерно благоволение. Ами онзи път, когато е забравила да ви покани на вилата си край езерото? Сега това ви се вижда не невинно недоглеждане, а смъртна обида.

Историята на Мередит с измислените спомени изглежда далеч по-смислена, когато разберем ценностите, от които се раждат вярванията ѝ. Преди всичко през по-голямата част от живота си Мередит е имала напрегнати и трудни отношения с баща си. Второ – Мередит е преживяла серия неуспешни връзки с мъже, плюс един пропаднал брак.

Така че в списъка на ценностите ѝ „интимните връзки с мъже“ не са били особено успешни.

После, в началото на осемдесетте, Мередит става радикална феминистка и започва проучване на случаи на насилие над деца. Запознава се с много ужасни истории на насилие и години наред се занимава с преживелите инцест – обикновено момиченца. Освен това подробно докладва за много случаи на неточни проучвания, видели бял свят по това време, проучвания, които по-късно се оказва, че силно преувеличават степента на малтретирането на деца. (Най-известното проучване показва, че една трета от жените са били сексуално насилвани като малки – брой, който по-късно е бил признат за неверен.)

На всичкото отгоре Мередит се влюбва и започва интимна връзка с друга жена, жертва на домашно сексуално насилие. Мередит развива опасни отношения с партньорката си, базирани на взаимозависимост, в които Мередит непрекъснато се опитва да „спаси“ другата жена от травматичното ѝ минало. Нейната партньорка пък използва собственото си травматично минало като повод за внушаване на вина, с което да привлече любовта на Мередит (*повече за това и за поставянето на граници в Глава 8*). Междувременно отношенията на Мередит с баща ѝ се обтягат още повече (той не е бил много щастлив от факта, че дъщеря му е лесбийка) и тя тръгва на терапия с почти религиозен

устрем. Терапевтите ѝ, които си имат *свои* ценности и вярвания, определящи тяхното поведение, всеки път твърдят, че силно стресиращата работа на Мерedit или лошите отношения с близките ѝ не могат да бъдат причина за нещастията – *трябва да е нещо друго, нещо по-дълбоко*.

Някъде по това време популярност добива една нова форма на терапия, наречена „терапия на потиснатата памет“. При нея терапевтът вкарва клиента в подобно на хипноза състояние и го насърчава да извади и отново да преживее отдавна забравени спомени от детството си. Често тези спомени са съвсем безобидни, но идеята е, че поне някои от тях могат да се окажат и травмиращи.

И ето че идва бедната Мерedit – нещастна, по цял ден се занимава с домашно сексуално насилие над деца, сърдита е на баща си, цял живот има неуспешни връзки с мъже и единствената личност, която, изглежда, я разбира и обича, е друга жена, жертва на домашно сексуално насилие. О, и тя ляга на кушетката и плаче през ден, а терапевтът непрекъснато ѝ повтаря да си спомни нещо, което тя не може да си спомни. Ето това е свършената рецепта за измислен спомен на домашно сексуално насилие, което никога не се е случвало.

Най-големият приоритет на нашето съзнание, когато обработва преживяванията ни, е да ги тълкува така, че те да се съгласуват с всички наши предишни преживявания, чувства и вярвания. Обаче ние често изпадаме в ситуации, където минало и настояще *не се* съгласуват и в такива случаи това, през което преминаваме в момента, влиза в противоречие с всичко, което сме приели за вярно и разумно в миналото. В усилието си да постигне съгласуване нашето съзнание понякога – особено в случаи като този на Мерedit – създава измислени спомени. Като свързва настоящи събития с едно измислено минало, нашето съзнание ни позволява да поддържа удобен умствен баланс.

Както вече споменах, историята на Мерedit не е единствена. През осемдесетте и началото на деветдесетте стотици невинни хора бяха погрешно обвинени в сексуално насилие при подобни обстоятелства. Някои от тях дори влязоха в затвора.

За хора, недоволни от живота, тези сугестивни обяснения, комбинирани с жадните за сензация медии – наистина е имало епидемия от сексуално насилие и сатанински изпълнения и *вие* също може да сте били жертва, – подтикна човешкото подсъзнание да поизлъже малко в спомените си, за да обясни настоящите страдания по начин, който би позволил на човека да се представя за жертва и да избяга от отговорност. Терапията на потиснати спомени след това послужи като средство тези подсъзнателни желания да бъдат измъкнати навън и да бъдат нещо като осезаема форма на спомен.

Този процес и последвалото състояние на съзнанието се превърна в нещо толкова обичайно, че му измислиха и име – синдром на измислените спомени. И той промени начина на работа на съдебната система. Хиляди терапевти бяха дадени под съд и изгубиха лицензите си. Терапията на потиснатите спомени отпадна от практиката и бе заменена от по-практични методи. Неотдавнашни проучвания само подхраниха болезнения урок от онова време – нашите вярвания са повратливи, а спомените ни са ужасно ненадеждни.

Има много конвенционални премъдрости, според които трябва да „вярваш в себе си“, да „следваш интуицията си“ и всички други видове приятно звучащи клишета.

Но може би отговорът е да вярваш *по-малко* на себе си. В края на краищата, ако сърцето и съзнанието ни са толкова ненадеждни, може би трябва *повече* да подлагаме на съмнение собствените си намерения и мотивации. Ако грешим през цялото време, тогава единственият логичен път за развитието ни не е ли самоналоженият скептицизъм и възискателното преразглеждане на собствените ни вярвания и възгледи?

Това може да звучи плашещо и саморазрушително. Но всъщност е точно обратното. Освен че е освобождаващо, това е и много по-безопасен вариант.

ОПАСНОСТИТЕ НА АБСОЛЮТНАТА СИГУРНОСТ

Ерин седи срещу мен в суши ресторанта и се опитва да ми обясни защо не вярва в смъртта. Вече са минали близо три часа и тя е изяла точно четири ролца с краставица и изпила сам-сама цяла бутилка саке. Всъщност тя е горе-долу по средата на втората бутилка. Вторник следобед е, около четири часа.

Не съм я канил тук. Разбрала къде съм от интернет и веднага цъфнала.

Пак.

И друг път го е правила. Разбирате ли, Ерин е убедена, че знае как да лекува смъртта, но също така е убедена, че ѝ е необходима и моята помощ. Но не помощта ми в смисъла на бизнес отношения. Ако искаше просто някакъв пиар съвет или нещо от този род, щеше да е съвсем различно. Но не, иска нещо повече – трябвало да ѝ стана по-интимен приятел. Защо? След три часа подпитвания и бутилка и половина саке все още не е ясно.

Между другото, да ви кажа – гонимата ми също е в ресторанта. Ерин смята, че е важно да бъде включена в дискусията; Ерин иска момичето ми да знае, че тя е „готова да ме споделя“ и че приятелката ми (вече моя съпруга) не бива да се „чувства застрашена“ от нея.

Запознах се с Ерин на един семинар за самопомощ през 2008 година. Изглеждаше ми като доста приятна особа. Може би малко отвейна, симпатизираше на ню ейдж движението, но беше адвокат, бе учила в университет от „Бършляновата лига“ и бе наистина умна. Смееше се на шегите ми и мислеше, че съм сладур, така че работата ви е ясна – вече ме познавате що-годе – спах с нея.

Месец по-късно тя ме покани да прекося цялата страна и да се преместя при нея. Това ми се стори като предупредителен сигнал, затова се опитах да скъсам с нея. Тя отговори, че ще се убие, ако откажа да бъда с нея. Е, предупредителните сигнали станаха два. Веднага я блокирах в пощата и всички други комуникационни канали.

Това само я забави, но не я спря.

Години преди да се запозная с нея, Ерин преживяла автомобилна катастрофа и едва не умряла. Всъщност в медицинския смисъл на думата тя *наистина* умряла за малко – мозъчната ѝ дейност спряла, – но по някакво чудо лекарите я съживили. Когато „се върнала“, заявила, че вече е друг човек. Станала много духовна личност. Проявила интерес към енергийното лекуване и започнала да вярва в ангели, вселенско съзнание и карти таро. Освен това повярвала, че е станала лечител и медиум и можела да надникне в бъдещето. И по някаква причина, когато се запозна с мен, реши, че двамата с нея сме предопределени да спасим света. Да „излекуваме смъртта“, както се изрази тя.

След като я блокирах в комуникационните си канали, тя създаде нови имейли, като понякога ми пращаше по дузина писма на ден. Създаде си фалшиви профили във *Фейсбук* и *Туитър*, които използваше да тормози както мен, така и хората около мен. Създаде сайт, идентичен с моя, и в него написа десетки статии, заявявайки, че аз съм бившият ѝ приятел, че съм я лъгал и мамил, че съм обещал да се ожения за нея и че трябвало да бъдем неразделни. Когато се свързах с нея, за да ѝ кажа да махне сайта, тя отвърна, че ще го стори само ако отлети за Калифорния, за да бъда с нея. Това беше идеята ѝ за компромис.

И през цялото това време оправданието ѝ бе винаги едно и също – аз съм предопределен да бъда с нея. Бог е наредил нещата така, че веднъж се събудила посреднощ и в буквалния смисъл на думата чула ангелски гласове, които ѝ казали, че „нашата специална връзка“ трябвало да бъде предвестник на нова ера на вечен мир на земята. (Да, каза ми го точно така.)

Допреди да седнем заедно в този суши ресторант, бях затрупан от хиляди имейли. Дали отговарях на тях или не, дали ѝ пишех учтиво или гневно – промяна нямаше. Съзнанието ѝ не се промени, вярванията ѝ не помръднаха.

До този момент цялата тази история бе траяла над седем години и още продължава.

И точно както си седим в този малък суши ресторант, а Ерин се налива със саке и дрънка с часове как излекувала котката си от камъни в бъбреците само с енергийни докосвания, нещо ми идва наум – Ерин е превъртала на тема самоусъвършенстване. Харчи десетки хиляди долари за книги, семинари и курсове. И най-откачената работа във всичко това е, че Ерин е самото възплъщение на всички уроци, които е научила, но не съвсем. Тя живее в някакъв свой сън. И не се отклонява нито на сантиметър от него. Има си собствени представи и според тях предприема действия, преживява откази и провали, отново се изправя и започва отначало. Неуморно позитивна. Има страшно високо мнение за себе си. Искам да кажа, твърди, че лекува котки, по същия начин, по който Исус излекувал Лазар – хайде стига!

И ценностите ѝ са толкова сбъркани, че нищо друго няма значение, фактът, че тя върши всичко „правилно“, не означава, че *тя* е права.

В Ерин има някаква сигурност, която отказва да я напусне дори за миг. Казвала ми го е с толкова много думи – знаела, че фиксидеята ѝ е абсолютно ирационална, нездравословна и прави и двама ни нещастни. Но по някаква причина ѝ се струвала толкова вярна, че не можела да го пренебрегне и не можела да се спре.

Някъде по средата на деветдесетте години психологът Рой Баумийстър започна да изследва концепцията за злото. Най-общо казано, той насочваше вниманието си към хората, които вършат лоши неща, и искаше да разбере защо.

По онова време се смяташе, че хората вършат лоши неща, защото се чувстват отвратително, тоест имат много ниско самочувствие. Едно от първите изненадващи открития на Баумийстър беше, че това често не е вярно. Даже обикновено се случва точно обратното. Някои от най-отявлените престъпници се чувстват много добре със себе си. И именно това чувство на задоволство от себе си въпреки действителността около тях им дава оправданието да тормозят и убиват хората.

За да може човек да намира оправдание за ужасните неща, които върши с хората, трябва да изпитва непоклонима сигурност в собствената си правота, в собствените си вярвания. Расистите предприемат расистки действия, защото са сигурни в собственото си генетично превъзходство. Религиозните фанатици се взривяват и избиват десетки хора, защото са сигурни, че като мъченици в рай има запазено място за тях. Мъже изнасилват и измъчват жени, подтиквани от увереността, че имат права над тялото им.

Лошите хора нито за миг не вярват, че *те са* лошите – по-скоро вярват това за другите.

В едни противоречиви експерименти, известни сега под името „експеримент на Милграм“ – на името на психолога Станли Милграм, – изследователите инструктират „нормални“ хора, че трябва да наказват другите доброволци от експеримента, затова че са нарушили някакви правила. И те ги наказват не на шега, като понякога наказанието ескалира до физическо мъчение. Почти никой от наказващите не възразява или поне не иска обяснение. Точно обратното – много от тях се наслаждават на сигурността, че имат морално право, дадено им от експеримента.

Проблемът тук се състои в това, че сигурността е не само непостижима, но че и преследването на сигурност често пъти може да доведе до по-голяма (и по-лоша) несигурност.

Много хора притежават непоклатима увереност в способностите си на работното място и в размера на заплатата, която *би трябвало* да получават. Но тази увереност ги кара да се чувстват по-зле, а не по-добре. Виждат как повишават другите преди тях и се чувстват пренебрегнати, недооценени и недоразбрани.

Дори такива прости действия като да надникнете в есемесите на приятеля ви или да питате близък човек какво казват хората за вас са предизвикани от несигурност и онова болезнено желание да знаете със сигурност.

Може да прегледате есемесите на приятеля си и да не намерите нищо, но нещата рядко приключват с това – после може да се питате дали няма и друг телефон. Може да се чувствате пренебрегнати и недооценени на работа, с което да обясните защо не ви повишават, но това ви кара да не вярвате на колегите и да подлагате на съмнение всичко, което те ви казват (а какво си мислите, че ще изпитват те към вас), което пък в крайна сметка ви дава още по-малка вероятност да ви повишат. Можете непрестанно да гоните специалната си половинка, с която се предполага, че трябва да бъдете заедно, но с всеки рязък отказ и с всяка самотна нощ ще започнете все по-често и по-често да се питате къде сте сбъркали.

И именно в тези минути на несигурност, на дълбоко отчаяние ние ставаме податливи на все по-упорито проникващо чувство на овластяване – започваме да вярваме, че *заслужаваме* да послъгваме по малко, за да постигнем своето, че другите *заслужават* да бъдат наказани, че ние *заслужаваме* да имаме онова, което искаме, и то понякога чрез насилие.

Това е пак законът за обратното действие – колкото повече се опитвате да бъдете сигурни в нещо, толкова по-неуверени и несигурни ще се почувствате.

Но обратното също е вярно – колкото повече се оставяте на чувството на несигурност и незнание, толкова по-спокойно ще се чувствате, че знаете какво не знаете.

Несигурността ни помага да не съдим другите, тя замества излишните стереотипи и пристрастия, които обикновено чувстваме, когато видим някого по телевизията, в офиса или на улицата. Освен това несигурността ни освобождава от нуждата да съдим и себе си. Не знаем дали сме харесвани или не, не знаем колко привлекателни сме, не знаем колко потенциално преуспели можем да бъдем. Единственият начин да постигнем тези неща е да си останем неуверени в тях и да изчакаме да разберем от опит.

Несигурността е коренът на целия ни напредък и развитие. Както казва старата поговорка, човек, който мисли, че знае всичко, не научава нищо. Не можем да научим нещо без преди това да знаем, че не го знаем. Колкото повече признаваме, че не знаем, толкова повече възможности ни се отварят да научим още.

Нашите ценности са несъвършени и непълни и да приемаме, че са съвършени и пълни, означава да попаднем в капана на догматичното самосъзнание, което води до овластяване и бягство от отговорност. Единственият начин да решим проблемите си е първо да признаем, че действията и вярванията ни до този момент са погрешни и не дават резултат.

Готовността да признаем, че грешим, *трябва да присъства* във всяка промяна и развитие, за да станат те реални.

Преди да започнем да разглеждаме нашите ценности и приоритети с цел да ги променим към по-добро, трябва първо да се чувстваме *несигурни* в настоящите ни ценности. Трябва съзнателно да ги оголим, да видим техните недостатъци и пристрастия, да видим защо не се вписват в околната среда, да се вгледаме в собственото си невежество и да го приемем, защото невежеството ни е по-голямо от всички нас..

ЗАКОН НА МЕНСЪН ЗА ОТБЯГВАНЕТО

Вероятно сте чували някои разновидности на Закона на Паркинсън – „Работата се разраства до запълване на наличното време“.

Сигурно сте чували и Закона на Мърфи – „*Ако нещо може да се обърка, то ще се обърка*“.

Е, следващия път, когато сте на някое шикозно коктейл-парти и искате да впечатлите някого, опитайте се да подхвърлите Закона на Менсън за

отбягването: „Колкото повече нещо заплашва личността ви, толкова повече ще го отбягвате“.

Това означава, че колкото повече нещо заплашва да промени възгледите ви за себе си: до каква степен сте преуспели или пък не, колко успешно смятате, че прилагате ценностите си, толкова повече ще се стараете да го отбягвате.

Има нещо успокояващо в това да знаете как се вписвате в околния свят. И всичко, което се опитва да разруши това спокойствие – дори и да може да направи живота ви по-добър, – е изначално плашещо.

Законът на Менсън е приложим както към лошите, така и към добрите неща в живота. Да спечелите един милион долара би могло да застраши самоличността ви по същия начин, както и ако загубите всичките си пари. Да станете известна рокзвезда може да застраши самоличността ви по същия начин, както и ако загубите работата си. Затова хората се страхуват от успеха – по същата причина, по която се страхуват и от провала: това застрашава образа за самите тях, в който вярват.

Избягвайте да напишете онзи сценарий, за който мечтаете от толкова време, защото, ако го направите, това ще постави под съмнение вашата идентичност на практичен анализатор на застрахователни икове. Избягвайте да казвате на мъжа си да бъде по-смел в леглото, защото това ще постави под съмнение вашата идентичност на добра и морална жена. Възпирате се да кажете на някой приятел, че повече на искате да го виждате, защото прекратяването на приятелството ще противоречи на идентичността ви на добра и всеопращаваща личност.

Това са добри и важни възможности, които ние постоянно пропускаме, защото те застрашават да променят възгледите ни за самите нас. Застрашават ценностите, които сме избрали и по които сме се научили да живеем.

Имах един приятел, който от много дълго време говореше, че ще качи картините си онлайн и ще си опита късмета като професионален (или поне полупрофесионален) художник. Говореше за това години наред, пестеше пари, даже направи няколко сайта и си качи портфолиото.

Но никога не ги активира. Винаги намираше някаква причина – ту резолюцията не била ясна, ту току-що нарисувал нещо по-добро, ту нямал достатъчно време да го направи.

Годините минаваха, а той не се отказваше от „истинската работа“. Защо? Защото въпреки мечтата си да си изкарва прехраната с изкуство, представата да стане Художник, когото никой не харесва, бе далеч, далеч по-плашеща, отколкото да остане Художник, за когото никой не е чувал. Или поне му беше угодно и беше свикнал с това да е Художник, за когото никой не е чувал.

Имах и друг приятел, който беше по купоните – пийваше си и преследваше момичетата. След години живот в „хайлайфа“ той се оказа ужасно самотен, депресиран и не особено здрав. Искаше да се откаже от този начин на живот. Говореше с очевиден завист за онези от нас, които имаха здрави връзки и водеха „по-уседнал“ начин на живот от него. И въпреки това не се промени. Продължи така – самотна нощ след самотна нощ, бутилка след бутилка – години наред. И винаги имаше някакво извинение. Винаги имаше някаква причина, поради която не можеше да се спре.

Отказът от този начин на живот заплашваше твърде много идентичността му. Знаеше само как да бъде Купонджията. Да се откаже от това означаваше да си направи психологическо харакири.

Всички сме приели някакви ценности за себе си. И ги пазим. Опитваме се да живеем според тях, оправдаваме ги и ги поддържаме. Дори и да не го искаме, мозъкът ни е настроен така. Както отбелязах по-горе, ние сме несправедливо пристрастни към онова, което знаем и за което вярваме, че е неизменно. Ако вярвам, че съм добър човек, ще отбягвам ситуации, които потенциално могат да застрашат тази вяра. Ако вярвам, че съм страхотен готвач, непрекъснато ще търся възможности да докажа на себе си, че съм такъв. Вярата винаги има предимство. Докато не променим възгледите си за себе си и това какви мислим, че сме и не сме, не можем да преодолеем отбягването на определени ситуации и тревогата си. Не можем да се променим.

В този смисъл „да познаваш себе си“ или „да намериш себе си“ може да бъде опасно нещо. То може да те ограничи в една строго определена роля и да те натовари с излишни надежди. Да блокира вътрешния ти потенциал и възможностите, които ти се предлагат.

Според мен по-добре *не* намирайте себе си. Според мен *никога* не узнавайте кой сте. Защото именно това ви тласка напред да се стараете и да откривате нови неща. И ви принуждава да останете смирени в преценките си и да приемете различията на другите.

УБИЙТЕ „АЗА“ СИ

Будизмът твърди, че представата за това кой съм „аз“ е една произволна умствена конструкция и че трябва изобщо да се откажете от идеята, че съществува такова нещо като „аз“; че този произволен критерий, с който определяте себе си, всъщност ви вкарва в капан и в такъв случай по-добре да се откажете от всичко. В известен смисъл будизмът ви насърчава да не ви пука.

Звучи малко несигурно, но в този подход към живота има някои психологически ползи. Когато се откажем от историите, които си разказваме за себе си, ние си развързваме ръцете да действаме (и да се проваляме) и да се развиваме.

Когато някоя дама каже за себе си: „*Знаеш ли, много не ме бива във връзките*“, тя моментално си дава свободата да действа и да приключи с неуспешния си брак. Няма идентичност, за която да се грижи, като остане в един окаян и неприятен брак просто за да докаже нещо на себе си.

Когато един студент признае на себе си: „*Знаеш ли, може би не съм бунтар, може би съм просто изплашен*“.

тогава придобива свободата пак да бъде амбициозен. Няма причина да се страхува да преследва академичните си мечти, нито пък евентуално да се провали.

Когато анализаторът на застрахователни искове си признае: „*Знаеш ли, може би няма нищо уникално или специално в мечтите или работата ми*“, тогава ще е свободен наистина да се пробва със сценария и да види до какво ще го доведе.

Имам някои добри и някои лоши новини за вас – *вашиите проблеми не са кой знае колко уникални или специални*. Ето защо да се откажете е толкова освобождаващо.

Със страха, базиран на ирационалната убеденост, върви и нещо като самовглъбяване. Когато сте сигурни, че самолетът, с който летите, ще се разбие, или че вашата идея за проект е глупава и всички ще ви се смеят, или че вие сте именно онзи, когото ще нарочат за посмешище и подигравки, все едно мълчаливо си казвате: „*Аз съм изключението; аз не съм като всички; аз съм различен и специален*“.

Това е нарцисизъм в най-чист вид. Чувствате се така, сякаш *вашиите* проблеми заслужават да бъдат разглеждани по-различно, сякаш *вашиите* проблеми се подчиняват на уникални математически закони, които не съответстват на закони на вселената.

Моята препоръка – *не бъдете специален, не бъдете уникален*. Пренасочете критериите си към по-земни и по-широки ценности. Гледайте на себе си не като на изгряваща звезда или неоткрит гений. Не се преценявайте като някоя ужасна жертва или страхотен неудачник. Вместо това се измервайте с по-земни роли – студент, партньор, приятел, съзидател.

Колкото по-тясна и рядка роля изберете за себе си, толкова повече ще ви се струва, че всичко ви заплашва.

Затова се самоопределете по най-простите и най-обикновени възможни начини.

Това често означава да се откажете от някои грандиозни идеи за себе си – че сте уникално интелигентни, забележително талантиливи, убийствено красиви или окаяни жертви толкова, че другите не могат дори да си представят. Това означава да се откажете от чувството си за овластяване и вярата ви, че светът ви дължи нещо. Това означава да се откажете от подхранването на временните удоволствия, което ви поддържа вече толкова години. Като наркоман, отказал се от иглата, когато започнете да се отказвате от тези неща, ще се наложи да преживеете един вид абстиненция. Но от другата ѝ страна ще излезе един много по-добър човек.

КАК ДА БЪДЕМ ПО-НЕСИГУРНИ В СЕБЕ СИ

Да си задаваме въпроси и да се съмняваме в собствените си мисли и вярвания е едно от най-трудните умения. Но може да се постигне. Ето ви няколко въпроса, които ще ви помогнат да култивирате малко повече несигурност в живота си:

ВЪПРОС № 1: АМИ АКО ГРЕША?

Една моя приятелка неотдавна се сгоди. Човекът, който ѝ предложи да се оженият, е много стабилен. Не пие. Не я бие и не я малтретира. Приятелски настроен е и има добра работа.

Но от годежа насам братът на приятелката ми започна непрекъснато да я упреква за незрелия ѝ избор, предупреждава я, че тоя тип ще я нарани, че прави грешка, че се държи безотговорно. И винаги когато приятелката ми пита брат си: „*Какъв ти е проблемът? Защо се безпокоиш толкова?*“, той започва да се държи така, сякаш изобщо няма проблем, сякаш нищо в този годеж не го притеснява, а просто се опитва да помогне и да се грижи за малката си сестричка.

Но все пак е ясно, че нещо *наистина* го притеснява. Може би неговата неувереност да сключи брак. Може би някакъв вид семейно съперничество. Може би ревност. Може би е толкова обзет от своето собствено мъченичество, че не знае как да се зарадва за другите, без първо да ги накара да се почувстват нещастни.

Основно правило е, че ние сме най-лошите наблюдатели на самите себе си в целия свят. Когато се сърдим, когато ревнуваме или когато сме разстроени, често сме последните, които го забелязват. И единственият начин да го разберем е да пробием малко бронята на сигурността си, като непрекъснато си задаваме въпроса дали не грешим относно преценката за себе си.

„Ревнувам ли и ако да, защо? Гневен ли съм? Да не би тя да е права, а аз просто да защитавам егото си?“

Въпроси като тези трябва да се превърнат в навик. В много случаи самото задаване на въпроси поражда смирението и съчувствието, необходими за решаването на много от проблемите ни.

Но е важно да се отбележи, че само защото се съмнявате в правотата си, невинаги означава, че не грешите. Ако мъжът ви ви скъсва от бой, защото сте загорили манджата, и се запитате дали пък наистина не ви малтретира – е, понякога се оказвате прави. Целта е просто да си зададете въпроса и да го обмислите в ситуацията, а не да намразите себе си.

Струва си да си спомним, че за всяка промяна, която се случва в живота, *все трябва да сте сбъркали в нещо*. Ако седите по цели дни, чувствайки се нещастни, това означава, че вече сте сбъркали относно нещо много важно в живота и докато не се запитате какво е то, нищо няма да се промени.

ВЪПРОС № 2: КАКВО БИ ОЗНАЧАВАЛА ГРЕШКАТА МИ?

Много хора са способни да се запитат дали не грешат, но малко са тези, които ще направят следващата стъпка и ще се запитат какво *означава* грешката им. Това е така, защото потенциалният смисъл зад грешката е често болезнен. Той не само ни кара да поставим под съмнение ценностите си, но и ни принуждава да се запитаме как би изглеждала една друга, може би дори противоположна ценност, и как бихме се чувствали с нея.

Аристотел е писал: „Образованият човек може да се познае по това дали е способен да обмисли една мисъл, без да я приеме“. Да си способен да оглеждаш и оценяваш различни ценности, без да е необходимо да ги приемаш, е може би най-важното умение, което е нужно за промяната на нечий живот в смислена посока.

Колкото до брата на моята приятелка, той би могъл да се запита: „*Какво би означавало, ако съм сбъркал за сватбата на сестра ми?*“. Често пъти отговорът е доста недвусмислен – нещо от рода на „*Какъв егоист/неуверен/нарцистичен негодник съм*“. Ако *действително* греша и годежът на сестра му е добър, стабилен и щастлив, тогава наистина няма начин да обясни поведението си по друг начин, освен със собствените си страхове и прецаканата си ценностна система. Той мисли, че знае кое е добре за сестра му и че тя не може да взема правилни житейски решения; мисли си, че има правото и отговорността да взема решения вместо нея. Сигурен е, че е прав, а всички останали грешат.

Дори и да го прозрем – независимо дали става дума за брата на моята приятелка или за нас самите, – е трудно да си признаем този вид овластяване. Боли. Точно затова малко хора си задават трудните въпроси. Но пробните въпроси са необходими, за да успеем да се доберем до същината на проблемите, които мотивират неговото и нашето гаднярско поведение.

ВЪПРОС № 3: ДАЛИ ГРЕШКАТА МИ СЪЗДАВА ПО-ДОБЪР ИЛИ ПО-ЛОШ ПРОБЛЕМ ОТ ВЕЧЕ СЪЩЕСТВУВАЩИЯ, КАКТО ЗА МЕН, ТАКА И ЗА ДРУГИТЕ?

Това е тестът за проверка, който определя дали имаме някои здрави ценности, или сме пълни невротични негодници, които се дърлят с всички, включително и със себе си.

Целта тук е да се прецени кой *проблем* е по-добър. Защото в края на краищата, както казва Обезкуражаващата панда, житейските проблеми никога не свършват.

Какви са възможностите на брата на моята приятелка?

А. Да продължава да разиграва драми и търкания в семейството, да усложнява едно събитие, което, иначе погледнато, би трябвало да е щастливо, и да подкопава доверието и уважението, които има със сестра си, и всичко това поради една-единствена причина – той има предчувствие (някои го наричат интуиция), че този човек не е добър за нея.

Б. Да не се довери на способността си да определя кое е добро и кое лошо за сестра му и да се смири, да се довери на нейната способност да взема решения за себе си, а и дори да не го направи, да го преглътне само заради обичта и уважението, които изпитва към нея.

Повечето хора избират първия вариант. Това е така, защото той е по-лесният път. Не изисква много мислене или съмнения и няма нужда от никаква толерантност към чуждите решения, които не ви се харесват.

Освен това прави всички нещастни.

Именно вторият вариант е този, който поддържа здравословни и щастливи отношения, основаващи се на взаимно доверие и уважение. Вторият вариант принуждава хората да останат смирени и да признаят невежеството си. Вторият вариант е този, който позволява на хората да се издигнат над своите страхове и да разберат, че са попаднали в ситуация, която ги показва като импулсивни, нечестни и егоисти.

Но вторият вариант е труден и болезнен, затова повечето хора не спират избора си на него.

Изразявайки неприязънта си към годежа ѝ, братът на моята приятелка започва въображаема битка със самия себе си. Наистина той вярва, че се опитва да предпази сестра си, но както вече видяхме, вярванията са ненадеждни и дори

по-лошо – те често са измислени, за да може да се оправдаят ценностите и критериите, които сме избрали за себе си, каквито и да са те. Истината е, че той по-скоро е готов да прецака отношенията със сестра си, отколкото да обмисли дали не греши, дори и това да му помогне да израсте над страховете си, които поначало го карат да греши.

Аз се опитвам да живея с малко правила, но има едно, към което се придържам от години насам – ако става дума за това дали аз да съм прецакан или всички останали, то е далеч, далеч по-вероятно прецаканият да съм именно аз. Научил съм го от опит. Бил съм негодник, ръководещ се от собствените си страхове и погрешна убеденост повече пъти, отколкото мога да броя. Никак не е приятно.

С това не искам да кажа, че понякога не се случва множеството да остане прецакано. И не искам да кажа, че понякога не може и да сте по-прави от повечето хора.

Това е простата действителност: ако чувствате, че се борите срещу целия свят, то най-вероятно се борите срещу самите себе си.

Глава 7.

ПРОВАЛЪТ Е ТЛАСЪК НАПРЕД

Напълно сериозен съм, като казвам, че бях късметлия.

Дипломирах се от колежа през 2007 година, точно навреме за финансовия колапс и световната рецесия, и тръгнах да си опитвам късмета в най-лошия пазар на работна ръка от осемдесет години насам.

Някъде по същото време открих, че съквартирантката, която живееше в една от стаите в моя апартамент, не си бе плащала наема от три месеца. Когато я попитах за това, тя се разплака и после изчезна, оставяйки мен и другия ми съквартирант да плащаме целия наем. Довиждане, спестявания. Следващите шест месеца живях на дивана у един приятел, работех по малко на различни места и с всички сили се стараех да не влизам в много дългове, докато не си намеря „истинска работа“.

Казвам, че съм късметлия, защото започнах живота си на възрастен с провален старт. Започнах от нулата. Това е едва ли не най-големият кошмар на всеки в по-късни години, когато се изправя пред избора дали да започне нов бизнес, да промени сферата си или да напусне отвратителната си работа. А аз го преживях още от самото начало. Оттук нататък можеше само да става по-добре.

Така че, да, извадих късмет. Когато спите на някакъв смрадлив дюшек и трябва да си броите стотинките да видите дали може да си позволите един „Макдоналдс“ тази седмица, и сте разпратили двайсетина автобиографии без никакъв отговор, тогава вече не ви се струва толкова плашеща идея да започнете да пишете блог и да се занимавате с глупав интернет бизнес. Така че защо да не опитате?

Самият провал е твърде относително понятие. Ако критерият ми е бил да стана анархичен комунистически революционер, тогава пълният ми провал да изкарам някакви пари между 2007 и 2008 година щеше да се превърне в страхотен успех. Но както е при повечето от нас, критерият ми бе веднага след завършването просто да си намеря първата сериозна работа, за да мога да плащам някои сметки – и всичко това се оказа един съкрушителен провал.

Израснах в заможное семейство. Парите никога не са били проблем. Тъкмо обратното, израснах в заможное семейство, където парите най-често се използват да се избегнат проблеми, отколкото да се решават. И тук отново извадих късмет, защото това ме научи още като по-млад, че изкарването на пари само по себе си е кофти критерий, който да следвам. Може да изкарвате много пари и пак да сте нещастници, както и може да нямате пукната стотинка

и пак да сте щастливи. Така че защо ми трябваше да използвам парите като критерий за собствената си значимост?

Вместо това моята ценностна система бе друга. Свобода и автономия. Идеята да стана предприемач винаги ме бе блазнила, защото мразех някой да ми казва какво да правя и предпочитам да върша нещата както аз си знам. Идеята да работя с интернет ми харесваше, защото можех да го правя отвсякъде, и то когато си искам.

Задах си един прост въпрос: *„Дали да изкарвам добри пари на работа, която ненавиждам, или да се правя на интернет предприемач и известно време да съм без пари?“*. Отговорът дойде веднага, кристално ясен – второто. После се запитах: *„Ако опитам тази работа и претърпя неуспех след някоя и друга година, и след това се наложи все пак да си търся работа, ще бъде ли това някаква загуба?“*. Отговорът бе „не“. Вместо да съм безработен без опит и пари на двайсет и две години, щях да бъда безработен без опит и пари на двайсет и пет години. Голяма работа!

Тази ценностна система да не гоня собствените си проекти щеше да бъде провалът, а не липсата на пари, не спането по чужди и семейни дивани (което продължих да правя през следващите две години) и не липсата на опит.

ПАРАДОКСЪТ НА ПРОВАЛА И УСПЕХА

Когато Пабло Пикасо бил вече старец, веднъж седял в едно кафене в Испания, драскайки си по една използвана салфетка. Държал се съвсем небрежно и си рисувал каквото му щукнело в момента – нещо подобно на момчетата, които драскат пениси по обществените тоалетни – само че това бил Пикасо, така че неговите пениси представлявали някакви кубистки/импресионистични страхотии, нахвърляни небрежно върху бледи петна от кафе.

Близко до него обаче една жена го гледала със страхопочитание. След известно време Пикасо допил кафето си и смачкал салфетката, за да я хвърли в кошчето за боклук.

Жената го спряла.

— Почакайте – казала тя. – Може ли да ми дадете тази салфетка, на която рисувахте? Ще ви платя.

— Разбира се – отвърнал Пикасо. – Двайсет хиляди долара.

Жената подскочила, сякаш някой я уболя.

— Какво? Отне ви сигурно две минути да го нарисувате!

— Не, госпожо – отвърнал Пикасо. – Отне ми повече от шейсет години да го нарисувам.

Напъхал салфетката в джоба си и си тръгнал.

Усъвършенстването в каквото и да било е базирано на хиляди малки провали, а величината на успеха зависи от това колко пъти сте се проваляли. Ако някой е по-добър от вас в нещо, това най-вероятно е така, защото се е провалял повече пъти от вас. А ако някой е по-слаб от вас в нещо, то най-вероятната причина е, че не е минал през целия болезнен опит на учене като вас.

Също като някое малко дете, което се учи да ходи, то ще пада и ще се удря стотици пъти. Но в никакъв случай няма да се спре и да си каже: „*О, това, ходенето, май не е за мен. Не ме бива в него*“.

Научаваме се да избягваме провалите по-късно в живота. Сигурен съм, че голяма част от това се дължи на образователната ни система, която усърдно набляга на високите постижения и наказва онези, които не се представят добре. Друг голям дял идва от тиранични и прекалено критични родители, които не дават достатъчно възможности на децата си сами да се провалят, а вместо това ги наказват за опитите им да направят нещо ново или необичайно. След това идва ролята на масмедиите, които непрекъснато ни навират звезден успех след успех, без да ни показват хилядите часове на еднообразна и скучна работа, които са били необходими за постигането на този успех.

По някое време повечето от нас стигат до място, където ни е страх да се провалим, инстинктивно отбягваме провала и се придържаме само към това, което е пред нас, или само към онова, в което сме станали добри.

Това ни ограничава и задушава. Можем да постигнем истински успех само ако се заемем с нещо, в което сме готови да претърпим провал. Ако не сме готови да се провалим, значи, не искаме да постигнем успех.

Голяма част от страха от провал идва от това, че сме избрали скапани ценности. Например, ако измервам себе си по стандарта „Накарай всеки срещнат да те хареса“, ще съм неспокоен, защото провалът се определя 100 процента от действията на другите, а не от моите собствени действия. Не контролирам нещата и се получава така, че моите способности остават на милостта на чужди преценки.

Обаче ако вместо това приема за критерий „Подобри социалния си живот“, мога да постигна моята ценност „добри отношения с околните“, независимо от реакцията на другите към мен. Моята самооценка се основава на личното ми поведение и щастие.

Скапаните ценности, както вече видяхме в Глава 4, включват осезаеми външни цели, които са извън нашия контрол. Преследването на тези цели предизвиква мъчително безпокойство. И дори да успеем да ги постигнем, се

чувстваме празни и безжизнени, защото веднъж постигнати, вече няма повече проблеми за решаване.

По-добрите ценности, както видяхме, са насочени към самия процес. Нещо като „Показвай се такъв, какъвто си, пред околните“ представлява критерий за ценността „честност“ и никога не се осъществява веднъж завинаги, това е проблем, който непрекъснато трябва да се съблюдава. Всеки нов разговор, всяка нова връзка носи нови предизвикателства и възможности да бъда себе си. Тази ценност е един непрекъснат, вечен процес, който никога не приключва.

Ако вашият критерий за ценността „успех по общоприети стандарти“ е „Купи си къща и хубава кола“ и вие се скъсвате от работа двайсет години, за да го постигнете, след като това стане, критерият няма повече какво да ви даде. Тогава можете да приветствате кризата на средната възраст, защото проблемът, който ви е ръководил цял живот, току-що ви е бил отнет. Пред вас вече няма други възможности, с помощта на които да израствате и да се развивате, а именно развитието поражда щастие, а не някакъв дълъг списък със съмнителни постижения.

В този смисъл общоприетите цели – дипломирай се, купи си къща край езерото, отслабни с десет килограма – са ограничени в щастието, което могат да ни дадат. Може да са полезни, когато преследваме бързи и краткотрайни облаги, но за пътеводител в живота не стават.

Пикасо си остава плодовит през целия си живот. Достига деветдесет и пак продължава да твори до последния си дъх. Ако неговите критерии бяха „Стани известен“ или „Направи един чувал пари в света на изкуството“, или „Нарисувай хиляда картини“, някъде по пътя е щял да забуксува. Щял е да бъде обзет от тревога и съмнения в себе си. Най-вероятно е нямало да се усъвършенства и да прилага новаторски похвати в изкуството си, както е правил в продължение на десетилетия.

Причината за успеха на Пикасо е същата, поради която като старец се чувства щастлив да си драска рисунки по салфетките в кафенетата. Неговата ценност е проста и скромна. И безкрайна. Била е да показва себе си какъвто е. И именно затова тази салфетка е толкова ценна.

БОЛКАТА Е ЧАСТ ОТ ПРОЦЕСА

Някъде през петдесетте години на миналия век един полски психолог на име Казимеж Дабровски прави изследвания върху оцелели от Втората световна война и как те понасят травмите, получени от войната. Това става в Полша, така че нещата са били твърде страховити. Тези хора са преживели или са били

свидетели на масов глад, бомбардировки, които превръщат градовете в купчина отломки, Холокоста, измъчване на пленници и изнасилвания и убийства на членове от семейството, ако не от нацистите, то няколко години по-късно от съветските войски.

По време на проучването си Дабровски забелязва нещо колкото изненадващо, толкова и смайващо. Голям процент от оцелелите вярват, че събитията от войната, колкото и болезнени и травмиращи да са били, в същото време са ги накарали да станат по-добри, по-отговорни и... да, дори по-щастливи. Много от тях описват живота си преди войната и казват, че тогава като че ли са били други хора – неблагодарни и неоченяващи близките си, мързеливи и затънали в дребнави проблеми, приемайки всичко така, сякаш им се полага по право. След войната се чувстват по-уверени, по-сигурни в себе си, по-благодарни и като че ли са развили имунитет към житейските баналности и дребнави неслоди.

Не ще и дума: това, което са преживели, е ужасно и оцелелите не се радват, че са били принудени да преминат през всичко. Много от тях още страдат от емоционалните белези, които бичът на войната е оставил върху тях. Но някои са успели да надмогнат белезите и да се променят неимоверно в положителна насока.

И те не са единствените, претърпели подобно преобразяване. За много от нас нашите най-блестящи постижения идват в лицето на най-големите беди. Нашата болка често ни прави по-силни, по-жилави, по-заземени. Много оздравели от рак например твърдят, че се чувстват по-силни и по-благодарни изобщо след победата в битката за оцеляване. Много военни заявяват, че се чувстват с по-здрава психика, след като са прекарвали дълго време в опасните среди на военните зони по света.

Дабровски твърди, че страхът, тревогата и мъката не е задължително винаги да бъдат нежелано и разрушително състояние на съзнанието, а по-скоро те най-често представляват необходимата болка при психическо израстване. Да се отрича тази болка значи да се отрича нашият собствен потенциал. Точно както човек трябва да изпита физическа болка, за да заздравя мускулатурата си, така и трябва да изтърпи емоционална болка, за да развие по-добра емоционална издръжливост, да опознае себе си по-добре, да проявява по-голямо съчувствие и като цяло да води щастлив живот.

Най-радикалните промени на гледната ни точка често пъти се случват в края на най-лошите ни моменти. Само след като изпитаме силна болка, сме готови да разгледаме ценностите си и да се запитаем защо ни подвеждат. Имаме *нужда*

от някаква житейска криза, за да успеем обективно да преценим какво е осмисляло живота ни и чак след това да обмислим смяната на курса.

Можете да го наречете „да стигнеш дъното“ или „да изпаднеш в екзистенциална криза“. Аз предпочитам да го нарека „да изплуваш от лайната“. Изберете си това, което ви харесва.

А може би вие в момента сте именно на това място. Може би тъкмо изплувате от най-значителното предизвикателство в живота ви и сега сте объркани, защото всичко, което преди сте мислили за вярно, нормално и добро, се оказва точно обратното.

Това е добре, това е началото. Не мога да подчертая това както трябва, но ще се опитам – *болката е част от процеса*. Важното е да я усетите. Защото ако хукнете да търсите временното удоволствие, за да я потиснете, ако продължавате да се наслаждавате на овластяването и измамното позитивно мислене, ако продължавате да се презадоволявате с различни вещества и дейности, никога няма да постигнете необходимата мотивация за реална промяна.

Когато бях по-малък, винаги щом нашите купуваха ново видео или стереоуредба, започвах да натискам всички бутони, да включавам и изключвам всеки кабел, който попаднеше пред погледа ми, просто за да видя кое за какво служи. С времето научих как работи системата. И понеже знаех как работи, често се оказвах единственият у дома, който използваше техниката.

Както е случаят с много деца, родени през 80-те и 90-те години, родителите ми ме гледаха така, сякаш бях някакво чудо. За тях фактът, че можех да програмирам видеото, без да гледам в упътването, беше като да видят преродения Тесла.

Лесно е да погледнеш назад към поколението на родителите ми и да се подиграваш на техническата им неграмотност. Но колкото повече растях, толкова по-ясно ми ставаше, че всички ние преживяваме такива времена като родителите ми с новото видео – седим, гледаме, клатим глави и мърморим: „*Е как стана това?*“. Докато всъщност всичко е много просто, само трябва да се захванем.

През цялото време получавам имейли от хора, които ми задават такива въпроси. И дълго време не знаех какво да им отговоря.

Има например едно момиче, чиито родители са имигранти и пестели през целия си живот, за да ѝ дадат възможност да следва медицина. И ето че тя вече следва медицина и никак не ѝ харесва – не иска да прекара целия си живот като лекар, затова повече от всичко друго на света ѝ се иска да зареже следването. Но се чувства безсилна. Толкова безсилна, че решава да пише на някакъв

непознат от интернет (на мен) и да му зададе такъв прост и ясен въпрос като: „*Как да зарежа следването?*“.

Или пък колежанинът, който си пада по момичето, което му помага с уроците. Затова изпада в агония при всеки признак, всяка усмивка, всеки смях, всяко отклонение към безсмислени разговори и ми праща имейл цял роман, чието заключение завършва с въпроса: „*Как да я поканя за среща?*“. Или самотната майка, чиито вече пораснали деца са завършили училище и сега по цял ден се търкалят вкъщи, ядат от храната ѝ, харчат парите ѝ, без да уважават личното ѝ пространство и желанието ѝ за уединение. Тя иска те да продължат напред. Исква тя да продължи *своя* живот. Но се плаши до смърт от перспективата да изгони децата си, изплашена до такава степен, че задава въпроса: „*Как да ги помоля да се изнесат?*“.

Това са въпроси като онези с видеото. Погледнат отвън, отговорът е много прост – затвори си устата и го направи.

Но ако се разровим по-навътре, от гледната точка на всеки един от тези хора, въпросите са невероятно сложни и неясни – житейски гатанки, енигми, опаковани в пакет от „Кей Еф Си“¹⁴, а вътре пълни с кубчета на Рубик.

Такива „елементарни въпроси“ са забавни, защото отговорът изглежда труден за всеки, който си ги задава, и съвсем лесен за онзи, който не се изправя пред тях.

Проблемът тук е болката. Да попълниш необходимите формуляри, за да се отървеш от омразното следване, е най-очевидната и лесна работа, да разбиеш сърцата на родителите си обаче не е. Да помолиш учителката си за среща е най-простото нещо – само изричаш думите и толкова. Обаче да рискуваш да понесеш болезнения срам и евентуален отказ изглежда много по-сложно. Да помолиш някого да се изнесе от къщата ти е лесна работа, но да се чувстваш така, сякаш изоставяш децата си, не е.

Мъчил съм се със социалната тревожност почти през цялото си юношество, а и вече като млад мъж. Повечето от дните си ги прекарвах, като се разсейвах с видеоигри, а нощите с цигара и чаша в ръка се мъчех да пропъдя тревогите си. Много години наред мисълта да заговарям непознати, особено ако бяха доста привлекателни/интересни/известни/умни, ми се струваше невъзможна. Година след година живеях като в мъгла, задавайки си „елементарни въпроси“ от рода на „*Как? Как просто да отидеш и да заговориш човека? Как може изобщо някой да го направи!*“.

¹⁴ Американска веригата за бързо хранене "Kentucky Fried Chicken", която предлага детски менюта с играчки. Втората най-голяма верига след McDonald's. – Бел.

<http://4eti.me>

Имах какви ли не сбъркани вярвания, като например, че не може да заговаряш никого, освен ако нямаш някаква практична причина да го направиш. Или пък че жените ще си помислят, че съм някой извратеняк, ако има кажа едно просто „здравей“.

Проблемът се състоеше в това, че емоциите ми определяха действителността. Тъй като ми се *струваше*, че хората не искат да разговарят с мен, започнах да *вярвам*, че хората не искат да разговарят с мен. Затова в мен изниква този „елементарен въпрос“: „*Как така просто да се приближа и да говоря с някого?*“.

Тъй като не успявах да отделя онова, което *чувствам*, от действителността, бях неспособен да изляза от себе си и да видя света такъв, какъвто е – едно обикновено място, където двама души могат по всяко време да се приближат един към друг и да разговарят.

Много хора, когато чувстват някаква болка, гняв или мъка, оставят всичко и се мъчат да потиснат онова, което чувстват. Целта им е да се върнат там, където се чувстват добре, по най-бързия възможен начин, дори това да означава да използват разни вещества, да мамят себе си или да се върнат към скапаните си ценности.

Научете се да понасяте болката, която сте избрали. Когато си избирате нова ценност, избирате да се подложите на нов вид болка. Наслаждавайте ѝ се. Радвайте ѝ се. Посрещнете я с отворени обятия. А след това действайте *въпреки* нея.

Няма да ви лъжа – отначало това ще ви се стори невероятно трудно. Но може да започнете с нещо просто. Ще се чувствате така, сякаш не знаете какво да правите. Но това вече го обсъдихме – вие не знаете *нищо*. Дори и да си мислите, че знаете, и представа си нямате какво правите. Така че какво имате да губите?

Животът е устроен така – да не знаете нещо и въпреки това да *го* правите. *Целият* ни живот е такъв. Никога не се променя. Дори и когато сме щастливи. Дори и когато сте на седмото небе. Дори и когато спечелите от лотарията и си купите малка флотилия от джетове, пак няма да знаете какво, по дяволите, правите. Никога не го забравяйте. И никога не се плашете от това.

ПРИНЦИПЪТ „НАПРАВИ НЕЩО“

През 2008 година, след като бях работил всичко на всичко цели шест седмици, напуснах, за да създам онлайн бизнес. По онова време изобщо си нямаш представа какво правя, но си мислех, че ако ще пропадам и фалирам, нека поне да стане така, както аз искам. По същото това време единственото нещо, за

което си мислех, беше да търча подир мацки. Така че, мамка му, защо да не стартирам един блог, в който да опиша лудия си живот по гаджета.

Първата сутрин, когато се събудих на частна практика, ме обхвана ужас. Седях с лаптопа в скута ми и постепенно осъзнавах, че за първи път в живота си съм изцяло отговорен за *всички* мои решения, както и за последиците от тези решения. Бях отговорен за това да се науча на уебдизайн, интернет маркетинг, оптимизация за търсачки и други такива езотерични мистерии. Всичко падаше на моите рамене. И затова постъпих така, както би постъпил всеки дваисет и четири годишен мъж, който току-що е напуснал работа и няма представа какво да прави – свалих си няколко игри и избягвах работата, все едно е вирусът Ебола.

Докато седмиците се изнизваха една след друга, а банковата ми сметка излезе на червено, стана ясно, че трябва да измисля някаква стратегия и да отделям по необходимите дванайсет-четиринайсет часа на ден, за да може бизнесът ми да се отлепи от пистата. И тази стратегия ми дойде от съвсем неочаквано място.

Когато учех в гимназията, моят учител по математика, господин Пакуд, обичаше да повтаря: *„Ако се запънете в някоя задача, не стойте да я мислите, а просто започнете да работите върху нея. Дори и да не знаете какво правите, самият факт, че не стоите на едно място, а работите, евентуално ще породят подходящите идеи в главата ви“*.

По време на тази частна практика, напъвайки се всеки ден да измисля нещо, без да имам никаква представа какво да направя, и ужасен от резултатите (или по-точно от липсата им), съветът на господин Пакуд започна да изплува някъде от дълбините на съзнанието ми. Счу ми се като мантра: *„Не стой да го мислиш. Направи нещо. Отговорът ще дойде“*.

Докато прилагам съвета на господин Пакуд, научих много добър урок по мотивация. Минаха около осем години, преди този урок да улегне в съзнанието ми, но това, което открих през тези дълги мрачни месеци на провали, на смехотворни съвети, неудобни нощи върху нечий приятелски диван, просрочени сметки и стотици хиляди написани думи (повечето от тях непрочетени), беше може би най-важното нещо, което научих в живота:

Действието не е просто резултат от мотивацията – то е също така и причината за нея.

Повечето от нас започват да действат само ако се чувстват донякъде мотивирани. А чувстваме мотивация само когато усещаме достатъчно

емоционално вдъхновение. Смятаме, че тези стъпки са нещо като верижна реакция:

Емоционално вдъхновение > Мотивация > Желано действие

Ако искате да постигнете нещо, но не се чувствате мотивиран или вдъхновен, смятате, че сте прецакани. По това не може да се направи нищо. Когато в картинката се включи голямо емоционално събитие, чак тогава във вас може да се породят достатъчно мотивация, за да скочите от дивана и да направите нещо.

Същината на мотивацията се състои в това, че не само не е верижна реакция от три стойности, а цяла нескончаема верига:

Вдъхновение > Мотивация > Действие > Вдъхновение > Мотивация > Действие > и т.н...

Вашите действия поражда по-нататъшни емоционални реакции и вдъхновение, които от своя страна продължават да мотивират бъдещите ви действия. Като знаем това, можем да преориентираме настройката на нашето, съзнание по следния начин:

Действие > Вдъхновение > Мотивация

Ако ви липсва мотивация да направите съществена промяна в живота си, *направете нещо* – наистина каквото и да е – и след това впрегнете реакцията спрямо това действие, за да ви мотивира.

Наричам този принцип „направи нещо“. След като го приложих върху себе си, за да изградя бизнеса, започнах да го споделям с читатели, които, объркани, ми задаваха елементарните си въпроси: „*Как да кандидатствам за работа?*“ или „*Как да кажа на онова момче, че искам да съм му приятелка?*“ и други подобни.

През първите няколко години, докато работех за себе си, минавах цели седмици, без да съм постигнал кой знае какво, и причината за това бе единствено че ме беше страх от това, което трябваше да правя, и най-лесно беше да отлагам всичко. Но бързо разбрах, че като се насилвам да *направам нещо*, без значение колко дребно е то, големите задачи веднага започваха да ми се струват по-изпълними. Ако например трябваше да сменя дизайна на цял сайт, насилвах се да започвам с думите: „*Добре де, засега ще направя само*

главата на сайта“. Обаче като свърших с главата, отивах към други части на сайта. И преди да съм се усетил, се бях ободрил и потънал вече в работа.

Писателят Тим Ферис¹⁵ разказва, че веднъж чул за един романист, който написал седемдесет книги. Някой го попитал как е могъл да пише толкова всеотдайно и да си остане вдъхновен и мотивиран. Той отвърнал: „*Двеста тъпи думи на ден, това е всичко*“. Номерът се състои в това, че ако се насили да напише двеста тъпи думи на ден, най-вероятно вдъхновението му идва, той започва да пише и преди да се е усетил, на листа ще се появят хиляди думи.

Ако следваме принципа „направи нещо“, провалът ни се *струва* маловажен. Когато стандартът за успех стане обикновеното действие, когато *всеки* резултат ще се разглежда като важен напредък, когато на вдъхновението се гледа като на награда, а не като на предпоставка – ето тогава ще се движим напред. Чувстваме се свободни да се провалим и знаем, че грешките ни тласкат да продължаваме.

Принципът „направи нещо“ ни помага не само да преодоляваме отлагането, но също така се явява процес, чрез който приемаме нови ценности. Ако сте наред екзистенциална криза и всичко ви се струва безсмислено, ако всички прийоми, по които сте преценявали себе си, не вършат работа и нямате представа какво да правите по-нататък, ако сте разбрали, че сте пропилили времето си в преследване на измамни мечти, или ако знаете, че има много по-добър критерий, с който трябва да се измервате, но не знаете как, отговорът винаги е един и същ.

Направете нещо!

Това „нещо“ би могло да бъде и най-незначително действие като крачка към нещо друго. Може да бъде *всичко*, което ви дойде наум.

Разбрали сте, че сте един овластен тъпак във връзките си и оттук нататък искате да се отнасяте към хората с повече разбиране и съчувствие? Направете нещо. Започнете с нещо просто. Поставете си за цел да се вслушате в проблемите на някой друг и посветете част от времето си да му помогнете. Направете го само веднъж. Или си обещавайте, че следващия път, когато се разстроите, ще си дадете сметка, че *вие* сте виновни за това. Просто пробвайте и вижте как ще се почувствате.

Това често е достатъчно, за да търкулне снежната топка – необходимото действие, което да ви вдъхнови и мотивира. Самите вие можете да станете източник на вдъхновение за себе си. Действието винаги е на една ръка

¹⁵ Тимъти Ферис (1977) е американски предприемач, автор на „4- часовата работна седмица“. – Б. р.

разстояние. И след като единственият ви критерий за успех е просто да *направите нещо*, е, ами тогава дори провалът ви тласка напред.

Глава 8.

КОЛКО Е ВАЖНО ДА КАЗВАТЕ „НЕ

През 2009 година си събрах всички принадлежности, продадох част от тях, останалото дадох на съхранение и тръгнах за Латинска Америка. По това време моят малък блог със съвети за романтични отношения вече бе набрал известна инерция и успях да правя известна сума пари, продавайки файлове и курсове онлайн. Планирах през следващите няколко години да поживея в чужбина, да опозная нови култури и да се възползвам от по-ниския стандарт на живота в развиващите се страни в Азия и Латинска Америка, и да поразширя малко бизнеса си. Това бе мечтата на всеки онлайн номад и като двацет и пет годишен търсач на приключения и аз не исках нищо друго от живота.

Но колкото привлекателен и героичен да изглеждаше планът ми, не всички ценности, подтикнали ме към този номадски начин на живот, бяха здравословни. Вярно, имах някои възхитителни ценности – жажда да опозная света, любопитство към хора и култури, някаква старомодна страст към приключенията. Но под всичко това се мержелееше и малко срам. По онова време май изобщо не го усещах, но ако трябва да бъда честен със себе си, знаех, че някъде вътре под повърхността се крие някаква скапана ценност. Не я виждах, но в някои усамотени моменти, когато бях абсолютно честен със себе си, можех да я усетя.

Заедно с чувството на овластяване отпреди няколко години „истинската травматична гадост“ от юношеските ми години бе оставила в мен цяла купчина проблеми с обвързването. Бях прекарал последните няколко години в прекалено усърдни усилия да компенсирам усещането за неадекватност и социалната тревожност от юношеските си години и в резултат на това се чувствах така, сякаш мога да се запознавам с когото си искам, да се сприятелявам с когото си искам, да обичам когото си поискам, да правя секс с която си поискам, така че защо трябва да се ангажирам само с един човек и дори само с една социална група, град, страна или култура? Щом *можех* да опитвам от всичко поравно, тогава *трябваше* да опитвам всичко поравно, нали така?

Въоръжен до зъби с това грандиозно чувство за свързаност със света, прелитах назад-напред през страни и океани в една игра на глобална дама, която трая над пет години. Посетих петдесет и пет страни, намерих си десетки приятели и се оказах в прегръдките на много любовници, всички от които бяха

бързо замествани, а други – бързо забравяни още със следващия полет до по-редната страна.

Беше странен живот, изпълнен с фантастични преживявания, които надминаваха всичките ми очаквания, както и с повърхностни временни удоволствия, предназначени да потиснат болката, скрита в мен. Изглеждаше ми толкова изпълнено със смисъл и в същото време толкова безсмислено преживяване – и все още ми се струва такова. Някои от най-важните ми уроци в живота и определящи характера моменти се случиха, докато пътувах. Но пък пак тогава пропилях най-много време и енергия. Сега живея в Ню Йорк. Имам къща, обзавеждане, сметки за тока и жена. Нищо от това не е особено шеметно или вълнуващо. И така ми харесва. Защото след всичките тези години на силни усещания най-големият урок, който научих от този авантюризм, бе: абсолютната свобода сама по себе си не означава нищо.

Свободата дава възможност за по-голям смисъл, обаче сама по себе си не означава кой знае колко. И в такъв случай единственият начин да постигнете значимост и смисъл в живота е като отхвърлите алтернативите, тоест *стесните* свободата чрез избора да се посветите на едно място, на една вяра или на (уфф!) един човек.

Това заключение се оформи в мен бавно по време на годините, прекарани в пътуване. Както и с повечето крайности в живота, човек трябва да се потопи в тях, за да разбере, че от тях не се става по-щастлив. Това за мен бяха пътуванията. Докато се потапах в петдесет и третата, петдесет и четвъртата, петдесет и петата си страна, започнах да разбирам, че колкото и вълнуващи и страхотни да са преживяванията ми, много малко от тях ще оставят трайна следа в мен. Докато моите приятели у дома водеха уседнал живот, женеха се, купуваха къщи и прекарваха времето си в интересни компании или го посвещаваха на политически каузи, аз се давех във временни удоволствия.

През 2011 година отидох до Санкт Петербург, Русия. Храната бе отвратителна. Времето също. (Сняг през май? Тия майтапят ли се нещо с мен?) Апартаментът ми бе отвратителен. Нищо не вървеше както трябва. Цените бяха прекомерно високи. Хората бяха груби и миришеха странно. Никой не се усмихваше и всички пиеха здраво. И въпреки това ми хареса много. Това бе една от любимите ми дестинации.

В руската култура има някаква първична прямота, която дразни западниците. Тук фалшивото благоприличие и витиеватите любезни фрази ги няма. Не се усмихват на непознати и не се преструват, че харесват онова, което не им се нрави. В Русия ако нещо е тъпо, казват, че е тъпо. Ако някой се държи като задник, му казват, че е задник. Ако наистина харесват някого и си прекарват

страхотно с него, му го казват открито. Няма значение дали този човек им е приятел, непознат или някой, когото са срещнали на улицата преди пет минути.

Първата седмица това наистина ме притесняваше. Имах среща в едно кафене с една млада руския и три минути след като седнахме, тя ми каза, че това, което току-що бях казал, е глупаво. Едва не се задавих с питието си. В начина, по който го каза, нямаше нищо свадливо, изрече го така, сякаш това е най-обикновен факт – все едно говорим за времето или за размера на обувките ѝ, – но въпреки това бях шокиран. В края на краищата такава откровеност на Запад се счита за крайно обидна, особено пък от някого, с когото току-що сте се запознали. Но това го срещах във всички. Бяха все така прями през цялото време и в резултат на това разглезеното ми западно съзнание бе подложено на атаки от всички страни. Започна да ме обхваща натрапчива неувереност в ситуации, в които не ми се бе случвало от години.

Но седмиците се изнизваха една след друга и накрая свикнах с руската откровеност, точно както свикнах и със среднощните залези и водката, която се хлъзваше по гърлото ми като ледена вода. И тогава започнах да го оценявам такава, каквото е – чист, неподправен начин на изразяване. Честност в истинския смисъл на думата. Общуване без условия, без ограничения, без задни мотиви, без отчаяни опити да бъдеш харесан.

След години пътешествия си дадох сметка, че това може би е най-неамериканското място, където за първи път изпитах един особен вкус на свободата – способността да кажеш това, което мислиш или чувстваш, без да те е страх от ответната реакция. Това бе странна форма на освобождаване *чрез* приемане на отхвърлянето. И също като някой, който цял живот е бил лишаван от откровено общуване – първо от емоционално ограничения живот в семейството, а след това и с помощта на непробиваема демонстрация на фалшива увереност, – аз се опивах като че ли беше най-хубавата водка на света. Месецът, който прекарах в Санкт Петербург, мина като в сън и накрая вече не ми се искаше да си тръгвам.

Пътуването е страхотен инструмент за себеразвитие, защото ви измъква от ценностите на вашата култура и ви показва нагледно, че друго общество може да живее със съвсем различни от вашите ценности и пак да функционира добре, без да предизвиква самоомраза. Това потапяне в различни културни ценности и критерии ви принуждава да преразгледате онова, което изглежда очевидна истина във вашия живот, и да си дадете сметка, че може би това не е задължително най-добрият начин на живот. В този случай Русия ме принуди да преразгледам моя повърхностен, фалшиво лустрован начин на общуване, който е присъщ на англосаксонската култура, и да се запитам дали това по някакъв

начин не ни прави по-несигурни един към друг и по-лоши в близките ни отношения.

Спомням си, че веднъж обсъждахме този въпрос с учителя ми по руски и той излезе с една интересна теория. След като е живяло толкова поколения в комунизъм, с малко или никакви икономически възможности, сковано от една култура на страха, руското общество е открило, че най-ценното благо е доверието. А за да градиш доверие, трябва да си честен. Това означава, че когато нещо е лошо, казваш го открито и без извинения. Проявата на неприятната честност се отплаща, защото тя е необходима за оцеляването – трябва да разбереш на кого можеш да се довериш и на кого не, и колкото по-бързо го установиш, толкова по-добре.

Но в „свободния“ Запад, продължаваше учителят ми по руски, има изобилие от икономически възможности, такова изобилие, че става далеч по-ценно да умееш да се представиш по определен начин, дори и да е лъжа, отколкото действително да *бъдеш* такъв. Доверието губи стойността си. Външността и уменията да убеждаваш стават далеч по-изгодни форми на изразяване. Да познаваш повече хора повърхностно е по-изгодно, отколкото да опознаеш малцина по-отблизо.

Ето защо да се усмихваш и да говориш учтиво, дори и да не ти се иска, става норма на поведение в Западния свят. Да казваш дребни лъжи и да се съгласяваш с някого, с когото всъщност не си съгласен. Ето защо хората се научават да се преструват на приятели с онези, които всъщност са им неприятни, да купуват неща, от които всъщност нямат нужда. Тази заблуда усърдно се поощрява от икономическата система.

Неприятната последица от това е, че на Запад никога няма да разбереш дали изцяло можеш да се довериш на човека, с когото говориш. Това понякога се случва даже между добри приятели или роднини. На Запад има такъв натиск да бъдеш харесван, че някои хора се променят изцяло в зависимост от човека, с когото общуват.

ОТКАЗЪТ ВИ УЛЕСНЯВА ЖИВОТА

Като допълнение към нашата позитивистично-консуматорска култура много от нас бяха „индоктринирани“ с вярата, че трябва да бъдем колкото е възможно по-отворени и по-положителни. Това е крайгълният камък за много от така наречените книги за позитивно мислене – бъди отворен за възможности, бъди положителен, казвай „да“ на всичко и на всеки и т.н.

Обаче имаме *нужда* да отхвърлим нещо. В противен случай не ставаме за нищо. Ако всичко за нас е еднакво добро и желано, значи, животът ни е празен и безсмислен. Ние сме без ценностна система и поради тази причина водим безцелен живот.

Отбягването на отказите (независимо дали ние отказваме, или на нас ни отказват) често ни се пробутва като начин да се почувстваме по-добре. Но отбягването на отказа ни дава краткотрайно удоволствие, като в по-дългосрочен план ни прави по-объркани и по-неориентирани.

За да оцените нещо, трябва да му се посветите. В живота ни има едно ниво на радост и смисъл, до което може да се стигне само ако сме прекарвали десетилетия, влагайки всичко в една-единствена връзка с някого, в една-единствена професия, една кариера. Не можем да постигнем тези десетилетия на такова себеотдаване, без да отхвърлим алтернативите.

Изборът на ценности за вас изисква отказването от други. Ако избира брака си за най-голямата ценност в живота ми, това означава, че (най-вероятно) *не* избирам напоените с кокаин оргии с проститутки за важна част от живота ми. Ако за самооценка избира отношения, базирани на способността ми да съм отворен и готов за приятелства, това означава, че отказвам да говоря в рели-некипели зад гърба на приятелите ми. Всички тези неща са здравословни решения, но изискват отказ на всеки ъгъл.

Искам да кажа, че на всички нас трябва да ни пука за *нещо* в живота, за да можем да го *ценим*. А за да ценим нещо, трябва да се откажем от онова, което *не е* това нещо. За да ценим X, трябва да отхвърлим не-X.

Този отказ е неотменна и необходима част от поддържането на нашите ценности и оттам – на нашата идентичност. Самоопределяме се по това от какво сме се отказали. И ако не се отказваме от нищо (може би от страх да не отхвърлят самите нас), значи, изобщо не притежаваме никаква идентичност.

Желанието да се отбягва отказа на всяка цена, да се избягват кавгите и конфликтите, желанието да се опитваме да приемаме всичко и да уеднаквяваме и хармонизираме всичко – това е дълбока и изтънчена форма на овластяване. Овластените хора – тъй като те смятат, че *заслужават* да се чувстват добре през цялото време – избягват да отхвърлят каквото и да е, защото това може да ги накара да се почувстват зле, може да накарат и някой друг да се почувства зле. И тъй като отказват да отхвърлят каквото и да било, водят безсмислен, егоцентричен и основан на желанието за удоволствия живот. Единственото, за което им пука, е да поддържат временното удоволствие за по-дълго, да избягват неизбежните провали в живота си, да се правят, че болката не съществува.

Отказът е важно и ключово житейско умение. Никой не иска да затъне в отношения, които ще го направят нещастен. Никой не иска да затъва в работа, която мрази и в която не вярва. Никой не иска да усеща, че не може да каже онова, което в действителност мисли.

И все пак хората го правят. През цялото време.

Честността е заложена в природата на човека. Но част от това да сме честни изисква от нас да свикнем от време на време да казваме или чуваме „не“. По този начин отказът заздравява отношенията ни с околните и заздравява емоционалните ни преживявания.

ГРАНИЦИ

Имало едно време двама млади – едно момче и едно момиче. Техните семейства се мразели. Обаче момчето успяло някак си да се промъкне на едно парти, организирано от семейството на момичето, защото бил малко гадняр. Момичето видяло момчето и едни ангелчета запърхали толкова сладко из разни потайни местенца на тялото му, че то моментално се влюбило в него. Просто така. И така, той се промъкнал в градината ѝ и те решили да се оженят на *следващия ден, по дяволите*, защото, разбирате ли, това е най-практичното нещо, особено когато родителите ви искат да се избият. Прескачаме няколко дни. Семействата им разбрали за женитбата и станала една мътна и кървава, не е за разправяне. Меркуцио умрял. Момичето било толкова сломено, че решило да изпие някаква отвара, от която щяло да спи два дни. Но за жалост младата двойка още не била научила предимствата на добрата комуникация в брака, така че момичето забравило да спомене за това на младоженеца. В резултат младият мъж объркал комата, която съпругата му сама си причинила, със самоубийство. Той тотално превъртял и *сам се* самоубил, мислейки си най-вероятно, че ще бъде с нея в задгробния живот и други подобни простотии. Но тя се събудила от двудневната си кома само за да научи, че съпругът ѝ се е самоубил, затова била обзета от същата идея, след което и тя се самоубила. Край.

В съвременната ни култура „*Ромео и Жулиета*“ е синоним на „романтика“. В англоезичната култура това е пример за истинска и чиста любов – един идеал, който всеки иска да преживее. Въпреки това, ако човек надникне по-задълбочено в разказа, тези хлапета са абсолютно откачени. И само за да го докажат, се самоубиват!

Много учени подозират, че Шекспир е написал „*Ромео и Жулиета*“ не да възпее романтиката, а по-скоро да я окарикутури, да покаже каква абсолютна

лудост е. Не е имал предвид да пише пиеса, прославяща любовта. По-точно казано, искал е да бъде точно обратното – огромен светлинен знак, на който пише ВЛИЗАНЕТО ЗАБРАНЕНО, ограден от полицейска лента с надпис НЕ ПРЕМИНАВАЙ.

През по-голямата част от човешката история романтичната любов не се слави толкова, колкото сега. Всъщност някъде докъм средата на деветнайсети век на любовта се гледа като на излишно и опасно психологично препятствие към прозаични, но по-важни неща в живота, нали знаете – да си гледаш добре нивата и/или да се омъжиш за някого с повече овце например. Младите принудително са възпирани от романтичните си страсти за сметка на по-практични женитби с икономическа насоченост, които да донесат стабилност както на тях самите, така и на семействата им.

Днес обаче умираме за такава извратена и побъркана любов. Тя доминира в нашата култура. И колкото по-драматична е, толкова по-добре. Дали Бен Афлек се мъчи да разбие един астероид, за да спаси Земята заради момичето, което обича, или Мел Гибсън избива хиляди англичани и си мисли за изнасилената си и убита жена, докато *го* измъчват до смърт, или онази елфическа мацка се отказва от безсмъртието си, за да бъде с Арагорн във *„Властелинът на пръстените“*, или тъпа романтична комедия, където Джими Фалън се отказва от билета си за плейофите на *„Ред Сокс“*, защото Дрю Баримор, видите ли, имала някаква си там *неужда*.

Ако този вид романтична любов беше кокаин, тогава културата ни щеше да бъде като тази на Тони Монтана от *„Белязаният“*¹⁶ – щяхме да си заравяме лицето в планина от кокаин и да викаме: *„Кажми здрасти на малкия ми прияяя-тел!“*.

Проблемът е, че започваме да се усещаме, че романтичната любов е наистина нещо като кокаин. Нещо стряскащо, подобно на кокаин. Даже стимулира същите части от мозъка, както и кокаинът. И пак те кара да хвърчиш в небесата и да се чувстваш добре известно време, но също като кокаина създава не по-малко проблеми, колкото и разрешава.

Повечето елементи на романтичната любов, които търсим – драматичните и омайващи прояви на емоционална привързаност, целият хаос от падения и възходи, – не са здрави и истински прояви на любов. Те фактически са просто друга форма на овластяване, която се проявява в отношенията между хората.

Знам, знам – това ме прави да звуча толкова потискащо. Ама наистина, какъв е този тип, дето плюе романтичната любов? Но ви моля да ме изслушате.

¹⁶ Филм от 1983 година с Ал Пачино и Мишел Пфайфър. – Б. р.

Истината е, че има здрави и нездрави форми на любов. Нездравата любов се основава на това двама души да се опитват да избягат от проблемите си с помощта на емоциите, които изпитват един към друг – с други думи казано, те се използват взаимно като начин на бягство. Здравата любов се основава на това двама души да признават и споделят проблемите си и да се подкрепят един друг.

Разликата между здравите и нездравите отношения се свежда до две неща:

- 1) до каква степен всеки един от двамата е готов да поеме отговорност и
- 2) готовността на всеки един от двамата да отхвърли или да бъде отхвърлен от другия партньор.

Навсякъде, където има нездрави и зависими отношения, там ще има и несигурно и нестабилно чувство за отговорност и от двете страни, както и неспособност да се отказва и да се приема отказ. Навсякъде, където има здрави и обичливи отношения, там ще има и ясни граници между двамата партньори и техните ценности, както и зелена улица за даване или получаване на отказ, когато е необходимо.

Под „граници“ имам предвид разграничаването на личните отговорности на всеки от двамата. Хората, имащи здрави връзки с ясно очертани граници, ще поемат отговорност за своите собствени ценности и проблеми, без да поемат отговорност за тези на партньора си. Хората в нездрава връзка, които поставят неясни или никакви граници, редовно ще избягват отговорността за собствените си проблеми и/или ще поемат отговорността за проблемите на партньора им.

Как изглеждат неясните граници? Ето ви няколко примера:

Не може да излизаш с приятелите си без мен. Знаеш колко ревнив/а ставам. Трябва да си стоиш вкъщи с мен.

Колегите ми са идиоти – заради тях винаги закъснявам за съвещания, защото си губя времето да им казвам как да работят.

Не мога да повярвам, че ме постави в такова глупаво положение пред собствената ми сестра. Винаги се съгласявай с мен в нейно присъствие!

Много искам да приема онази работа в Милуоки, но майка ми никога няма да ми прости, че съм отишъл толкова надалеч.

Ще излизам с теб, но може ли да не казваш на приятелката ми Синди? Тя наистина се потиска, когато аз имам приятел, а тя не.

Във всеки от тези сценарии човекът или поема отговорност за проблеми или емоции, които не са негови, или иска някой друг да поеме отговорност за неговите.

Най-общо казано, овластените падат в един от два капана. Или очакват другите да поемат отговорност за *техните* проблеми: *Исках да прекарам един спокоен уикенд вкъщи. Би трябвало да се досетиш и да си отмениш плановете.* Или пък поемат твърде много отговорност за проблемите на другите: *Тя отново загуби работата си, но това вероятно е моя грешка, защото не я подкрепях достатъчно. Утре ще ѝ помогна да си напише нова автобиография.*

Овластените прилагат тези стратегии в отношенията си с околните, както и с всичко друго, за да избегнат поемането на отговорност за собствените си проблеми. В резултат на това техните отношения с другите са несигурни и неискрени, защото се опитват да избегнат своята лична болка, вместо да насочат вниманието и обичта си към техния партньор.

Това важи, между другото, не само за романтичните връзки, но и за роднинските отношения и приятелството. Една прекалено грижовна майка може да поеме отговорността за всеки проблем в живота на децата ѝ. Нейното овластяване в такъв случай насърчава същото чувство и в децата ѝ и когато те пораснат, ще си мислят, че другите винаги трябва да поемат отговорност за техните проблеми. (Ето защо проблемите във вашите романтични отношения винаги смъртно напомнят на проблемите в отношенията на родителите ви.)

Когато имате мъгляви граници на отговорност за вашите емоции и действия, граници, зад които не става ясно кой за какво носи отговорност, чия е вината, защо правите дадено нещо, никога няма да развиете устойчиви ценности за себе си. Вашата единствена ценност *става* да направите вашия партньор щастлив. Или обратното – вашата единствена ценност *става* вашият партньор да направи вас щастливи.

Това, разбира се, е да си вкараш автогол. Отношения, характеризиращи се с такава неяснота на границите, обикновено се сгромолясват на земята в трясъци и пламъци като „Хинденбург“¹⁷.

Хората не могат да решават вашите проблеми вместо вас. И не трябва да се опитват да го правят, защото това няма да ви направи щастливи. Но и вие не можете да решавате проблемите на другите, защото това също няма да ги направи щастливи. Една нездрава връзка се познава по това, че и двамата се опитват да решат проблемите на другия само за да се почувстват по-добре.

¹⁷ „Хинденбург“ е името на немски дирижабъл, който на 6.05.1937 г. при опит за кацане в Ню Йорк избухва в пламъци. При трагедията загиват 35 от общо 97 души на борда. – Б. р.

Здравата връзка е, когато всеки си решава сам проблемите, за да може да се чувстват двамата по-добре един с друг.

Установяването на точни граници не означава, че не бива да помагате и подкрепяте партньора си или пък сами да получите помощ и подкрепа. Двата трябва да се подкрепят. Но само защото вие *решавате* да подкрепите или да бъдете подкрепяни, а не защото се чувствате задължени или овластени.

Овластените хора, които обвиняват другите за собствените си емоции и действия, постъпват така, защото вярват, че ако постоянно се представят за жертви, някой ще се смили и ще дойде да ги спаси, а те ще получат любовта, която са търсили цял живот.

Овластените хора, които поемат вината за чуждите емоции и действия, постъпват така, защото вярват, че ако „поправят“ партньора си и го/я спасят, ще получат любовта и благодарността, които са търсили цял живот.

Това са *ин* и *ян* на всяка зависима връзка – жертвата и спасителя, жената, която разпалва пожари, защото това я кара да се чувства важна, и мъжът, който гаси пожари, защото това го кара да се чувства важен.

Тези два типа хора силно се привличат един друг и обикновено свършват заедно. Техните патологични отклонения се съвместяват превъзходно. Често са израснали с родители, които проявяват някоя от двете наклонности. Затова техният пример за „щастлива“ връзка се основава на овластяване и неясни граници.

Тъжно, но и двамата не успяват да посрещнат истинските нужди на другия. Всъщност техният модел на прекалено обвиняване и прекалено поемане на вина затвърждава чувството на овластяване и лоша самооценка, които поначало са им попречили да посрещнат собствените си емоционални нужди. Жертвата създава все повече и повече проблеми за решаване не защото съществуват още реални проблеми, а защото те предизвикват вниманието и обичта, за които тя копнее. Спасителят решава ли, решава, но не защото *го* е грижа за проблемите, а защото вярва, че трябва да оправи проблемите на другите, за да заслужи внимание и обич. И в двата случая намеренията са егоистични и условни и така човек върви срещу себе си и много рядко преживява искрена любов.

Жертвата, ако наистина обича спасителя, би трябвало да каже: „*Виж какво, това е мой проблем, не трябва ти да ми го оправяш. Просто ме подкрепяй, докато сам се справям с него*“. Това *наистина* би било демонстрация на истинска любов – да поемете отговорност за своите собствени проблеми и да не прехвърляте отговорността за тях върху партньора си.

Ако спасителят наистина иска да спаси жертвата, би трябвало да ѝ каже: *„Виж какво, ти обвиняваш другите за твоите проблеми – сега се оправяй сам“*. И може да ви се стори странно, но това *действително* би било проява на истинска любов – да помогнете на някого сам да реши проблемите си.

Вместо това обаче жертвите и спасителите се използват едни други, за да постигнат емоционално удовлетворение. Това е нещо като пристрастяване, чиито нужди утоляват един спрямо друг. По ирония на съдбата, когато се срещнат с емоционално здрав потенциален партньор, те обикновено се чувстват отегчени и твърдят, че между тях не се е получила „химията“. Подминават такива емоционално здрави индивиди, защото ясните им граници не им се струват достатъчно „вълнуващи“, за да стимулират постоянната нужда от временни удоволствия, необходими на овластения.

За жертвите най-трудното нещо на света е да държат себе си отговорни за своите проблеми. Прекарват целия си живот, убедени, че другите са отговорни за съдбата им. Тази първа стъпка – да се нагърбят с отговорността за себе си, е често ужасяваща.

За спасителите най-трудното нещо на света е да спрат да се товарят с проблемите на другите. Те прекарват целия си живот, чувствайки се ценени и обичани само когато спасяват някой друг, така че да се откажат от тази нужда също им се струва ужасяващо.

Ако правите саможертва за някого, на когото държите, то трябва да я направите само и единствено защото искате, а не защото се чувствате длъжни или се боите от последиците, ако не го направите. Ако вашият партньор иска да се жертва за вас, трябва да го стори само защото наистина го иска, а не защото вие сте го манипулирали с гнева си или насадено чувство за вина. Проявите на любов са истински само когато се извършват без никакви условия или надежди.

За някои хора може да е трудно да различат какво означава да направиш нещо от задължение и доброволно. Ето ви един тест за проверка: запитайте се *„Ако откажа, как ще промени това отношенията ни?“*. И по същия начин попитайте: *„Ако партньорът ми откаже нещо, което искам, как ще промени това отношенията ни?“*.

Ако отговорът ви е, че един отказ ще предизвика истерия и чупене на чинии, това е лош знак за отношенията ви. Това означава, че вашите отношения са условни, базирани на повърхностни облаги, а не на безусловно взаимно приемане (заедно с проблемите на всеки от двамата).

Хора с ясно очертани граници не се страхуват от истерични изблици, караници или да не бъдат наранени. Хора с размити граници се ужасяват от

тези неща и постоянно ще моделират поведението си към възходите и паденията на емоционалното влакче на ужасите на своя партньор.

Хора с ясно очертани граници разбират, че е неразумно да се очаква от двама души да се нагодят един към друг на 100 процента и да изпълняват всяка нужда на другата страна. Хора с ясно очертани граници разбират, че понякога могат да наранят другия, но в крайна сметка не зависи от тях как се чувства другият човек. Хора с ясно очертани граници разбират, че под здрави отношения не се разбира контролирането на емоциите на другия, а по-скоро взаимната подкрепа и помощ в индивидуалното развитие, както и в решаването на собствените проблеми.

Не става въпрос да ви пука за всичко, за което му пука и на партньора ви, а за това да ви пука за вашия партньор, независимо от това за какво му/й пука на него/нея. Ето това е безусловна любов, бейби.

КАК ДА ГРАДИМ ДОВЕРИЕ

Моята съпруга е от онези жени, които прекарват много време пред огледалото. Много обича да изглежда възхитително, а и аз обичам тя да изглежда възхитително (очевидно, нали?).

Вечер преди излизане тя изскача от банята след цял час грим/прическа/рокля/и изобщо каквото правят там жените, след което ме пита как изглежда. Обикновено изглежда страхотно. Обаче понякога, рядко наистина, изглежда зле. Може би е опитала да направи нещо ново с косата си или е обула ботуши, за които някакъв си превзет моден дизайнер от Милано е казал, че са авангардни. Каквато и да е причината – просто не става.

Когато ѝ го кажа, тя обикновено се нервира. И докато се връща обратно към банята, за да преправи всичко и да ни накара да закъснеем с половин час, от устните ѝ се отронват някои доста нецензурни думички, част от които отправени директно към мен.

Мъжете обикновено лъжат в тази ситуация, за да зарадват приятелките/съпругите си. Аз не. Защо? Защото честността в отношенията ми е много по-важна за мен, отколкото постоянната удовлетвореност. Последният човек, пред когото трябва да се възпирам, е жената, която обичам.

За щастие съпругата ми е съгласна с това и е готова да чуе неподправените ми мисли. Тя също ми натяква за моите простотии, разбира се, а това е един от най-важните жестове, които прави за мен като партньор. Вярно, понякога егото ми подскача възмутено и опитвам да споря, но след няколко часа се връщам

намусен и признавам, че е била права. И честна дума, тя ме прави по-добър човек, макар да кипя от гняв преди това.

Когато наш най-голям приоритет е винаги да постъпваме така, че ние или нашият партньор да се чувстваме добре, тогава накрая никой не се чувства добре. А нашите отношения се разпадат, без въобще да го разберем.

Без конфликт не може да има доверие. Конфликтът съществува, за да ни подсказва кой е готов да ни приеме безусловно и кой – заради някаква облага. Никой няма доверие на човек, който казва само „да“. Ако Обезкуражаващата панда беше тук, щеше да ви каже, че болката във вашите отношения е необходима, за да заздравя доверието ви един към друг и да породя още по-голяма близост.

За да бъде една връзка здрава, и двете страни в нея трябва да са готови както да казват, така и да чуват „не“. Без такова отрицание, без такъв отказ от време на време границите се разпадат и проблемите и ценностите на едната страна ще започнат да доминират над тези на другата. Конфликтът е не само нещо нормално – той е *абсолютно необходим* за поддържане на здрава връзка. Ако двама души са близки и не могат да изяснят различията си открито и гласно, тогава връзката им е основана на манипулация и грешни представи един за друг и тя бавно ще се превърне в горчилка.

Доверието е най-важната съставка във всички отношения поради простата причина, че без доверие отношенията всъщност не *означават* нищо. Човек може да каже, че ви обича, че иска да бъде с вас, би дал всичко за вас, но ако не му/й вярвате, нямате никаква полза от тези твърдения. Не се чувствате обичани, докато не се уверите, че в любовта към вас няма никакви специални условия или задни мисли.

Ето защо изневяратата е толкова разрушителна. Тук не става въпрос за секс. Става въпрос за доверието, което е било изгубено като резултат от секса. Без доверие връзката повече не може да функционира. Затова или отново започвате да градите доверие, или си казвате довиждане.

Често получавам имейли от хора, на които техните половинки са изневерили, но искат да останат с тях и се питат как могат отново да им вярват. Без доверие, казват те, връзката е започнала да тежи като камък, чувствали я като заплаха, която непрекъснато да проверяват и поставят под съмнение, а не нещо, на което да се радват.

Проблемът тук е, че повечето хора, като *ги* хванат в изневяра, започват да се извиняват и да мрънкат, че това повече няма да се повтори и точка, като че ли пенисите се вмъкват в някои отверстия съвсем случайно. Много от измамените приемат този отговор за чиста монета и не се питат за ценностите на партньора

им и дали въобще ги е*е (каламбурът е умишлен); не се питат дали тези ценности правят партньора им подходящия човек, с когото да останат. Толкова държат на връзката си, че не виждат в каква черна дупка се е превърнала тя и как поглъща без остатък самоуважението им.

Ако хората изневеряват, то е, защото нещо друго е станало по-важно за тях, нещо, различно от връзката им. Може да е власт над другите. Може да е утвърждаване чрез секс. Може да се поддават на собствените си импулси. Но каквото и да е, става ясно, че ценностите на мамещия не са настроени за поддържане на здрава връзка. И ако не си го признава и не го приема, ако продължава да дава тъпи отговори от рода на *„Не знам какво съм си мислил, бях напрегнат и пиян и тя беше там“*, тогава на него му липсва сериозното самоосъзнаване, необходимо за решаването на всеки проблем в една връзка.

Това, което трябва да се случи, е мамещите да започнат да обелват своето самоосъзнаване като глава лук и да видят коя сбъркана ценност ги е накарала да разрушат доверието в дадени отношения (и дали всъщност още ценят тези отношения). Трябва да си кажат: *„Знаеш ли какво? Аз съм егоист. Държа на себе си повече, отколкото на връзката. И да съм пределно честен – вече изобщо не ми пука за тази връзка“*. Ако мамещите не могат да изразят скапаните си ценности и да покажат, че тези ценности са отхвърлени, тогава няма причина да смятаме, че може да им се вярва. А щом не може да им се вярва, тогава връзката не може да стане по-добра или да се промени.

Другият фактор за възвръщане на доверието, което веднъж вече е било изгубено, е практичен – репутация. Ако някой измами доверието ви – да, думите са хубаво нещо, но освен това трябва да наблюдавате последователно подобрене в поведението. Само тогава можете да си върнете доверието, че ценностите на изменника вече са подредени правилно и човекът наистина ще се промени.

За съжаление изграждането на репутация, заслужаваща доверие, иска време, и то много повече, отколкото отнема изгубването му. Освен това, докато си върнете доверието, нещата обикновено са доста кофти. Затова и двете страни в една връзка трябва да си дават ясна сметка за усилието, което са се заели да полагат.

Като пример за измяна използвах романтичните връзки, но този процес важи за всякакви видове отношения. Когато доверието бъде изгубено, може да се възстанови само ако се направят следните две стъпки:

1) предалият доверието признава кои са истинските ценности, довели до измяната, и поема вината и

2) предалият доверието изгражда добра репутация на подобро поведение. Без първата стъпка поначало не трябва да се прави опит за възстановяване на доверието.

Доверието е като порцеланова чиния. Ако я счупите, можете да я залепите отново, но с много внимание и грижи. Обаче ако я счупите още един път, тя се разтрошава на множество малки парчета и възстановяването ѝ отнема още повече време и грижи. И ако я чупите все повече и повече, тя накрая се раздробява до такава степен, че възстановяването ѝ става невъзможно. Твърде много парчета са се събрали и твърде много прах между тях.

СВОБОДА ЧРЕЗ ОБВЪРЗВАНЕ

Консуматорската култура много я бива да ни кара да искаме все повече и повече. Под целия този рекламен шум и маркетинг се крие презумпцията, че да имаш повече е по-добре. Години наред и аз мислех така. Изкарвай повече пари, посети повече страни, натрупай повече опит, излизай с повече жени.

Но „повече“ невинаги означава „по-добре“. Дори напротив. Всъщност ние често сме по-щастливи с по-малко. Когато сме затрупани с възможности и право на избор, страдаме от нещо, което психолозите наричат парадокс на избора. Най-общо казано, колкото повече опции имаме, толкова по-малко доволни сме от това, което сме избрали, защото си даваме сметка за всичко, което потенциално сме пропуснали.

Затова, когато можете да избирате между две места за живеене и се спрете на едното, най-вероятно ще се чувствате удовлетворени от това, че сте направили правилния избор.

Обаче ако трябва да избирате от двайсет и осем места и накрая спрете избора си на едно от тях, тогава се задейства парадоксът на избора и най-вероятно ще прекарате години в съмнения и самоизмъчване, питайки се дали сте направили „верния“ избор и дали наистина сте успели да извлечете максимално щастие от него. И именно тази тревога, тази несигурност и това неутолимо желание за успех и съвършенство ще ви направят нещастни.

Тогава какво да правим? Ами ако сте такива, какъвто бях аз, избягвайте да изпадате в ситуации, налагащи правене на избор. Старайте се опциите ви да бъдат отворени колкото е възможно по-дълго. Гледайте да не се обвързвате с избор.

Обаче ако инвестираме здраво в един човек, в едно място, в една работа, една-единствена дейност, може да не успеем да натрупаме широкообхватния опит,

който искаме, тоест ако преследваме широкообхватен опит, може да изпуснем удовлетворението от дълбочината на опита. Има някои случки, които можете да преживеете *само* когато сте живели на едно и също място пет години поред, когато сте живели с един и същи човек повече от десетилетие, когато сте се посветили на едно умение или занаят през половината си живот. Сега, когато съм подхванал трийсетте, вече мога да призная, че обвързването по свой собствен начин предлага изобилие от възможности и преживявания, които в противен случай никога не бих имал, без значение къде съм ходил и какво съм правил.

Когато преследвате широкообхватен опит, след всяко ново преживяване, след всеки нов човек възвръщаемостта на набрания опит намалява. След като не сте напускали родината си, първата страна, която посетите, ще предизвика огромна промяна в мирогледа ви, защото нямате никакъв опит, с който да сравните новото. Обаче ако сте били в двайсет страни, двайсет и първата добавя съвсем малко. А ако си бил в петдесет, петдесет и първата добавя още по-малко.

Същото важи и за материалните ценности – пари, хобита, работа, приятели и романтични/сексуални партньори – изобщо всички онези сбъркани и повърхностни ценности, на които повечето хора спират избора си. Колкото повече остарявате, толкова повече опит натрупвате и всяко ново нещо ви влияе все по-малко и по-малко. Първия път, когато пих на едно парти, беше вълнуващо. Стотния път бе забавно. Петстотният път вече изглеждаше като един нормален уикенд. А хилядният – отегчителен и маловажен.

Големият удар лично за мен през изминалите няколко години бе да си позволя да се отдам на нещо. Реших да зарежа всичко, с изключение на най-добрите хора, най-добрия опит и най-добрите ценности в живота ми. Изоставих всички мои бизнеспроекти и реших да се отдам само на писане. Оттогава насам уебсайтът ми стана по-популярен, отколкото изобщо си бях представял. Посветих се само на една жена и с изненада установих, че този начин на живот си струва много повече от краткотрайните ми залитания отпреди това. Отдадох се на едно-единствено географско местоположение и вложих много повече в истинските си и стойностни приятели.

И това, което открих, бе нещо абсолютно антиинтуитивно – в отдаването има свобода. Открих *повече* възможности и положителната страна на това да отказвам различни възможности, които биха ме разсеяли от целта, за сметка на това, което избрах за значимо за мен.

Отдаването ви носи свобода, защото вече не се разсейвате по маловажни и повърхностни неща. Отдаването ви носи свобода, защото изостря вниманието ви, насочвайки го към това, което би ви направило най-здрави и щастливи.

Отдаването на едно нещо прави вземането на решения по-лесно и премахва страха от грешка; а като знаете, че това, което вече имате, е напълно достатъчно, защо да се притеснявате да преследвате още нещо. Отдаването ви позволява да съсредоточите вниманието си върху малкото наистина важни цели за постигане на по-голям успех.

В този смисъл отхвърлянето на алтернативите ни освобождава – отхвърлянето на неща, които не се покриват с нашите най-важни ценности, с избора от нас критерий, с постоянното преследване на широк обхват без дълбочина.

Да, широкообхватният опит е необходимо и желано нещо, когато си млад – в края на краищата поемаш своя път в живота и трябва бързо да разбереш на какво си струва да се посветиш. Обаче златото се крие в дълбочината. И трябва да се посветите на едно нещо, за да можете да достигнете по-надълбоко и да го изкопаете. Това важи за отношенията ви с околните, важи за кариера, за постигане на висок стандарт на живот – важи за всичко.

Глава 9

...И ПОСЛЕ УМИРАТЕ

"Потърси истината за себе си и там ще се видим." Това бяха последните думи, които Джош ми каза. Каза го иронично, опитвайки се да звучи проникновено, като в същото време се подиграваше на хората, които се опитват да звучат проникновено. Беше пиан и друсан. Освен това беше и добър приятел.

Най-повратният момент в живота ми ми се случи, когато бях на деветнайсет години. Приятелят ми Джош ме заведе на купон край едно езеро на север от Далас, щата Тексас. Нагоре по хълма имаше апартаменти, а в подножието му – басейн, а под басейна се Виждаше скала, надвесена над езерото. Не беше много висока, може би десетина метра, но все пак достатъчно Висока, за да се замислиш, преди да скочиш от нея, но Въпреки това недостатъчно висока, за да не може лесно да забравиш да помислиш при точната комбинация от алкохол и подтикване от страна на приятели.

Малко след като пристигнахме на купона, двамата с Джош седнахме край басейна, пийвахме си бира и си говорехме, както подобава на неспокойната натура на двама млади мъже. Говорехме си за пиене, рокбанди, момичета и всички онези страхотни неща, които Джош бе правил това лято, след като бе напуснал музикалното училище.

Говорехме си как ще свирим в рокбанда и ще се преместим в Ню Йорк – една невъзможна мечта по онова време.

Бяхме просто деца.

— Дали може да се скочи оттам? – попитах аз след малко, кимайки към скалата.

— Да – отвърна Джош, – хората тук непрекъснато го правят.

— Ти ще го направиш ли?

— Може би. Ще видим – сви рамене той.

По-късно вечерта двамата с Джош се разделихме. Аз се захласнах по едно хубаво азиатско момиче, което обичаше видеоигрите, а това за един непълнолетен майстор по темата като мен беше все едно да спечеля от лотарията. Момичето не проявяваше никакъв интерес към мен, но ѝ беше приятно да ме слуша, така че не спирах да говоря. След няколко бири събрах достатъчно кураж да я помоля да отидем горе в къщата да вземем нещо за хапване. Тя се съгласи.

Докато се качвахме нагоре, се сблъскахме с Джош, който тъкмо слизаше надолу. Попитах го дали иска нещо за хапване, но той отказа. Попитах го къде мога да го намеря по-късно. Той се усмихна и каза:

— Потърси истината за себе си и там ще се видим!

Кимнах със сериозно изражение.

— Добре, там ще се видим – отвърнах аз, като че ли всеки човек на света знае къде е истината и как да стигне до нея.

Джош се засмя и заслиза надолу по хълма към скалата. Аз също се засмях и тръгнах нагоре към къщата.

Нямам представа колко съм се бавил там. Помня само, че когато двамата с момичето излязохме, навън нямаше никого и се чуваха сирени. Басейнът беше празен. Към брега под скалата тичаха хора. Други вече се бяха събрали точно под нея. Видях няколко момчета да плуват в подножието на скалата. Беше тъмно и едвам се виждаше. Музиката продължаваше да гърми, но никой не ѝ обръщаше внимание.

Без да се мъча да събирам две и две, се спуснах надолу към брега, дъвчейки сандвича си, любопитен да разбера какво толкова гледат хората. На половината път надолу хубавата азиатка каза:

— Според мен се е случило нещо ужасно.

Когато стигнах в подножието на хълма, попитах един човек къде е Джош. Никой не ме чу и не ми обърна никакво внимание. Всички погледи бяха насочени към водата. Повторих въпроса си и едно от момичетата захълца неудържимо.

И точно тогава вече събрах две и две.

Три часа водолазите търсиха тялото на Джош и най-накрая го намериха. По-късно аутопсията показва, че краката му са се схванали поради дехидратация от алкохола, както и поради удара във водата при скока му от скалата. Било е вече мрак, когато е скочил, и водата е изглеждала тъмна като мастило. Никой не е могъл да установи откъде идват виковете му за помощ. Само плясъците. Само звуците. Родителите му по-късно ми казаха, че бил много лош плувец. Нямах никаква представа за това.

Минаха дванайсет часа, преди да заплача. На другата сутрин бях в колата си и карах обратно към къщи в Остин. Обадох се на татко и му казах, че все още съм около Далас и че няма да успея да отида на работа (онова лято работех за него). Той ме попита:

— Защо? Какво има? Всичко наред ли е?

И именно тогава сълзи, хълцания, сополи – всичко се отприщи изведнъж. Отбих встрани от пътя и стиснал телефона в ръка, се разревах като малко момченце пред баща си.

Онова лято изпаднах в дълбока депресия. Мислех, че и преди съм изпадал в депресия, но това беше съвсем ново измерение за безсмислие – тъга, толкова силна, че изпитвах физическа болка. Хората идваха да ме ободрят и аз седях там, слушах ги как говорят и правят всичко, което трябва, и аз им казвах „благодаря“ и колко мило от тяхна страна да наминат, пусках фалшива усмивка и лъжех, че вече съм по-добре, обаче дълбоко в себе си не усещах нищо.

В продължение на няколко месеца след това сънувах Джош. Сънища, в които водим напълно смислени разговори за живота и смъртта, както и за много други, понякога съвсем безсмислени неща. До този момент от живота ми аз бях типичен малък напушенияк от средната класа – мързелив, социално тревожен и абсолютно несигурен. А Джош до голяма степен бе човек, на когото исках да приличам. Бе по-голям, по-уверен, по-опитен и много по-отворен към света около него. В един от последните ми сънища с Джош двамата седим в едно джакузи (да, знам, малко странно, нали?) и аз казвам нещо като: „*Съжалявам, че умря*“. А той се смее. Не си спомням точно какви думи използва, но каза горе-долу следното: „*Какво те вълнува, че съм умрял, когато теб все още те е страх да живееш?*“. И тук се събудих със сълзи в очите.

Онова лято седях на дивана у майка ми, втренчен в така наречената бездна, съзерцавайки безкрайното и непонятно нищо, където по-рано се намираше приятелството на Джош, и изведнъж дойдох до поразителния извод, че ако наистина няма причина да вършиш нещо, то няма причина и да *не* вършиш нищо; че в лицето на неизбежната смърт няма причина да се поддаваш на страха или срама си, тъй като това е едно нищо, и че след като съм прекарал по-голямата част от все още краткия си живот, избягвайки всичко, носещо болка или притеснение, всъщност съм избягвал изобщо да живея.

Същото това лято зарязах тревата, цигарите и видеоигрите. Отказах се от тъпите си фантазии за роккариера, напуснах музикалното училище и записах някои курсове в колеж. Започнах редовно да ходя на фитнес и свалих доста килограми. Запознах се с нови приятели. Намерих първото си гадже. За първи път в живота си аз наистина се подготвих за лекциите, което ме доведе до поразителния извод, че мога да изкарвам добри оценки, стига да ми пука за това. През следващото лято си поставих за цел да прочета петдесет нехудожествени книги за петдесет дни и го направих. През следващата година се преместих в един отличен университет на другия край на страната, където за

първи път постигнах отлични успехи както в академичен, така и в социален план.

Смъртта на Джош бележи най-ясната разделителна линия на промяната в живота ми. Преди тази трагедия бях съдържан, неамбициозен, винаги обсебен и ограничен от представата ми за това какво ще си помислят другите за мен. След тази трагедия се превърнах в нов човек – отговорен, любознателен и трудолюбив. Все още си мъкнех част от несигурността и проблемите – кой от нас ги няма, – но сега вече ми пукаше за нещо далеч по-важно от тази несигурност и проблемите. И точно в това се състоеше промяната. Странно, именно смъртта на друг човек ми даде разрешение най-сетне да живея. И може би най-лошият момент в живота ми се оказа и най-преобразяващият.

Смъртта ни плаши. И тъй като ни плаши, ние избягваме да мислим за нея, да говорим за нея, понякога дори не я приемаме, макар да е спходила близък човек.

Въпреки това по някакъв странен, opak начин смъртта е светлината, която очертава смисъла на всеки един живот. Без смъртта всичко ще изглежда без значение, целият ни опит – безсмислица, и всички критерии и ценности изведнъж ще се изпразнят от съдържание.

НЕЩО ИЗВЪН НАС

Ърнест Бекър е академичен изгнаник. През 1960 година защитава докторат по антропология; в докторската си дисертация той прави неочаквано сравнение между неконвенционалните ритуали на дзен будизма и психоанализата. По онова време на дзен будизма се гледа като на нещо за хипита и наркомани, а на фройдистката психоанализа – като на шарлатанска форма на психология, останала от времето на каменната ера.

По време на първата си работа като асистент Бекър бързо попада в среда, която заклеймява психиатрията като форма на фашизъм. Според тях психиатрията е ненаучна форма на потискане на слабите и безпомощните.

Проблемът се състои в това, че шефът на Бекър е психиатър. Така че все едно да отидеш за първи път на работа и гордо да сравниш шефа си с Хитлер.

Както можете да си представите, той е уволнен.

Затова Бекър отнася радикалните си идеи някъде, където може би ще бъдат приети – Бъркли, щата Калифорния. Но тук също не се задържа дълго.

Защото не само антиобществените наклонности вкарват Бекър в беда, но и неговите методи на преподаване. Той използва Шекспир, за да преподава

психология, учебници по психология, за да преподава антропология, и антропологически изследвания, за да преподава социология.

Облича се като крал Лир и имитира бой с мечове в час, след което изпада в гръмки тиради на политически теми, нямащи нищо общо с учебния план. Студентите му обаче го обожават. Останалите преподаватели не могат да го търпят. След по-малко от година отново е уволнен.

Бекър си намира работа в Щатския университет в Сан Франциско, където се задържа повече от година. Но когато студентите се надигат на протест срещу войната във Виетнам, университетските власти викат Националната гвардия и положението става напечено. Когато Бекър взема страната на студентите и публично заклеява ректора (шефът му пак е от Хитлеровия тип), отново набързо го уволняват.

За шест години Бекър сменя работата си четири пъти. И преди да го уволнят за пети път, той заболява от рак на дебелото черво. Прогнозите не са обнадеждаващи. Следващите няколко години прекарва на легло и не се надява да оцелее. Затова решава да напише книга. В тази книга ще се говори за смъртта.

Бекър умира през 1974 година. Неговата книга *„Отричане на смъртта“* печели наградата „Пулицър“ и се превръща в един от най-влиятелните интелектуални трудове на двайсети век, разтърсвайки основите на психологията и антропологията, като в същото време прави задълбочени философски заключения, които и до днес оказват въздействие.

Основно *„Отричане на смъртта“* очертава две тези:

1. Човекът е уникален с това, че е единственото животно, което може да концептуализира и да мисли за себе си абстрактно. Кучетата не мислят за кариери. Котките не мислят за миналите си грешки и не се чудят какво би станало, ако еди-кога си бяха постъпили по друг начин.

Маймуните не размишляват за бъдещи възможности, а рибата не се пита дали другите риби ще я харесват повече, ако перките ѝ са малко по-дълги.

Като хора ние сме благословени със способността да си представяме хипотетични ситуации, да мислим както за миналото, така и за бъдещето, да си представяме други реалности или ситуации, където нещата биха били различни. И именно поради тази уникална мисловна способност, казва Бекър, в даден момент от живота си даваме сметка за неизбежността на собствената ни смърт. Тъй като можем да си представяме безброй версии на реалността, ние сме и единственото животно, което може да си представи реалност, в която ни няма.

Това осъзнаване Бекър нарича „ужас от смъртта“ – дълбока екзистенциална тревога, която се крие зад всичко, което мислим или правим.

2. Втората теза на Бекър започва с предпоставката, че всъщност ние имаме две „аз“. Първото „аз“ е физическо – онова, което яде, спи, хърка и ака. Второто е концептуалното ни „аз“ – нашата представа за нас, или нашата самоличност.

Бекър твърди следното: Всички си даваме сметка, че нашето физическо „аз“ по някое време ще умре, че тази смърт е неизбежна и че тази неизбежност – на някакво подсъзнателно ниво – ни кара да се посираме от страх. Ето защо, за да компенсираме страха от неизбежната загуба на нашето физическо „аз“, ние се опитваме да създадем някакво концептуално „аз“, което ще живее вечно. Именно затова хората се стараят да слагат имената си върху сгради, статуи, върху гръбчетата на книги. Затова се чувстваме задължени да посвещаваме голяма част от времето си на другите, особено на децата, с надеждата, че нашето влияние – нашето концептуално „аз“ – ще продължи да съществува далеч по-дълго от физическото „аз“. Че ще ни помнят, почитат и уважават далеч след като физическото ни „аз“ престане да съществува.

Бекър нарича тези усилия „проект за безсмъртие“, който позволява на концептуалното ни „аз“ да живее много по-дълго след физическата ни смърт. Цялата човешка цивилизация, твърди той, в основата си е резултат от „проект за безсмъртие“ – градовете, правителствата, съоръженията и властите са „проекти за безсмъртие“ на мъже и жени, които са живели преди нас. Те са остатъците на концептуални „азове“, които отказват да умрат. Имена като Исус, Мохамед, Наполеон и Шекспир са също така силни днес, както са били, когато самите им притежатели са били живи, ако не и повече. И това е цялата работа. Дали ще е чрез сътворяване на шедьовър, завоюване на нови земи, натрупване на огромно богатство или просто чрез създаване на голямо, здраво и щастливо семейство, което да живее поколения наред – *целият смисъл на живота ни се формира от това вродено желание никога да не умираме.*

Религия, политика, спорт, изкуство и развитието на технологиите са резултат от проектите за безсмъртие на хората. Бекър твърди, че войни, революции и масови убийства се случват, когато проектите за безсмъртие от една група се сблъскат с проектите за безсмъртие от друга група. Защитата на проекта на една група срещу проекта на друга служи като оправдание за векове наред потисничество и пролята кръв на милиони.

Но когато проектът ни за безсмъртие пропадне, когато смисълът се изгуби, когато перспективата на концептуалното ни „аз“ да надживее физическото ни

вече не изглежда възможна, тогава ужасът от смъртта – това страховито, депресиращо чувство на тревога – се промъква обратно в съзнанието ни. Това може да бъде предизвикано от травма, срам или социално осмиване. Получава се, казва Бекър, и от психическо заболяване.

В случай че още не сте разбрали – нашият проект за безсмъртие са нашите ценности. Те са барометърът на смисъла и стойността на живота ни. И когато тези ценности се изгубят, губим се и ние в психологическия смисъл на думата. Накратко Бекър твърди, че животът на всички ни се ръководи от страха да не би да започне да ни пука твърде много за нещо, защото да ти пука за нещо или за някого е единственото, което ни отвлича от действителността и неизбежността на собствената ни смърт. А за да не ви пука за абсолютно нищо, трябва да постигнете полудуховно състояние, в което да приемете временния характер на собственото си съществуване. В това състояние едва ли някой би могъл да бъде обвинен в овластяване.

Вече на смъртно легло, Бекър идва до поразяващото заключение – че проектите за безсмъртие у хората са всъщност проблемът, а не решението; че вместо да се опитват да налагат своето концептуално „аз“ – често пъти насилствено, – по цял свят хората трябва да поставят под въпрос концептуалното си „аз“ и да свикнат с неизбежността на смъртта. Бекър нарича това „горчивата противоотрова“ и самият той се бори да се примири с мисълта, виждайки, че си отива. Смъртта може да е лоша, но е неизбежна. Ето защо не трябва да избягваме тази мисъл, а да се примирим с нея колкото можем побезболезнено. Защото веднъж приели факта за собствената си смърт – вкоренения ужас, дълбоко закодираната тревога, мотивираща всичките ни житейски стремления, – тогава можем да избираме ценностите си по-свободно, невъзпирани от нелогичното търсене на безсмъртие, освободени от опасните догматични норми.

СЛЪНЧЕВАТА СТРАНА НА СМЪРТТА

Стъпвам от камък на камък, катерейки се нагоре, мускулите на краката са напрегнати и започват да болят. В това подобно на транс състояние, което идва от бавното и непрестанно повторение на едно и също физическо напрежение, аз приближавам върха. Небето се разширява и като че ли става по-дълбоко. Сега съм сам. Приятелите ми са далеч по-надолу, за да снимат океана.

Най-сетне прехвърлям последната скала и гледката се ширва пред очите ми. Оттук се вижда чак до безкрайния хоризонт. Сякаш съм стигнал до края на

земята, където водата докосва небето – небесносиньо върху морскосиньо. Вятърът протрива кожата ми. Вдигам поглед. Ярка светлина. Красота.

Намирам се в Южна Африка на нос Добра надежда, смятан едно време за най-южната точка на Африка и най-южната точка изобщо на света. Това е бурно място, непрекъснато брулено от силни ветрове и коварни води. Място, смятано векове наред за символ на търговията и човешките стремления. Иронично, но място на изгубените надежди.

На португалски език има една поговорка: *Ele dobra o Cabo da Boa Esperanca*, което означава „Той заобикаля нос Добра надежда“. И противно на името на носа, тази поговорка означава, че човекът е на финалната права, че той не може вече да постигне каквото и да било.

Пристъпвам по скалите към синевата, оставяйки се безбрежието да ме погълне без остатък. Потя се, но ми е хладно. Вълнувам се, но и малко ме е страх. *Това ли е?*

Вятърът плющи в ушите ми. Не чувам нищо, но виждам ръба, там, където скалата среща забвението. Спирам за момент само на няколко метра от ръба. Виждам морето под мен – вълните яростно се блъскат и се разбиват в скалите, които се разпростират на километри и от двете страни. Точно пред погледа ми има ръб и оттам започва стремглаво спускане – най-малко петдесет метра – до разпенената вода долу.

От дясната ми страна туристите са пръснати като шарени точки по ландшафта под краката ми – щракат с фотоапаратите и се скупчват като в мравуняк. От лявата ми страна е Азия. Пред мен е небето, а зад мен е всичко, за което съм се надявал и което съм донесъл със себе си.

Ами ако това е всичко? Ами ако това е всичко и друго няма?

Оглеждам се. Сам съм. Правя първата си стъпка към ръба на скалата.

Изглежда, човешкото тяло излиза на бял свят оборудвано с естествен радар за потенциално смъртоносни ситуации. Например, когато се приближавате към ръба на скала и там няма перила, тялото ви се напъва. Гърбът ви се стяга. Кожата ви настръхва. Очите ви се фокусират интензивно върху всяка подробност от заобикалящата ви среда. Краката ви се сковават. Струва ви се сякаш някакъв огромен магнит внимателно придърпва тялото ви назад към безопасността.

Аз обаче преодолявам съпротивлението на магнита. С усилие влача вкаменените си нозе към ръба.

На метър и половина от края на скалата съзнанието се включва в купона. Оттук вече се вижда не само ръбът, но и предната част на самата скала, при което в главата ми нахлуват всякакви нежелани представи как се спъвам, падам

и се размазвам долу на земята. Адски високо е, крещи съзнанието ми. Ама *наистина* е високо, мамка му! *Ей, тъпак, какво правиш? Стой, не мърдай! Спри!*

Заповядвам на съзнанието си да млъква и продължавам да се промъквам напред едва-едва.

На метър от ръба тялото задейства всички червени лампи и сирени. Една грешна стъпка и животът ви приключва. Струва ви се, че някой по-силен порив на вятъра може да ви подхване и да ви запрати в тази синьо-зелена вечност. Краката ви треперят. Също и ръцете. А също и гласът, в случай че сте решили да си напомните, че нямате никакво намерение да се хвърляте с разперени ръце към смъртта.

Еднометровата дистанция е абсолютната граница за повечето хора. Стига ви, за да се наведете още малко напред и да зърнете дъното, но все пак е и достатъчно далеч, за да чувствате, че все още няма риск да паднете и да се убие. Стоенето толкова близо до ръба на скала, пък била тя красива и хипнотизираща като нос Добра надежда, предизвиква световъртеж и заплашва да изхвърли току-що изядената закуска.

Това ли е? За това ли става дума? Дали знам всичко, което някога ще узная?

Правя още една миниатюрна стъпка, след това още една. Вече съм на половин метър. Предният ми крак започва да вибрира, след като пренасям тежестта на тялото си върху него. Леко придърпване напред. Срещу силата на магнита. Срещу пищящото от ужас съзнание. Срещу целия ми инстинкт за самосъхранение.

Само трийсет сантиметра. Сега виждам съвсем ясно предната част на почти отвесната скала. Изведнъж изпитвам силно желание да извикам. Тялото ми инстинктивно се накланя назад, мъчейки се да се предпази от нещо въображаемо и необяснимо. Вятърът вие на пориви. Мислите се блъскат в главата хаотично.

На трийсет сантиметра от ръба чувствате, че летите. Като погледнете надолу, ви се струва, че сте част от самото небе. В този момент всъщност като че ли очаквате падането.

Клякам там за момент, поемам си дъх и си събирам мислите. Насилвам се да погледна долу към водата, която се блъска яростно в скалите. Отново поглеждам надясно към шарените точки, които се шурат около табелите, щракат с фотоапаратите, със слабата надежда, че някой от тях може да ме види. Това желание за внимание е абсолютно нелепо. Но нелепо е и всичко останало. Невъзможно е да ме видят оттам, разбира се. А и дори да беше възможно, тези хора долу не могат нито да кажат, нито да направят каквото и да било.

Чувам само вятъра и нищо друго.

Това ли е?

Тялото ми трепери, страхът вече започва да ме замайва и заслепява. Съсредоточавам се да проясня мислите си в нещо като медитация. Нищо друго не ви съсредоточава в настоящето така, както когато сте на сантиметри от смъртта. Изправям се, оглеждам се още веднъж и изведнъж се усмихвам. Напомням си, че няма нищо лошо в това да умреш.

Тези доброволни и вълнуващи срещи на човека със собствената му смъртност имат дълбоки и древни корени. Стоиците от Древна Гърция и Рим проповядват, че човек никога не трябва да забравя смъртта, за да може да живее по-пълноценно, да се радва на живота и да приема по-леко неприятните житейски обрати. В различните форми на будизма медитацията се преподава като начин за подготовка за смъртта, докато човек е още жив. Да разтворите егото си в огромната паст на нищото – тоест да постигнете просветеното състояние на нирвана – се приема като суха тренировка за това как да преминете от другата страна. Дори Марк Твен, този космат образ, дошъл и си отишъл с Халеевата комета, казва: *„Страхът от смъртта идва от страха от живота. Човек, който живее пълноценно, е готов да умре по всяко време“*.

Обратно на скалата. Клякам и леко се накланям назад. Подпирам се на земята с ръце и бавно се отпускам на задника си. След това постепенно отпускам и прехвърлям единия крак през ръба. Намирам малка издатинка в скалата и опирам петата си в нея. После прехвърлям и другия крак и го отпускам на същата издатинка. Застивам в тази поза за момент, облегнат на ръце, с разрошена от вятъра коса. Тревогата вече е поспаднала, но само ако гледам към хоризонта.

Изправям гръб и отново поглеждам надолу. Страхът плъзва като мълния по гръбнака ми, като електрическа искра пробягва по крайниците и с лазерна точност фокусира вниманието ми върху положението на всеки сантиметър от тялото. Страхът на моменти се успокоява. Но всеки път всъщност успокоява мен, изпразвам мозъка си, насочвам вниманието си към дъното далеч под мен, насилвам се да гледам право към евентуалното си лобно място и накрая просто признавам съществуването му.

Седя на ръба на света, в най-южната точка на надеждата, вратата към Изтока. Чувството е ободряващо. Усещам как адреналинът залива като порой тялото ми. Цялото това спокойствие и осъзнатост събуждат у мен непознато вълнение. Вслушвам се във вятъра, рея поглед в синевата на океана, виждам целия свят, после се смея заедно със светлината – всичко, което тя докосне, затрептява от радостта на живота.

Да се изправим срещу действителността на собствената си смъртност е много важно, защото заличава всички гадни, преходни и повърхностни житейски ценности. Докато по-голямата част от хората пропиляват дните си в преследване на някоя пара, на слава и внимание или пък на нуждата от потвърждение, че ги обичат, смъртта се изправя срещу всички нас с далеч по-болезнения и важен въпрос: „*Какво сте оставили на този свят?*“.

Какъв ще бъде светът – по-различен и по-добър, – когато вас ви няма? Каква следа сте оставили? Какви промени сте направили? Казват, че потрепването на крилете на една пеперуда в Африка може да предизвика ураган във Флорида – е, какъв ураган сте предизвикали вие през своя живот?

Както Бекър посочва, това навярно е *единственият* наистина важен въпрос в живота ни. И въпреки всичко ние избягваме да мислим за него. Първо, защото е труден. Второ, защото е плашещ. Трето, защото нямаме ни най-малка скапана представа какво правим.

И когато отбягваме този въпрос, оставяме мозъка си в ръцете на тривиални и омразни житейски ценности и му позволяваме да поеме контрол над нашите желания и амбиции. Когато няма признание за съществуването на вездесъщия поглед на смъртта, безсъдържателното става важно, а важното – безсъдържателно. Смъртта е единственото нещо, за което знаем със сигурност, че ще се случи. И като такова то трябва да ни служи за компас, с който да ориентираме всичките си останали житейски ценности и решения. То е правилният отговор на всички въпроси, които трябва да си задаваме, но никога не го правим. Единственият начин да приемете спокойно съществуването на смъртта е да разберете и да видите себе си като нещо по-голямо от самите вас, да изберете ценности, които да служат не само на вас, които да са прости, непосредствени, контролируеми и да зачитат другите в хаотичния свят около вас. В това именно се корени щастието. Независимо дали ще послушате Аристотел или психолога от „Харвард“, или Исус Христос, или проклетите „*Бийтълс*“ – всички те твърдят, че щастието идва от едно и също нещо – от това да ви е грижа за нещо по-голямо от самите вас, от осъзнаването, че сте едно малко, но важно винтче в един огромен механизъм, че животът ви не е нищо повече от страничен ефект от някакъв невъобразимо голям производствен процес. Точно за това чувство хората ходят на църква, за него се водят войни, затова създават семейства, пестят за пенсии, строят мостове, изобретяват мобилни телефони – всичко това заради едва доловимото усещане да сте част от нещо по-велико и по-непознаваемо от вас самите.

Но овластяването ни лишава от всичко това. Притегателната сила на овластяването засмуква цялото внимание навътре към нас, карайки ни да си

мислим, че именно *ние* сме в центъра на всички проблеми във вселената, че *ние* сме единствените, страдащи от несправедливостите, че именно *ние* сме тези, които заслужават повече величие от останалите.

Колкото и блазецо да е, овластяването ни поставя в изолация. Любопитството и вълнението ни спрямо света се обръщат навътре и отразяват собствените ни пристрастия и проекции върху всеки човек, когото срещнем, и върху всяко събитие, което ни се случи да преживеем. За известно време това може да ни съблазни и да ни накара да се чувстваме по-добре, но в същността си то е духовна отрова.

Именно тази динамика ни мори сега. Ние сме толкова материално обезпечени, а в същото време толкова психически тормозени по много тривиални и скудоумни начини. Хората отхвърлят всякаква отговорност, изисквайки от обществото да обслужва *техните* чувства и потребности. Хората се придържат към спорни убеждения и се опитват да ги наложат на останалите, понякога насилствено, в името на някаква измислена и „справедлива“ кауза. Хората, опиянени от чувството на илюзорно превъзходство, изпадат в бездействие и летаргия заради страха да се захванат с нещо стойностно и да не успеят да се справят.

Разглеждането на съвременното съзнание е довело до едно население, което смята, че заслужава нещо, без да си е мръднало пръста, население, което мисли, че има право на нещо, без да пожертва нищо в замяна. Хората твърдят, че са специалисти, бизнесмени, изобретатели, новатори и тренъори без капка житейски опит. И го правят не защото мислят, че *са* по-велики от всички останали, а защото чувстват, че *трябва да бъдат велики*, за да бъдат приети в един свят, който говори само за изключителните.

Днешната култура бърка понятията „голямо внимание“ и „голям успех“, смятайки ги за едно и също нещо. Но те не са.

Вие *сте* велики. Дали го осъзнавате или не, дали другите го осъзнават, но вие вече сте велики. И не защото сте пуснали на пазара ново приложение за айфон или сте се дипломирали една година по-рано, или пък сте си купили лъскава яхта. Тези неща не определят величието.

Вие вече сте велики, защото в лицето на безкрайния безпорядък и сигурна смърт вие продължавате да избирате за какво да ви пука и за какво не. Този факт, това просто предпочитание към собствените ви житейски ценности вече ви прави красиви, вече ви прави преуспяващи и обичани. Дори и да не го осъзнавате. Дори и да спите по подлезите и да гладувате.

Вие също ще умрете и това е, защото вие също сте имали щастието да живеете. Може да не го чувствате. Обаче отидете някой път, седнете на ръба на някоя скала и може би ще го усетите.

Буковски някога е написал: *„Всички ще умрем, всички! Какъв цирк! Само това е достатъчно, за да се обичаме, но не го правим. Непрекъснато се тормозим и угнетяваме от житейски баналности и това ни изяжда отвътре“*.

Отново се връщам към онази вечер край езерото, когато гледах как парамедиците вадят тялото на приятеля ми Джош от водата. Спомням си как се вирах в черното тексаско небе и гледах как егото ми бавно се разтваря в него. Смъртта на Джош ме научи на много повече неща, отколкото си мислех в началото. Да, тя ми помогна да живея за мига, да поема отговорност за онова, което съм избрал да бъда, и да преследвам мечтите си с по-малко срам и задръжки.

Но това беше просто страничен ефект на един по-дълбок и по-първичен урок. Този първичен урок бе следният: няма от какво да те е страх. Никога. И след толкова години напомнянето, че съм смъртен – дали чрез медитация, дали чрез четене на философски произведения или чрез такива луди изпълнения като изправянето на ръба на скалата, – е единственият начин, който ми е помагал да не забравям тази мисъл и да я държа постоянно в ума си. Това приемане на смъртта, това осъзнаване на собствената ми крехкост направиха всичко по-лесно – откачих се от преследването на временни удоволствия, открих и се изправих срещу овластяването си, поех отговорност за собствените си проблеми, изстрадах страховете и несигурността си, приех провалите си и възможността за отхвърляне – всичко това бе направено с лекота само заради мисълта за собствената ми смърт. Колкото повече се вирам в тъмата, толкова по-светъл ми изглежда животът, светът става по-спокоен и толкова по-слаба несъзнателна съпротива усещам към... ами към всичко.

Седя на носа още няколко минути, запечатвайки всичко наоколо в съзнанието си. Когато накрая решавам да стана, подпирам се на ръцете отзад и бавно се отдръпвам от ръба. После леко и предпазливо се изправям. Оглеждам земята около себе си много внимателно, за да видя дали няма опасност да се препъна в някой камък. След като се уверявам, че съм в безопасност, започвам да се връщам обратно в действителността – метър и половина, три метра – и тялото ми се успокоява с всяка стъпка. Краката ми олекват. Оставям се магнитът на живота да ме издърпа обратно.

Докато прекрачвам няколко камъка и се насочвам към главната пътека, вдигам поглед и виждам, че някакъв мъж гледа право към мен. Спирам и го поглеждам.

— Тъъ... видях ви да седите на ръба ей там – казва той. Акцентът му е австралийски. Това „ей там“ се получава малко завалено. Той вдига ръка и сочи към Антарктика.

— Да. Гледката е страхотна, нали? – усмихвам се аз. Той не отвърща на усмивката ми. Изразът на лицето му е сериозен.

Избърсвам леко ръцете в шортите си и усещам как тялото ми още трепти от отдръпващия се адреналин. Настъпва неловко мълчание. Австралиецът не помръдва и ме гледа объркано, явно чудейки се какво да каже. След малко внимателно изрича:

— Всичко наред ли е? Как се чувствате?

Правя кратка пауза, все още с усмивка на лицето.

— Жив. Много жив.

Съмнението изчезва от лицето му, заменено от широка усмивка. После ми кима леко и започва да слиза надолу по пътеката. Аз стоя горе, наслаждавайки се на гледката, и чакам приятелите ми да се изкачат на върха.

ЗА АВТОРА и ЛИНКОВЕ

Марк Менсън (роден през 1984 г.) е професионален блогър и предприемач. От 2007 г. той помага на хората с техните емоционални и взаимоотношения. Той е работил с хиляди хора от над 30 различни страни. Той редовно пише и актуализира блога си, който до 2016г е посещаван от 2 милиона посетителя. Той пише за теми, свързани с културата, връзките и взаимоотношенията, изборът на живот и психологията, и заявява, че той пише *"съвети за лично развитие, които не са тъпашки"*. Статиите на Марк Мансън са публикувани и цитирани в CNN, BBC News, Business Insider, Yahoo! Новини, Vox, The Huffington Post и други. Може да посетите блог-страницата на <https://markmanson.net/>

Страничката на Марк Менсън във Фейсбук:

<https://facebook.com/Markmansonnet/>

Страничка на Марк Менсън в Туитър:

<https://twitter.com/iammarkmanson>

Информация за автора в Уикипедия:

https://en.wikipedia.org/wiki/Mark_Manson

БЛАГОДАРНОСТИ

Тази книга бе замислена като нещо голямо и доста объркано и за написването ѝ моите ръце не стигаха, за да се извае нещо разбираемо.

Преди всичко благодаря на брилянтната си и красива съпруга Фернанда, която никога не се колебае да ми каже „не“, когато изпитвам най-много нужда да го чуя. Ти не само ме правиш по-добър човек, но и със своята безусловна любов и безценни съвети, докато пишех книгата, бе незаменима.

На родителите ми, които изтърпяха някак си лудориите ми през всичките тези години и въпреки това не спряха да ме обичат. Струва ми се, че май още не бях пораснал достатъчно, докато не разбрах доста от твърденията в тази книга. В този смисъл за мен бе щастие да ви опозная през последните няколко години като вече пораснал мъж. О, и на брат ми също – никога не съм се съмнявал във взаимната ни любов и уважение един към друг, макар че понякога се вкисвам, като не ми отвърща на есемесите.

На Филип Кемпър и Дрю Бърни – два големи мозъка, които направиха заговор, за да покажат моя ум по-голям, отколкото е всъщност. Вашата усилена работа и интелигентност продължават да ми бъдат опора.

На Майкъл Ковел за това, че бе мой интелектуален стрес тест, особено когато работата опираше до разбиране на психологически проучвания, а също и за това, че винаги ми опонираше за моите съждения. На моя редактор Люк Демпси за безмилостното затягане на гайките в писането ми и за това, че май устата му е по-мръсна и от моята. На агента ми Моли Глик за това, че ми помогна да определя визията на книгата и че успя да я тласне толкова навътре в света, колкото никога не бях се надявал да стигне. На Тейлър Пиърсън, Дан Андрюс и Джоди Етънбърг за тяхната подкрепа през целия процес – вие ме поддържахте винаги с ясна и разумна мисъл – единствените две неща, от които има нужда всеки писател.

И най-накрая – на милионите читатели, които по каквато и да било причина са решили да прочетат книга, написана от някакъв си цапнат в устата негодник от Бостън, пишещ за нещата от живота в блога си. Потопът от имейли, който ме заля, от онези от вас, с охота разкриващи най-скритите кътчета от интимния си живот пред мен, абсолютно непознат човек, ме смирява и вдъхновява. Прекарах хиляди часове в четене и осмисляне на тази тема. Но вие продължавате да сте моят истински извор на знания. Благодаря ви.

Марк Менсън
ТЪНКОТО ИЗКУСТВО ДА НЕ ТИ ПУКА

Отговорен редактор *Даниела Атанасов*

Стилов редактор *Диляна Георгиева*

Компютърна обработка *Ана Цанкова*

Коректор *Нина Славова*

Американска, първо издание формат

84 / 108/32 Печатни коли 14

ИЗДАТЕЛСКА КЪЩА „ХЕРМЕС“

Пловдив 4000, ул. „Богомил“ № 59 Тел. (032) 608 100

Е-mail: info@hermesbooks.com

www.ikhermes.bg

Печатница „Алианс Принт“ ЕООД

<http://4eti.me> – най-добрите книги

ВСИЧКИ КНИГИ НА ИЗДАТЕЛСКА КЪЩА „ХЕРМЕС“ МОЖЕТЕ ДА ПОРЪЧАТЕ
на електронната ни книжарница

www.hermesbooks.com

както и на телефон: 0700 17 666 на цената на градски разговор

**КНИГИТЕ НА „ХЕРМЕС“ МОЖЕТЕ ДА ЗАКУПИТЕ ВЪВ ФИРМЕНИТЕ НИ
КНИЖАРНИЦИ:**

София бул. „Ал. Стамболийски“ 27 А;

Мега Мол София, етаж 2

Пловдив ул. „Княз Александър I“ 43;

ул. „Д. Юруков“ 2

Варна бул. „Осми приморски полк“ 55

Бургас Mall Galleria Бургас, партер

Стара Загора Mall Galleria Стара Загора, ниво 2

Велико Търново ул. „Васил Левски“ 9

Русе ул. „Александровска“ 71

Благоевград Ларго Център, етаж 3

Сливен Сити Център Сливен, етаж 2

Видин ул. „Търговска“ 5

Пазарджик МОЛ Пазарджик, етаж 1

и всички добри книжарници в страната