

ОЧАКВАНИЯТА

Най-често се отклоняваме от правилната посока, когато позволим на желанията ни да се превърнат в очаквания. От само себе си се разбира, че очакванията усложняват възможностите ни да бъдем щастливи – както когато се осъществяват, така и когато не се осъществяват.

Когато те се осъществяват, усложнението идва от това, че сме принудени да ги изоставим и веднага да ги заменим с нови и по-големи очаквания (цикълът се повтаря, докато се сблъскаме с такива, които напълно ни отчаят).

Ако от самото начало очакванията ни не се оправдаят, усложнението настъпва, когато разочарованието ни прерасне в страдание и болка.

Бъркаме мечтите с очакванията, без да разбираме, че мечтите отварят пред нас прозорец към целия свят и ни мотивират за действие, докато очакванията ни обричат на пасивност. И едва тогава го разбираме... Въпреки това се вкопчваме в очакванията с изненадваща сила. Защо? Заради навика? За удобство? От незрялост? Може би част от причината се крие във всяко от тези неща, но също и защото очакванията са ни съпътствали твърде дълго...

Търсенето на омиротворение за съзнанието е не само успешна стратегия за успех, но също така спомага да се повиши чувствителността и да се постигне известна вътрешна отстраненост.

Според Ведите, ако човек е истински доволен от живота си, няма значение дали има повече.

Не бързай да подминеш фразата, която прочете току-що. Възможно е на пръв поглед да ти се стори очевидна и незначителна, но ако ѝ позволиш да разпери криле в съзнанието ти, без да се съмняваш в нея, ако я оставиш за няколко минути и после я прочетеш отново, може би ще забележиш някаква промяна в значението ѝ... Или в себе си.

Ако си доволен от живота си, вече няма значение дали имаш повече.

Желанието ни да имаме повече е предизвикано единствено от неудовлетворението; това се отнася както за хората, които искат повече материални блага, така и за онези, които се стремят към повече красота, повече секс, повече престиж, или които преследват всякакво друго притежание.

Все пак вътрешният мир или вътрешната отстраненост не означава да останем дистанцирани, апатични и празни, не означава да пренебрегваме основните си потребности (от храна, облекло, подслон, лична сигурност), нито да забравим за другите (за любов, признание, компания).

С други думи, трябва да осъзнаем, че не е необходимо на всяка цена да натрупаме повече пари, повече успех или по-голяма слава, за да се чувстваме доволни от това, което сме. Можем да бъдем щастливи, без да притежаваме съвършеното тяло, без в гардероба ни да е окачено най-красивото кожено палто, без никога да сме вкушали най-изисканата храна, приготвена от най-способния готвач; можем да бъдем щастливи дори когато приемем, че не сме успели да създадем идеалната връзка.

В традиционния терапевтичен подход се предлага следният пример.

Влизаш в картинна галерия. Обхождаш за първи път в живота си помещението, в което са

окачени десетина картини, подредени една до друга. Изведнъж се натъкваш на празно място между две от платната. Макар да не си съвсем сигурен, че липсва някоя картина, не можеш да прескочиш празното пространство, като просто се направиш, че не го забелязваш. Става точно обратното – вниманието ти упорито се насочва към това място – мястото, което „заема“ липсващата картина.

В психологията това се нарича присъствие на отсъстващото.

Човешкият живот е като тази галерия: поредица от факти и спомени, между които винаги можем да намерим – макар и без да търсим – празнината от някои липсващи неща.

Всички сме способни да си представим един по-съвършен живот и това, само по себе си, не е вредно.

Разрушително би било да позволим на празнината да определя посоката ни, да ни предостави сценарий, в който животът ни би бил подчинен на онова, което ни липсва, и на въпроса: „Какво мога да прибавя към настоящия си живот, за да го направя по-добър?“...

Вбесявам се, че хората наричат този механизъм „здравословна амбиция“, когато всъщност става дума за „безкрайна глупост“.

Желаем и копнеем за: пари, къща, коли, партньор, съвършена фигура, слава, власт и време, за да се насладим на всичко това...

Няма какво повече да се желае... казват хората.

Нима?

Обзалагам се, че има.

За съжаление, ако разполагаме с малко време за размисъл, всички бихме могли да прибавим десетки желания към този списък.

Винаги можем да произведем ново очакване, което да оправдае нещастieto ни.

Разказват, че преди много години в Ню Йорк живеел ортодоксален евреин – трийсет и пет годишен, сравнително заможен и неженен, с което предизвиквал недоумението на цялата еврейска общност. Сред най-религиозните хора е обичайно и прието да се задомяват в ранна възраст, за да създадат многобройно и здраво семейство. Всеки ден, когато отивал в синагогата, мъжът горчиво се оплаквал от самотата, която го измъчвала, и разказвал на всеки срещнат, че най-голямата му мечта била да си намери съпруга.

– Ако толкова много искаш да създадеш семейство, защо все още не си се оженил? – попитал го възрастен равин, който бил на посещение в града.

– Защото все още не съм срещнал жената на мечтите си – отговорил младият мъж.

– Можеш ли да ми опишеш тази жена? – поинтересувал се равинът. – Ще помоля Бог да ти я изпрати.

– Разбира се, че мога.

Мъжът претършувал джобовете на дългия си черен сюртук и извадил предизвикателна снимка на Памела Андерсън в оскъден бански костюм. Показал я на равина и казал:

– Искам да прилича на тази жена, да е еврейка и да изучава Талмуда.

Обществото като че ли твърдо вярва, че както щастието, така и нещастieto могат да бъдат изчислени, премерени, сравнени и оценени по дни, часове и години.

В тази връзка Денис Праджър предлага иронична „формула на нещастieto“, която измерва показателя на нещастие чрез сравнение между могъщите идеални образи на очакванията и начина, по който хората възприемат заобикалящата ги действителност.

Формулата изглежда горе-долу по следния начин: ПН = О – Д

Показателят на Нещастieto (тоест квантът на нашето Нещастие) е равен на разликата

между Очакванията и Действителността.

Според тази формула, ако възприятието за Действителността е по-голямо или равно на Очакванията, Нещастieto изчезва; а колкото по-големи са Очакванията или колкото повече надвишават възприятието за Действителността, толкова по-голямо е Нещастieto.

Ако погледнем на формулата по този начин, изчисленията излизат верни, но ако се отдалечим за малко от метафорите, всичко започва да изглежда като пълна глупост...

И все пак тези глупости определят поведението ни. Очевидно и разбираемо е, че всеки път, когато установим наличието на Нещастие, веднага ще се заемем да променим Действителността.

Тази формула предлага ясно обяснение за някои често срещани видове поведение. Разбира се, няма причини да критикуваме желанието на хората да работят върху действителността, за да я приблизят към мечтите си, но ако не правят друго, освен да страдат в очакване действителността да се препокрие с желанията им, нещастieto им е в кърпа вързано.

Специално внимание заслужават някои „хронични нещастници“ и тяхната техника за насаждане на страдание, която обаче не се основава на пасивно поведение, а на усилена работа.

Техен събирателен образ е човек, когото всички познаваме – името му е Вечно, а презимето му е Искам-повече.

Вечно Искам-повече има честит живот: добра работа, хубаво семейство, прекрасен дом в предградията...

Но когато го питаме какво дава смисъл на живота му, той изброява само нещата, които липсват. Исква повишение на заплатата и издигане в службата, и по-голям автомобил, и полуксозна къща, и пътуване до Европа, и иска всичко това сега.

Най-ужасният миг в живота му се повтаря в края на всеки месец, когато вземе заплата и установи, че не е получил нито лелеяното повишение, нито желаното увеличение. Машинално сравнява своите очаквания с действителността и измерва нещастieto си. Най-лошото е – в това съм сигурен, – че нищо няма да се разреши в деня, в който Искам-повече бъде назначен за началник, защото незабавно ще започне да желае да стане генерален директор. Вечно Искам-повече е от хората, които всеки път, когато с цената на големи усилия успеят да подобрят действителността, съзнателно или несъзнателно повишават очакванията си пропорционално на постигнатото, така че нещастieto да продължава да съществува и да бъде оправдано.

Ако не искаме да приличаме на нашия приятел Вечно Искам-повече, ако искаме да бъдем щастливи, трябва да работим повече върху очакванията, отколкото върху действителността; повече върху онова, което търсим, отколкото върху това, което намираме.

Последните изследвания показват, че незадоволените очаквания са основната (ако не и единствената) причина за личностните кризи на зрелите мъже в консуматорските общества като това, в което живеем. След навършването на определена възраст много хора (най-вече мъже) осъзнават, че личните или професионалните им постижения не отговарят на предварително изградената им представа за това какво е трябвало да постигнат. Нещастieto, което изпитват при осъзнаването на разликата между очакванията и действителността, е основният катализатор за личните им сътресения, които обикновено водят до тежки депресии.

Разбира се, отклонението не се дължи на това, че в живота на този човек не е имало постижения, а на нездравото поведение - като това на нашия познайник Вечно Искам-повече, чийто порок го подтиква да повишава очакванията си в същата степен, в която подобрява действителността...

Очакванията не са свързани с пътя, а с крайната спирка, поради което произтичащата от тях мотивация не води до нищо добро. Единствено начинанията, укрепени със стратегии или планове, слагат акцент върху предстоящата задача, вместо върху резултата.

Трудностите вече се изместват към други идеи и въпроси. Как да различаваме здравословната и продуктивна сила на мечтите от невротичното поведение на най-неподатливите ни пациенти, вкопчени в глупави капризи, невъзможни любови или финансови стремежи, постижими по-скоро чрез използването на магия, отколкото с реални усилия?

Преди няколко години, докато провеждах семинар за колеги относно въпросните невротични поведения, ми хрумна да съставя това „мнемотехническо правило“, което винаги използвам, за да се присмея над себе си и над някои от собствените си глупави реакции. Нарекох го „правилото на Вик Идиота“.

Правилото на Вик Идиота

Един ученик отива при учителя с определено намерение.

Иска нещо.

Казва, че го иска с цялата си душа и цялото си същество.

Денем мечтае за него, нощем го сънува.

Тъй като желанието му причинява неописуемо страдание, моли за помощ.

– Какво трябва да сторя? – пита той.

Учителят му предлага определена последователност от действия: правилото на Вик Идиота.

Откъде се започва?

Първата буква на Вик – В, означава следното:

Искаш ли нещо?

Вземи го!

Вземи това, което желаш.

Протегни ръце към него!

Какво търсиш?

„Любовта на тази жена... Тази къща... Тази работа...“

Вземи я!

Направи всичко възможно, за да се сдобиеш с нея.

Заложил живота си, поемил риск, последвай желанието си.

Ученикът се умълчава и след малко казва, че това е невъзможно.

Че е опитвал всичко, но че не е могъл, никой не би могъл.

Невъзможно е да вземе каквото иска.

Учителят му вярва, защото понякога тези неща се случват.

– Какво гласи правилото? – пита ученикът. – Какво следва?

Учителят обяснява:

Правилото на Вик гласи, че след В идва И.

Не можеш да вземеш това, което искаш?

Направил си всичко възможно и се е оказало неизпълнимо?

И гласи: ако не можеш да го вземеш, Измени го!

Замени онова, което си искал, с нещо друго!

„Тази жена не ме обича...“

Ами нека те обича друга жена!

„Другата също не ме обича“.

Потърси нова!
Намери моряк!
Вземи си куче!
– Не става! – казва ученикът.
Това, което искам, не може да се измени.
Защото няма втора като тази жена...
Защото няма друга такава къща...
Какво да правя, учителю?
Какво ни съветва третата част на правилото?
Учителят казва: В, И и К...
Край!
Не можеш да вземеш това, което искаш?
Жалко.
Не можеш да го измениш?
Лошо.
Сега сложи Край!
– А, не... – казва ученикът.
Това не мога да го направя, не искам така.
Невъзможно е...
Как така е „невъзможно“?
Не можеш да го вземеш... Не можеш да го измениш...
Край с него!
– Не, учителю.
Никога не ще мога да се разделя с него!
Аххх...
Учителят мисли.
Не може да го Вземем.
Не успява да го Измени.
И не иска да сложи Край...
Няма какво друго да му каже.
С помощта на правилото учителят е разбрал:
ученикът му е идиот!