

ПЪРВА ЧАСТ

Непреходно щастие

Радостта, що имам, не ми е от света и светът не ще ми я отнеме.

Шърли Сийзър, госпъл певица

ВЪВЕДЕНИЕ

Добре дошли в един по-щастлив живот!

Натъкани в откритата каросерия на един раздрънкан камион, аз и още трийсетина доброволци пътувахме по каменистия пращен път към подножието на Хималаите. Бяхме покрили носовете и устите си с кърпи, за да се предпазим от задушаващия прахоляк. Целта ни бе отдалечено планинско селце, където трябваше да предоставим хуманитарна помощ на местните жители в областта на образованието, медицинските услуги и битовите нужди. Бях уморена, кисела и натъртена. След шестчасово пътуване шофьорът спря камиона, слезе и безцеремонно стовари багажа ни в прахта.

- Оттук ще трябва да вървите пеш – каза той. – Остават още към два километра, но пътят нагоре е прекалено стръмен и тесен.

Когато камионът потегли обратно с трясък, с ужас погледнах четирийсеткилограмовия си куфар. Кой ме бе карал да натъпча толкова ненужни вещи? Ама че глупаво. Опитах се да го влача няколко метра нагоре по неравната планинска пътека, но с отчаяние установих, че силите ми не стигат. Смрачаваше се, какво можех да сторя? Спътниците ми едва мъкнеха собствения си багаж и нямаше кого да помоля за помощ. Останалите обаче се справяха някак и скоро почти ги изгубих от поглед. Седнах на земята и в продължение на няколко минути се борих с надигащата се паника. Ами ако има тигри?

В този момент от гората се появи дребна боса женица с набраздено от бръчки лице и се насочи към мен. Приблужи се с топла усмивка на лицето, взе сака ми и за мое удивление го намести върху главата си, като че бе кошница с плодове. Тръгна нагоре по хълма, като ме подканяше да я последвам.

Докато драпахме нагоре по пътеката, макар че не можехме да разменим и дума, бях поразена от искреца в очите ѝ и простодушното щастие, което се излъчваше от нея. Когато най-после стигнахме върха, бяхме посрещнати от широките усмивки и възторжените поздрави на съеляните ѝ.

Следващите две седмици прекарах в работа рамо до рамо с тези хора – грижех се за децата им, приготвях храна и съдействах при оказването на медицинска помощ. Слях на земята, къпех се в реката и пиех прясно издоено мляко също като тях. За моя изненада, този непретенциозен живот ми понесе добре. Бях изпълнена с яснота, покой и енергия.

По време на престоя си посветих много време да наблюдавам домакините ни. Това бяха хора, които в живота си не бяха виждали електричество и течаща вода и живееха на ръба на екзистенцния минимум без никакви материални удобства. И въпреки това, у тях имаше забележителна духовна лекота, чувство за хумор и непринудена дружелюбност. Щастието просто извираше от цялото им същество.

Разбира се, давах си сметка, че заслугата за това не е на бедността, в която живееха. Виждах със съмнение много мъже, жени и деца по всички кътчета на света, които живеят в нищета и крайно отчаяние. Срещала съм и хора, притежаващи всевъзможни лъскави скъпи играчки, които се купуват с много пари, и съм забелязала, че това ги прави безкрайно щастливи; познавам и баснословно богати хора, които са живото доказателство, че “щастие с пари не се купува”.

Преживяването в Хималаите затвърди убеждението ми, че щастието не означава да притежаваш всичко, за което си мечтал, нито пък е отрицание на нуждата от материални житейски удоволствия, а нещо много по-дълбоко. Това, към което са насочени усилията на всички ни, е щастието вътре в нас, което не зависи от външните условия и което аз наричам “щастие без причина”.

Времето, прекарано сред жителите на хималайското село, спомогна у мен да се избистри следната цел: без да се отказвам от нормалния си живот, да открия начин да се радвам на щастие като тяхното, независимо къде съм и какво правя.

Походът на сърцето

Тази книга е рожба на дълбокия ми копнеж за щастие – онова трайно, истинско усещане, вкоренено в самото ми същество, от което да черпя непохватно удовлетворение, радост и душевен мир независимо от обстоятелствата. Съществуват хора, които живеят, озарени от това чувство, така че бях убедена, че то съществува. При все това толкова много години – независимо колко упорито го търсех, то ми се изплъзваше.

Както ще разберете от собствения ми разказ в Първа глава, през целия си живот съм се чувствала нещастна. В ранното си юношество започнах личен, а впоследствие и професионален поход, който след повече от 35 години дирения най-накрая ме отведе до изумителните открития, представени в тази книга. Междувременно посещавах всевъзможни семинари за личностна трансформация. Години наред изучавах и преподавах принципите на успеха, с помощта на които самата аз постигнах значителни резултати. Имах много причини да бъда щастлива: първо място в класацията за бестселъри на “Ню Йорк Таймс”, общонационално признание като мотивационен лектор, влияние върху милиони хора. Отлично знаех какво е да си “щастлив, защото...”. Проблемът бе, че не това щастие търсех.

Вглеждах се в хората около себе си и открих, че най-щастливите сред моите познати не са най-преуспелите или най-известните. Сред късметлиите имаше всякакви: женени и неженени, богаташи и бедняци, дори неколцина със сериозни здравословни проблеми. Струваше ми се, че в

причините хората да са щастливи няма никаква логика. У мен започна да се оформя очевидният въпрос: Възможно ли е човек да е щастлив без причина?

Трябваше да разбера.

Изучаване на щастието

Така се впуснах в изучаване на щастието. Интервюирах десетки специалисти, задълбочих се в постиженията на разрастващото се движение на позитивната психология – науката за положителните личностни черти, които ни позволяват да се радваме на съдържателен, удовлетворяващ и щастлив живот. Попих цялото това знание като сунгер и открих истинска съкровищница от удивителна и полезна информация, която промени живота ми и ще направи същото и с вашия.

Първата ми находка бе научно доказаният факт, че всеки от нас има заложено определено ниво на щастие – генетична или придобита склонност да поддържа относително постоянна степен на удовлетвореност, както термостатът поддържа една и съща температура. За щастие на тези от нас, които не са извадили късмет в това отношение, е доказано, че сме в състояние да “се превключваме” на по-висока степен. В следващата глава ще се спра по-подробно на тази способност, а в течение на книгата ще ви запозная с някои конкретни упражнения за повишаване на собственото ви ниво на щастие.

Друго, което научих, е, че две от най-големите препятствия пред щастието – страхът и тревожността, са генетично наследство от времето, когато са помагали на вида да оцелява. Ала в днешния свят тази древна нагласа ни носи повече вреда, отколкото полза. В следващите глави ще откриете как да изключите алармената си система, за да можете да се радвате на по-щастлив живот.

Тези и други подобни открития ме развълнуваха, но търсенето ми не спря. Докато изучавах природата на успеха, установих, че той “оставя следи” – иначе казано, човек може да се учи от опита на преуспелите. Реших, че и с щастието трябва да е така, и се заех с начинанието да интервюирам сто наистина щастливи личности.

Стоте щастливци

Оказа се нелека задача да се намерят сто истински щастливи хора дори сред двеста и осемдесет милионна нация. Знаех, че нещастieto се е превърнало в епидемия, че една от всеки пет жени пие антидепресанти, а шест милиона мъже ежегодно започват да приемат такива медикаменти, и все пак бях шокирана, когато се сблъсках отблизо с този факт. Задавах един и същи въпрос на всеки срещнат: “Кой е най-щастливият човек, когото познавате?”. Хората се замисляха, преди да отговорят, а когато това ставаше, неизменно посочваха някой свръхпреуспял човек. “Ама чакай – размислях те, – той/тя не е наистина щастлив/а”. Много хора не можеха изобщо да назоват такава личност. Аз обаче продължих да упорствам и в крайна сметка намерих над сто истински щастливи хора, които нарекох “стоте щастливци”. Сред тях има мъже и жени от всички възрасти, с различен

произход и професия. Удивителните им лични истории са много показателни и отвориха очите ми за един напълно нов начин на живот.

Наред с интервютата, чрез уебсайта си проведох и едно съвсем скромно проучване, което се състои от един-единствен въпрос: “Кой според вас е най-важният фактор, за да се чувствате щастливи без причина?”. Отговорите, които получих, внесоха още светлина по проблема.

Оказах се права. Подобно на успеха, щастието наистина оставя следи. Интервютата и анкетата ми дадоха ясно доказателство, че щастливите хора имат различен начин на живот от нещастните. Установих двама и един навика, характерни за тези сто личности, които кръстих “навици за щастие”. С помощта им всеки може да постигне състоянието на дълбоко и трайно щастие лесно и резултатно.

Тогава се натъкнах на най-важното си откритие, което отличава тази книга от останалите на сходна тематика: идеята за възможността човек да бъде щастлив без определена причина. Останалите специалисти в областта на щастието насърчават хората да открият нещата, които им носят удовлетворение, и да им посвещават повече време. В това няма нищо лошо, но не това е пътят към истинското и трайно щастие. В “Щастлив без причина” аз възприемам коренно различен подход и ще ви запозная с революционни методи за постигане на непреходно и дълбоко вътрешно щастие, което човек изпитва в самата си същност и което не е подвластно на времето и причинността.

Изследванията и собственият ми опит ме убедиха, че да бъдеш щастлив без причина е напълно постижимо. Днес знаем много за света около нас и с помощта на технологиите проникваме в множество аспекти на живота – от устройството на собствените ни тела до строежа на галактиката, а сега и в природата на щастието. В последните две десетилетия учените в областта на позитивната психология направиха огромни крачки в тази посока с установяване съществуването на ниво на щастието, с откриването на невротрансмитерите, отговорни за щастието, и дори на зоната в човешкия мозък, в която то се поражда. За пръв път достойние става фактът, че щастието не е абстрактна емоция, а физиологично състояние, което можем да измерим и да се научим да стимулираме ежедневно.

Историята на Ериъл

Проглеждане

Бе краят на един обикновен ден през юни 1988 година. Тъкмо бях приключила смяната си в педиатричното отделение и се прибирах към къщи. Понеже очите ми бяха възпалени, се отбих в близката дрогерия, за да си купя някакви капки. Първото, което направих, когато се прибрах у дома, бе да си сложа от тях. Щом капнах в очите си, незабавно почувствах изгаряща болка и внезапно загубих почти напълно способността си да виждам.

Бях все още в бялата си престилка, когато ме вкараха в спешното, където лекарите направиха всичко възможно да спасят зрението ми, но без успех. Оказа се, че в капките е имало примесена луга – и в рамките на един час ослепях напълно.

Изведнъж се оказах прохождащо дете в тялото на 34-годишна жена. Месеци наред почти не ставах от леглото, въртах се в неспокоен сън, който ме спохождаше в най-странни часове на денонощието. Пораженията върху зрението ми станаха причина за чести пристъпи на мигрена, които напълно изцеждаха силите ми. Рядко вдигах телефона. Не желяех посетители. Самосъжалението бе издигнало около мен висока стена, която ме обграждаше плътно и ме откъсваше от света. Въпреки усилията на съпруга ми и неколцината приятели, с които продължавах да общувам, да ми дадат утеха, те не успяваха да пробият стената.

Преди да оследея, и аз – подобно на повечето хора – приемах живота си за даденост. Беше ми достатъчно да върша работата си, да се събирам с приятели и да се занимавам с интересите и хобитата си. В този живот, моя истински живот, бях човек, за когото зрението бе от особено значение. Освен медицинска сестра, бях още художничка, бижутер, фотограф и пилот. Обичах астрономията. Бях също и много атлетична и обичах да прекарвам времето си навън. Плувах, играех тенис, редовно тренирах с местния отбор по гребане, предприемах дълги екскурзии в природата в компанията на бинокъл и ръководство за наблюдение на птици в ръка.

Така измина почти година. И тогава един ден, както си лежах в леглото, си зададох следния въпрос: “На какво прилича животът ми?”. Отдала се изцяло на нещастieto си, аз с всеки изминал ден все повече потъвах в зейналата в самата мен безпрогледна бездна, която бе далеч по-страшна от липсата на зрение. Пренесох се мислено във времето дваисет, трийсет, четирийсет години напред. Това ли исках от живота си?

Духът ми се разбунтува срещу това. “Не! – помислих си. – Не мога да живея така”. Почувствах как у мен се възраждат първите искрици енергия и интерес, откакто бях загубила зрението си. “Добре, искам живота си обратно – казах си аз. – Какво да направя, за да си го върна?” Всички слепи хора, които бях виждала, или имаха куче водач, или се движеха с помощта на бял бастун. Винаги съм обичала кучетата, така че изборът ми се подразбираше от само себе си. Исках куче водач.

За пръв път от месеци, вместо да се жалвам вътрешно за случилото се, имах цел и посока, които да следвам. Трябваше да се обадя в училището за кучета водачи. Пулсът ми се ускори. Къде ли е телефонът? Дали ще успея да набера “Справки”? Изправих се в леглото и нетърпеливо заопипвах нощното шкафче. Беше чудесно отново да изпитвам вълнение.

Непохватно, но твърдо решена да се справя, успях да се свържа с училището за кучета водачи. Оттам ми казаха, че трябва да овладее основните умения за ежедневиия живот, преди да мога да се грижа за куче. Ето нова цел. Докато уреждах по телефона да се включа в специална програма за рехабилитация на незрящи, най-после отново се почувствах жива.

През следващите шест месеца, докато бях в програмата, ми се е случвало да поискам да се предам. Бе толкова по-лесно да се излежавам и да тъна в самосъжаление. Ала скоро почувствах, че да се решиш да промениш нещата, макар и плашещо, е всъщност и вълнуващо. Надеждата започна да се надига у мен подобно на малки въздушни мехурчета, които набъбваха все повече, докато накрая, в мига, когато за пръв път хванах каишката на моето куче водач Уебстър и двамата поехме заедно, се сляха в огромен и лек балон от радост в гърдите ми. С бастуна щеше да се

наложи да вървя бавно, да опипвам пътя си и да преценявам всяка крачка, за да не се блъсна в нещо. Сега, с помощта на Уебстър, можех да вървя с доста енергична стъпка и движението ми в пространството бе оптимално и удобно. Изведнъж всичко изглеждаше някак плавно: отново бях себе си и се чувствах на мястото си, уверена и способна.

С течение на времето, благодарение на Уебстър, се върнах към разходките сред природата. Един ден, както обикаляхме с мъжа ми в Тусон, чух песента на някаква птица. Казах на съпруга си:

- Чуваш ли я? Виждаш ли окраската на крилата ѝ?

Съпругът ми откри птицата и описа цвета на крилете ѝ. С възбуждане започнах да го обрисвам с въпроси:

- Има ли кафява ивица на гърба? Толкова ли е голяма?

Също толкова разпалено той подхвана:

- Да! Има жълта качулка, а клюнът ѝ е с формата на... – И подробно ми я описа.

Бях замаяна:

- О, значи е орехче!

Засмяхме се на новооткрития метод за наблюдаване на птици. През останалата част от разходката ни, докато съпругът ми описваше как изглеждаха птиците, чиито песни чувахме, а аз ги разпознавах, отново изпитах радостта, която си мислех, че съм загубила завинаги. Всъщност новата техника за наблюдение бе още по-приятна, защото споделях изживяването със съпруга си, и то чрез едно прекрасно партньорство помежду ни.

С помощта на Уебстър успях отново да започна работа. Намерих си място в същата болница, където бях на служба преди инцидента – най-напред като лаборантка в рентгенологията, където промивах снимки в тъмната стаичка, а след това – като секретарка, се занимавах със свалянето на медицински записи в текстов формат. Скоро след като отново започнах да водя независим живот, станах доброволка в училището за кучета водачи, като изнасях лекции и развеждах посетителите из центъра, който е близо до дома ми. Накрая започнах да работя там на пълен работен ден.

Обичах новата си работа. Съпричастността към преобразяването у хората, на което ставах свидетелка, бе прекрасно чувство. Помня един мъж, който заедно със зрящата си жена посети училището, за да се запознае с работата на центъра. Посещението явно бе идея на съпругата му. По време на обиколката той бе много свит и почти напълно затворен в себе си. Един от зрящите доброволци ми каза, че носел шапка, имал дълга коса и огромна брада: този човек продължаваше да се крие от света, както самата аз бях правила дълго време. В края на краищата той се записа на едномесечен курс в училището. Към средата на месеца, когато му бе определено куче водач, той казал на инструктора си, че иска да се подстриже и обръсне. Отиде и си купи нови дрехи. В процеса на опознаване с кучето водач и околния свят той преживя истински физически и емоционален разцвет. Промяната му бе поразителна. Когато излезе на сцената на церемонията по

завършването, жена му, която седеше в публиката и която не го бе виждала по време на престоя му в училището, дори не го позна.

Напълно разбирам това. Самата аз понякога не мога да се позная. Преди да загубя зрението си, се смятах за доста щастлив човек. И все пак днес съм по-щастлива и в по-голяма степен владея личната си сила в сравнение с преди – при това тези чувства се основават на по-здрава основа и бликат от по-изпълнен със смисъл източник. Сегашният ми живот е изпълнен с по-дълбоко чувство на удовлетворение и покой. Макар да загубих зрението си, аз прогледнах истински.