

*Невероятно увлекателна и изключително мъдра книга...  
прилагайте свободно написаното в живота си!  
Гай Хендрикс, съавтор на „Съзнателната любов“<sup>А</sup>*

*Революционна книга. Д-р Брад Блантън скандализира  
читателя, размива го и най-вече го кара да се замисли.  
Д-р Рики Робинс Джоунс, автор на „Да договорим любовта“ и  
основател на „Мрежата на силните жени“*

*Да, истината наистина е „светлината на света“.  
„Радикална честност“ ми помогна да разчупя своите  
собствени умствени окови.  
Уоли Еймос, автор на книгата  
„Човекът без име: направи лимонада от лимоните“*

*Подходът на Брад Блантън в „Радикална честност“ е  
едновременно шокиращ и целителен. Подзаглавието на  
книгата („Да променим живота си, като казваме истината“)  
е само върхът на айсберга.  
„Ню Ейдж Ритейлър“*

---

<sup>А</sup> Издадена на български от издателство „Изток-Запад“. (Всички бележки под линия са на преводача.)

*Разобличава тъпотииите, от които е съставено така нареченото „нормално“ ежедневиe. Честността е най-радикалната политика!*

Стюарт Чапман, „Хоул Ърф Ривю“

*В работата ми като педагогически съветник постоянно използвам подхода на Брад за изразяване както на яд и възмущение, така и на взаимно оценяване. Удивително е как това отваря нови врати във взаимоотношенията между децата! Изключителен инструмент за разрешаване на конфликти.*

Кейти Шеридан, съветник в начално училище

*Преди да прочетете тази книга, трябва да имате предвид, че тя сериозно ще ви разстрои и раздразни. Ала недейте само да я четете – говорете за нея и я предайте нататък... защото тя носи правилното послание на правилното време за един свят, който се дави в лъжи и потайности.*

Майк Кейси, директор по комуникациите,  
Комитет за демократично провеждане  
на предизборните кампании

*Ако студентите ми можеха да бъдат като в книгата, щяхме да преобърнем света на бизнеса.*

д-р Хауард Борк,  
професор по мениджмънт на човешки ресурси

Брад Блантън

---

РАДИКАЛНА ЧЕСТНОСТ

Да променим живота си, като казваме истината

София, 2014

Преводът е направен по изданието:

**BRAD BLANTON, Ph.D.**

**RADICAL HONESTY**

*HOW TO TRANSFORM YOUR LIFE BY TELLING THE TRUTH*

**SPARROWHAWK PRESS**

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 1994, 1996, 2003 by Brad Blanton

© Гаяне Минасян, превод, 2014

© Издателство „Изток-Запад“, 2014

ISBN 978-954-321-506-5

**БРАД  
БЛАНТЪН**

**РАДИКАЛНА  
ЧЕСТНОСТ**

**ДА ПРОМЕНИМ  
ЖИВОТА СИ, КАТО  
КАЗВАМЕ ИСТИНАТА**

Превод от английски  
*Гаяне Минасян*



*Посвещавам тази книга на моите клиенти –  
минали, настоящи и бъдещи.*

# Съдържание

---

---

Благодарности.....	11
Предговор към първото издание от Мерилин Фъргюсън.....	13
Предговор на автора към първото издание.....	17
Въведение.....	21

## Част първа. Съществува /37

1. Морализмът.....	39
2. Първата истина.....	49

## Част втора. Умът /59

3. Умът взима връх над съществува.....	61
4. Нива на казване на истината.....	73

## Част трета. Освобождение на съществува от неговия ум /105

5. Да си ненормално честен.....	107
6. Табута по отношение на възбудата.....	121
7. Какво да правим с гнева.....	135
8. Да говорим истината в интимните взаимоотношения.....	175
9. Психотерапията – от морализаторство към казване на истината.....	193

Част четвърта. **Какво научих от противоборството между  
съществуването и ума /211**

10. Промяната .....	213
11. Истината се променя.....	227
12. Песента на Синия единорог .....	235
13. Свобода .....	239
14. Да теглим чертата .....	253
Как можете да получите безплатна електронна книга.....	274
За автора.....	275
Бележки.....	276



*Животът е игра, в чийто ход правилата се променят.  
За да знаеши по кои от тях да играеши, трябва  
да си наясно на кой етап от играта си.  
Освен това никога не можеш да си сигурен  
точно на кой етап от играта се намиращ,  
а и правилата невинаги важат.*

**Брад Блантън**

Тази книга е разделена на четири части. Тяхната последователност не е случайна и ще допринесе за изясняване темата на книгата.

- I. Съществуването.
- II. Умът.
- III. Освобождение на съществуването от неговия ум.
- IV. Какво научих от противоборството между съществуването и ума.

Ако успеете да направите разграничението между съществуването и ума, значи сте схванали най-важното за радикалната честност. Съществуването *забелязва*. Умът *мисли*. Радикална честност означава просто да предаваме на другите, да съобщаваме това, което забелязва съществуването.

## Благодарности

---

---

Оказана ми бе много помощ при писането на тази книга. Толкова много хора са ми оказвали подкрепа през последните шестнайсет години! Несъмнено ще пропусна някои от тях, но се опитах да съставя един кратък списък: Ейми Силвърман, Грейс Тифани, Майк Снел, Майкъл Зукерман, Сюзън Кели, Бетси Пъркинс, Мери Херил, Джейн Ашли, Дона Сикълсмит, Франк Соколов, Содра Зан-Орек, Майкъл Ламас, Санди Рос, Хедър Шън, Клайд Макелвин, Пол Фетърс, Джей Съмнър, Уитни Шърман, Лолинда Моузли, Каролин Майер, Ед Гревил, Пам и Кент Картрайт, Клайд Макелвин, Роджър Джонсън, Майкъл Фогърти, Марша Мейкпийс, Саймън Уорик-Смит, Рики Роминс Джоунс, Доусън Чърч, Мерили Фъргюсън, Чарли Майърс, Стефани Кънинг, Тейбър Шадбърн, Тим Шафър, Рейвън Дана, Карси Блантън, Елайджа Блантън, Клара Грифин, Джери Грифин, Сюзан Камбъл, Сузан Камбъл, Лиам Кършър, Суджата Сейдж, Ранди Дилън, Ив Д'Ангреман, стотиците участници в семинарите за радикална честност и инструктори по радикална честност, както и всички читатели на тази книга, които се обаждат или пишат, за да ми благодарят за нея. Всички, които са ми помагали с пари, съвет, морална подкрепа, информация, политическа подкрепа, разгласа, алкохол, надежда, любов, секс, поезия, музика, храна и други книги. Благодаря ви. Оценявам помощта на всички ви. Не бих постигнал това без вас, и обратното.

Мнозина от вас направиха за мен неща, които изобщо не бяха длъжни; неща, от които понякога дори не знаех, че се нуждая. Оценявам високо това, че сте се погрижили за мен, дока-

то аз съм тънел в невежество и сте ме направили по-способен, отколкото съм бил. Ако тази книга помага някому, то това е станало възможно благодарение на вашата помощ и подкрепа. Човечеството е получило помощ от нашето дело; остава да видим дали то е достатъчно, за да спаси хората от самите тях. Благодаря на всички ви за вашата подкрепа.

*Брад Блантън*

## Предговор към първото издание от Мерилин Фъргюсън

---

---

„**Р**адикална честност“ е изпълнена с жизненост книга (точно като своя автор) и има огромен потенциал за постигане на конкретни цели.

Не съм съгласна с всичко, казано от Брад Блантън, нито пък той би очаквал да бъде. Обобщенията му често ми идват в повече и въпреки че ми допада ловката му употреба на жаргонни думи, смятам, че на места езикът става прекалено груб.

Въпреки това трябва да призная, че резервите ми не попречиха на тази книга да ме разтърси и раздвижи повече от всичко, на което съм попадала през годините.

В света на психотерапията, който често е доста анемичен и академичен, теориите понякога се превръщат в заместител на честния дух на помощ и съдействие. Става така, че умът бръщолеви по любимата тема (именно умът) и често никой не полага грижа за съкрушеното сърце. „Радикална честност“ стига до корена на проблема – без да се оправдава, извинява или да прибегва до научен жаргон.

Брад най-вероятно не е стигнал до тези идеи от научно любовитство, а подтикнат от остър глад и страст. Той е искал да бъде терапевт още в гимназията.

Представете си дете, което губи баща си на шест години и прекарва живота си с втория си баща, който е алкохолик и го малтретира. На тринайсет има физическа разправа с него, след което отива в Колидж Стейшън, Тексас, за да живее със сестра си. Представете си един младеж от Тексас, който ходи

в теологично училище, за да стане проповедник, покриващ три енории, подобно на едновременните църковни служители. Младият проповедник загубва работата си поради въодушевлението си от движението за граждански права. Следващите четири години той се занимава с това. Следва период на протести срещу намесата на Америка във Виетнам.

Браде терапевт, чийто живот е в съгласие с това, което проповядва. И е съвсем в реда на нещата именно той да ни каже, съвсем недвусмислено, че царят е гол – и не само царят, но и всички останали.

За пръв път чух за Брад Блантън от приятели, насочили ме към книгата му заради нейното заглавие. Те знаеха, че години наред бях работила върху една книга, наречена „Радикален здрав разум“. Когато се обадох на Брад, той откликна топло, каза, че има усещането, че ме познава и ме е цитирал в „Радикална честност“. След това ми предложи да ми изпрати книгата (която бе издал сам). Когато се заех да чета, бях потресена от това колко неподправено и дълбоко звучеше текстът.

Първоначално думата „радикален“ се е използвала във връзка със сока в плодовете и зеленчуците, с влагата, идваща от корените (*radix* на латински). По-късно придобива смисъл на „същност на нещата“. Радикален не означава краен, а дълбок; не екстремно отдалечен от същината, а екстремно навътре в нея. В този смисъл радикална честност означава сърцевината на истината, не просто външните ѝ проявления. Точно както говорим за „буквата на закона“ и „духа на закона“, така тук става въпрос за буквалната истина и съществената истина.

Добре е, че Брад е решил първо сам да издаде книгата, за да си гарантира, че посланието ѝ няма да бъде притъпено, променено или укротено вследствие на традиционна редакция. Добре е също, че тази книга, доказала себе си в предишното издание, сега стига до по-широка аудитория.

Ако някои идеи или твърдения ви слисат, не спирайте да четете. Върнете се към тях по-късно. Този текст, точно като реалния диалог, е изпъстрен с обрати и изненади.

Брад Блантън прилича мъничко на свят странник, който се прави на луд за истината. Той показва, че е сложна личност, подвластна на грешки, за да можем да простим и изцелим греш-

ните хора, които сме самите ние. Това е книга за тънкостите на истината и как ставаме лъжци – на думи, на дела и в раздвоени-те си мисли и самозаблуди.

В изключителната си поема „Ода за внушенията на безсмъртието“ Уилям Уърдзуърд описва загубата на невинността. Като деца сме отворени за красотата на заобикалящия ни свят. Ала с възрастта „затворът на навика“ хлопва врати зад нас. Цветовете изсветляват и животът става сив.

„Радикална честност“ описва как се придвижваме от сетивната съзнателност в утробата и ярките преживявания на ранното детство към все по-абстрактния свят на ума и неговите притеснения, тълкувания, убеждения, фантазии. „Океанът на преживяванията“ се превръща в „морето на предположенията“.

В шокиращия пасаж, озаглавен „Защо написах тази книга“, авторът споделя фантазиите си, че един ден хората ще говорят за него и съпругата му Ейми така, както говорят за Фридрих Ницше. Е, на света са се случвали къде по-странни неща. Може би „радикалната честност“ ще се превърне в ценен принос, основен термин от инструментите на психотерапията. Съвсем не може да се каже, че е твърде рано за това.

Благодаря за даденото ми право да цитирам от следните произведения:

*Loving Arms* (ТОМ JANS)

*When I Loved Her* (KRIS KRISTOFFERSON)

*Гроздовете на гнева* (ДЖОН СТАЙНБЕК)

*A New Heaven and a New Earth* (THE COMPLETE POEMS OF  
D. H. LAWRENCE)

*The Downward Path to Wisdom* (THE LEANING TOWER AND OTHER  
STORIES, KATHERINE ANNE PORTER)

*Жалба* (ДИЛЪН ТОМАС, „И СМЪРТТА ЩЕ ОСТАНЕ БЕЗ ЦАРСТВО“)

*Testament (or Homage to Walt Whitman)* (LOVEROOT, ERICA JONG)

*I and Thou* (MARTIN BUBER)

*Awareness: Exploring, Experimenting, Experiencing* (JOHN STEVENS)

*The Song of the Blue Unicorn* (CAROL MASON)

*The Inner Game of Golf* (W. TIMOTHY GALLWEY)



## Предговор на автора към първото издание

---

---

**Т**ази книга е издание на „Дел“; първият път я издадох сам. Преди да реша да направя това, изпратих ръкописа си на много агенти и издатели. Няколко пъти се съгласяваха да я издават и разпространяват при условие, че ми кажат как да я пренапиша, че сами ще решават как да я популяризират и че ще задържат по-голямата част от парите, които спечелят от продажбите ѝ. От тяхна гледна точка трябваше да благодаря, че изобщо се занимават с мен и ми оправят бакиите. Според тях книгата не отговаряше на стандартите на издателската индустрия. Както са ми казвали не един и двама агенти и издатели, тази книга изобщо не е наред. Цитирам прекалено много хора и цитатите са прекалено дълги. Смесвам белетристика с есеистика. Трябвало да реша дали ще пиша психологическа книга за самопомощ, или социално-политически анализ, тъй като става въпрос за различни неща. Според мен обаче това е пълна глупост; тези две неща са силно свързани.

Независимо от това, аз съм благодарен на агентите, редакторите и приятелите, които ме научиха на толкова много неща, отнасящи се до писането през последните пет години. Прекарах почти две години в писане на презентации за пред издателски компании, за да ги информирам каква е темата на книгата. Това ми бе от голяма полза. Благодарение на тези текстове си изясних кой съм аз, какво имам да кажа и как искам да го кажа – не както трябва, а по-различно. Тази книга събира в едно историческо-социологическо есеистика, приключенски истории,

лични истории, съвети от типа на тези във вестникарска колонка, наръчник с указания, поезия и психологическа теория и практика. Това е книга за самопомощ за света на човешките същества, които са на ръба или на прераждането, или на унищожението.

Не само книгата не е, но и самият аз не съм такъв, какъвто трябва. Езикът ми е прекалено груб. Не съм професионалист нито като психотерапевт, нито като писател. Морализаторствам против морализма и се впускам в хапливи речи, горящ от праведно възмущение срещу праведното възмущение. Противореча сам на себе си. Имам много да кажа и преливам от страхотни идеи, но не съм достатъчно добър писател. Не мога да се науча да се контролирам и да правя това, което се иска от мен.

За съжаление или за щастие, тази каша е в сърцевината на това, което имам да предложа на света. Наистина за мен е типично да драматизирам нещата, да се хвърлям ентузиазирано напред, да се лашкам между „Бог знае, че наистина съжалявам“ и „Да вървят по дяволите, щом не разбират от майтап“. Аз бях момче от низините, което стана голяма работа в света на средната класа. Нито едно от тези провинциални състояния на ума не ме впечатляват. Не изпитвам особено уважение и към другите култури. Доколкото мога да преценя, глупостта изобилства по целия свят. Когато съм в Рим не искам да постъпвам като проклетите римляни, тъй като те са много зле – точно колкото мен, ако не и повече. Същото важи за всички части на света, а също и за издателската индустрия.

Умея да смесвам различни светове и после пак да ги разделям един от друг, но по друг начин. Обичам да уча, въпреки че съм доста мърляв в това отношение. Поглъщам информация от много източници. От разговорите с хората запазвам това, което изглежда полезно и жизнено, изхвърлям това, което не мога да използвам и споделям своите прозрения в други разговори с други хора.

Аз съм преводач – превеждам между два езика: този на чувствата и този на мислите. Прехвърлям смисъл и значения от един език на друг, от субкултура към субкултура, култура към култура, източен свят към западен свят. Оценявам адски високо всичко, което върши работа за мен, в моя живот.

Интересувам се ненормално много от истината – и мога да кажа, че това е вярно поради начина, по който тя се проявява в живота ми. Изобщо не ми пука за форматите и формулите, които трябва да се спазват само защото били традиционни. Не се впечатлявам от аргумента, че споделяният формат улеснява комуникацията, нито пък че благодарение на него се увеличават продажбите на книгите.

Тъй че сам си издадох проклетото нещо. След като първият тираж се продаде, сума ти издатели взеха да ме търсят и накрая подписах договор с „Дел“. Сега заедно с издателството предлагаме моята несъвършена творба на света. Ако се мотае в магазина, четете тези редове и не искате да я купите, върнете я на рафта, за да може да я разгледа някой друг, който би я купил.



## Въведение

---

---

**Н**а шейсет и четири години съм. Работил съм като психотерапевт във Вашингтон, окръг Колумбия, в продължение на 30 години. Хората идват и ми плащат, за да им обърна внимание и да им помогна както мога. Притежавам известни умения да съдействам животът на другите да потръгне. Ето какво съм научил:

*Всички ние лъжем като за световно. Това изсмуква жизнените ни сили. Това е главната причина да страдаме от стрес. Тонове лъжи, които изговаряме или премълчаваме, накрая ни виждат сметката.*

Най-смъртоносна лъжа е премълчаването или скриването на информация от другите, за да не им се отрази неблагоприятно. Най-тежките психологически заболявания са резултат от точно този тип лъжа. Психологическото възстановяване е възможно единствено когато има свобода – когато престанем да таим неща. Пазенето на тайни и скриването на неща от другите е капан, в който попадаме самите ние. Юношите прекарват по-голяма част от времето си в такава игра на криеница. Колкото по-добри сте били в нея като юноши и колкото повече сте я играли и ви се е разминавало, толкова по-трудно става да пораснете с годините. „Важните“ тайни и всичките кроежи, свързани с тях, са пълни тъпотии.

Умът е затвор, чиито стени са изградени от тъпотии. Тази книга говори за това как сами издигаме стените на този затвор на ума и как да избягаме от него. Тя е наръчник за свобода. Когато спестяваме някои истини на другите, когато не им казваме

какво чувстваме или мислим, оставаме заключени в този затвор. Колкото по-дълго гнием там, толкова по-бързо деградираме и ставаме живи мъртъвци. Ако не избягаме от този затвор, ще намерим в него смъртта си. Спасението е да се научим да казваме истината.

Клиентите ми са най-вече хора между 20 и 65 години, които са депресирани, тревожни, гневни, изхабени или комбинация от всички тези неща. Работа с държавни служители, адвокати, бизнесмени, журналисти и други видове пубертети, пораснали на възраст, но не и на психика, със свръхкритични умове, които не могат да престанат да оценяват, укоряват и критикуват себе си и да морализаторстват по отношение на другите. Работа, за да облекча тяхното страдание. Най-тежкото им страдание се дължи на липсата на жизнени сили. Те са ходещи мъртъвци – това е форма на страдание с нисък, но постоянен интензитет. Причинено е от факта, че непрестанно сме нашрек, в отбранителна позиция срещу някакви въображаеми по-големи опасности. По-големите опасности са основани на спомените ни за нараняване в миналото. Много от нас от деца учат, че да си истински жив е лошо и човек бива наранен, ако си позволи подобно поведение. Ето защо сами сме потиснали своята жизненост: отчасти като форма на защита срещу възрастните, отчасти напук на тях. Това е нашият начин да скрием, че сме живи и че нашият живот невинаги отговаря на това, което се счита за правилно и приемливо. Единственото, което сме могли да направим, за да се защитим, е да запазим плътната си и напиреща жизненост в тайна.

Пътят към оздравяването от измъчващата ни липса на жизненост първо трябва да ни отведе до по-голямо страдание. Например ако сте потискали енергията си дълго време, за да не изпитвате гняв, когато освободите потиснатия гняв и той изригне, ще ви се стори по-лош от всякаква безжизненост. Ала единственият начин да се почувствате по-добре е да сте готови първо да се почувствате по-зле. Съвсем нормално е да ви е трудно, да ви е срам, да се пазите и да се стремите да си спестявате болката.

Нормалността играе ключова роля за избягване на промяната; тя е прекрасен начин да продължите да страдате. Хората, които искат да бъдат нормални, често са горди с това и

са жертви на идеала за нормалност: мъртвешка, страдалческа нормалност. Зигмунд Фройд казва, че психоанализата цели да помага на хората да се избавят от силното страдание и да станат нормално нещастни. Аз не мисля, че трябва да се примиряваме с това. Аз помагам на хората да концентрират вниманието си и мобилизират куража си, за да изживеят страданието, което дотогава са избягвали, а след това да преминат към един наистина ненормален живот. Когато се изправим лице в лице с това, което доскоро сме избягвали, ще изпитаме силна емоция, след това ще преживеем пропукване на статуковото и ще се изпълним с нечувана креативност. Тя е източникът на силата за промяна и пресътворяване на нашия живот.

Работата ми може да се оприличи на работата на автомонтър, който поправя изкривена броня. За него няма никакво значение кога, как и още по-малко *защо* е станал инцидентът. Той се интересува единствено от резултата. Почуква от външната страна на бронята, проверява я отвътре, пробива дупка и се опитва да я издърпа или изчука наобратно. Когато вдлъбнатината изскочи, ако това изобщо стане, той полира бронята, боядисва я и тя е готова. Ако не изскочи – сменя я. Той е прагматичен, има опит и познава добре базовата еластичност на материала, с който работи. Вниманието му към детайла и експериментирането с всяка следваща вдлъбнатина дават систематични резултати.

Аз работя с индивидуалното, самоналожено страдание на хора, които сами са виновни за страданието си. При всяка терапевтична сесия с клиентите ми, подобно на механика и собственика на колата, се съсредоточаваме върху състоянието на машината и постигането на желаните от нас резултати – няма нужда да изясняваме как се е случила катастрофата. Успеваемостта ни се измерва въз основа на това колко сме се доближили до желаните резултати.

Работя главно с различни видове невротизи: средностатистически относително здрави хора, които са тревожни, депресирани или и двете. Често тези състояния на съществуване – тревожност или депресия – са придружени от соматични неразположения и болести като кожни обриви, язви, болки в кръста, спастични колики, алергии, високо кръвно и безсъ-

ние; или от еднотипни повтарящи се проблеми във взаимоотношенията, в работата или семейството. Когато терапията проработи, соматичните заболявания изчезват или отслабват: тревожността и депресията вече не са постоянно и устойчиво състояние; хората поемат отговорност за своите взаимоотношения, професионален живот и творчески способности. Да поемеш *отговорност* означава да не хвърляш вината върху външни фактори, други хора, минали събития или обстоятелства в собствения си живот.

Както физическите заболявания, така и упоритите нежелани емоционални състояния си отиват, когато човек научи нещо ново – например да се откаже от претенциите си както самият той, така и светът да са по-различни от това, което са. Терапията приключва, когато клиентът престане постоянно да изисква другите да са по-различни от това, което са, когато прости на себе си, родителите си и други ненавистни бивши близки хора, когато вземе живота си в свои ръце и сам поеме отговорност.

Психотерапията невинаги дава резултат. По моя преценка в една трета от случаите резултатите са от добри до средни, около една трета от клиентите търпят частична промяна и най-малко една трета не постига никакъв резултат.

Малко са клиентите, пострадали от терапията, тъй като да навредиш е не по-малко трудно, отколкото да помогнеш. Бил съм свидетел на много провали и много успехи. Тази книга е опит да разкажа как лечението би имало успех – какво помага на човек да благоденства, да се чувства пълноценен и здрав. Тази книга е посветена на въпроса как да достигнем това състояние.

## Откъде идва стресът?

Хората твърдят, че съвременният живот е много стресов. Стресът не е характеристика на живота и времената, а на хората. Стресът не идва от околната среда, той идва от ума на стресирания човек и се дължи на факта, че правим определени презумпции за света и се вкопчваме на живот и смърт в тях. Страдаме от собственото си мислене. Положили сме прекалено



големи усилия, за да заучим идеите си за света, че да се откажем лесно от тях. Подобно на играчи на покер, които вече са загубили прекалено много, ние отчаяно удвояваме залога с надеждата да принудим съдбата да ни отреди добра карта. Мислим за нещата прекалено много, приемаме всичко прекалено сериозно и страдаме от опитите си да напаснем света към собственото си мислене. Оплакваме се от това как той не отговаря на очакванията ни. Мислим за това как животът не си струва, как е длъжен да ни предлага много повече, колко е гаден, че не се и как трябва да се съобразява с нас или с това, което считаме за правилно. Много хора се самоубиват чрез мислене.

За да оцелеем, трябва да приложим наученото от опита – т.е. от непосредствените си преживявания. Но също така е вярно, че за да процъфтяваме – за да запазим жизнеността си – трябва постоянно да *преодоляваме* това, което сме научили от опит. Ако не се спасим по някакъв начин от собствените си презумпции за живота, те ще ни видят сметката. Част от спасението е да признаем, че презумпциите, в които сме се вкопчили сякаш са свята истина, са просто нашето решение какво *трябва да е истина*. А това решение сме взели въз основа на миналия си опит.

## Истината се променя

Бидейки изгубени в собствения си ум, ние оставаме слепи за факта, че истината се променя. Когато истината се промени и ние не го регистрираме, а останем здраво вкопчени за *представата* си за това, което е било истина, ставаме лъжци, които се самоубиват. Ако в 8 сутринта ти се ядосам и ти го кажа, след което нещата ескалират – ти също се ядосаш, а след това поговорим по въпроса и се ангажираме сериозно с разговора, вярвайки, че можем да се справим с гнева си, има доста голяма вероятност към 8:45 вече да се смеем заедно и да си пием кафето, без да таим яд един към друг. Истина е, че в 8:00 те мразех. Някъде между 8:20 и 8:45 това вече не бе съвсем вярно. За разлика от това хората, които живеят според непоклатими принципи, като например „тъй като те мразех тогава, ще те мразя и сега“,

не могат да преодолеят нещата и да продължат нататък. Това е логично, но глупаво. През живота си съм виждал много хора глупави, но напълно логични.

Факт е, че животът тече и истината се мени. Това, което е било вярно някога, често малко след това вече не е вярно. Вчерашната истина днес се превръща в глупост. Дори вчера нещо да е било освобождаващо прозрение, днес то се превръща в затвор – затвора на отживялото тълкувание.

Ролите и правилата са също и мисли, които, възприети като принципи, е трудно да бъдат преодолені – трудно се променят или надрастват. Хората задушават жизнеността си, като се вкопчват в избрана от тях представа за самите себе си. Много възрастни остават завинаги в състоянието на юноши, „защитени“ зад стените на ограничен брой роли и правила. Тази защита е смъртоносна. Според едно изследване, проведено от Центъра за контрол над заболяванията в Атланта, смъртта на 53% от хората, които умират под 65-годишна възраст, се дължи на „причини, директно свързани с начина на живот“<sup>1</sup>. С други думи половината от хората, които умират по-рано, се самоубиват чрез начина си на живот. Моята теза е, че те се самоубиват чрез опити да компенсират гладуването на своето съществуване; то гладува, защото е лишено от питателните ежедневни непосредствени преживявания. Тези хора пушат, пият, взимат наркотици, ядат тлъсто месо, дрогират се с телевизия и не се движат. Те работят от сутрин до вечер, за да оцелеят в грижи за себе си и семействата си. Опитват се да прекарат времето си добре и правят всичко по силите си. Постоянно правят всичко по силите си и то все не е достатъчно добро. Те се убиват със същите социално приемливи отрови, които използват и техните приятели; всички някога са имали контакт с живота, но после постепенно са го прекъснали, залутвайки се в дебрите на ума си. Те чувстват, че им липсва нещо, към което някак не могат да се върнат. Знаят, че възвръщането на любовта към живота по някакъв начин е свързано с това да избягат от ума си – а също и от ситуациите и начина на живот, създадени от този ум. Ала сякаш просто не могат да го направят. Убива ги морализмът – болестта да живееш постоянно в ума си, без да си поемеш глътка въздух. Те умират, сякаш зациклили в някоя популярна песен

– правейки най-доброто, на което се способни и опитвайки се поне малко да се забавляват, но никога не успяват да задоволят достатъчно когото и да е, най-вече себе си. Не успяват и да се забавляват достатъчно – поне дотолкова, че да компенсират подобаващо напрежението и положените усилия.

Освобождението от такъв „живот“ е психологическо постижение. Свободата, постигната от хората, които успяват да пораснат и да прекратят ограниченията на психологическите настройки, придобити по време на детството, е свобода от собствения ум или свобода да творим. Ала за да имаме думата в създанието на живота, трябва да сме готови да казваме истината. Казването на истината ни освобождава от клопката на ума.

Каква е алтернативата на свободата? Животът – превърнат в пиеса по сценарий, диктуван от интернализирани, предварително фиксирани морализаторски постановки. Този начин на съществуване поетапно *задушава изворите на виталността*, в резултат на което ставаме все по-големи сухари, все по-безжизнени и отчаяни.

Лекът за всички психични разстройства, причинени от стрес, е творчеството – а именно да *използваш* ума, не той да използва теб. Готовността, желанието да казваш истината, за да разчупиш оковите на тайно съдещия, оценъчен, трупащ тайни ум, дава възможност да го използваш, градейки бъдеще на творец, а не на жертва.

## Тъпотии

В тази книга думата „тъпотия“ е строго научен термин. Заех го от Фриц Пърлз, бащата на гешалттерапията. Смесването на настоящите преживявания с неща, извлечени от миналия ни опит, е основната дезориентираща грешка на обикновения невротик. „Двайсет години съм с теб – би трябвало да ти е станало ясно, че те обичам.“ Събитията от миналото не доказват нищо за това, което преживяваме в момента. Ние, невротичите, сме хора, които правим големи обобщения, за да покрием дълги периоди

от време. Казваме неща като „Ти винаги...“ и „Ти никога...“. Приписваме цялата си сила или липса на сила на обстоятелствата и твърдим, че „Това ме кара да...“. Говорейки така, обикновено изобщо не си даваме сметка, че живеем във въображаем свят, създаден от самите нас. Фриц Пърлз дефинира три степени на приписване на оценъчна стойност: глупост, тъпотия и върховна простотия. Пример за глупост са обичайните поздравии, лишени от истинското си значение – например: „Здравей, как си?“ „Добре, а ти?“ Пример за тъпотия са обичайните разговори, в които хората просто убиват времето с безсмислени абстракции и обобщения. Пример за върховна простотия може да е дискутирането на гецалт теорията или радикалната честност.

Използвам такива провокативни думи (като „тъпотия“), за да предам пейоративното значение на оценките на ума. Искам да накарам хората да се замислят дали това, което ценят най-много, всъщност е толкова ценно. Искам хората да поставят под въпрос собствената си ценност. (Както казва Ницше това, което побърква хората, не е съмнението, а *сигурността*.<sup>2</sup>) Тъй че с цел избягване на излишно усложняване ще използвам думата „тъпотия“ като основен термин за всички извлечени от миналото откъслечи от преживявания, които умът използва, за да придава на житейския ни опит или на реалността оценъчен характер или да прави обобщения.

„Тъпотия“ е всяка част от личните ни преживявания, която умът изолира от цялостното изживяване, на която гледа оценъчно и която интерпретира. „Ти не ме обичаш“ или „Тези хора са ядосани“ или „Това е грозно (красиво, добро, лошо, важно и т.н.)“ са все *интерпретации* на реалността. „Тъпотия“ е дума, чрез която лаконично обозначавам интерпретациите на реалността. *Всички* интерпретации на реалността са тъпотии. Да си свободен означава да не бъдеш подвластен на собствените си интерпретации.

Ние силно вярваме в своите интерпретации на реалността и искаме другите също да повярват в тях – това сякаш ни създава по-голямо чувство за сигурност. Считаме, че тези интерпретации на реалността са *самата реалност* и ако спечелим достатъчно поддръжници, като че ще успеем да убедим в това самите себе си.

От време на време се появяват хора, които успяват да избягат от „тъпия“ затвор на ума. Повечето обаче умират, затворени в него. Всички ние многократно сме имали възможността да излезем от затвора на собствения си ум. Първата стъпка към свободата е да се усъмним в него. Преминавайки през човешкия ум, истината се превръща в тъпотия, точно както преминавайки през тялото, храната се превръща в изпражнение. Умът ни функционира по начин, подобен на стомашно-чревната система – преработва добрата, питателна истина, като поема това, което може, а останалото превръща в отпадъчен продукт от дейността си<sup>A</sup>. За съжаление умът не може като стомаха да изхвърля автоматично отпадните вещества от своята дейност. Ето защо се налага ние да правим това съзнателно.

Според Хю Томас, автор на книгата „История на света“, най-големият напредък в историята на медицината е настъпил със събирането на боклука. Днес сме на косъм от най-големия напредък в психологията на човека, който също ще е свързан с почистване. Напоследък все повече се говори за разчистване на лъжите и изваждане на заметеното под килима. Някой ден ще погледнем назад към годините, през които човечеството се е задушавало от смрадта на всевъзможни тъпотии и ще реагираме по същия начин, по който реагираме на годините, в които хората са тънели в мръсотия до шия и са умирали, заринати в нея.

## Лъжата

Изложението в тази книга преминава през няколко основни момента. В началото се разказва за начина, по който се развива ума – как той започва от нищото и стига до състоянието, в което е в юношеството. Основното послание на тази книга е, че ние, човешките същества, се залутваме в умовете си в процеса на израстване; и че ако не намерим изходния път, умът ни ни убива.

Всички имаме ум и всички се сдобиваме с него по естествен път. От момента, в който се раждаме, започваме да се учим на

---

<sup>A</sup> Игра на думи с английското bullshit (безсмислица, празни приказки, тъпотия) и shit (изпражнение).

оцеляване. В началото като основно средство за ориентация в света разчитаме на *сетивата* си; накрая се превръщаме в същества на ума, които се ориентират съгласно *принципи*. Постепенно съкращаваме притока на информация, която ползваме от сетивата си, и изграждаме умовете си, а след известно време се увличаме дотам, че съвсем прекъсваме връзката със сетивата и започваме едно лутане в ума. Той се формира от интерпретациите на реалността, направени на базата на повторяеми преживявания. След като бебето преживее многократно процеса на хранене, то започва да очаква да го хранят въз основа на усещането за глад и мъничката си памет – тогава плаче за още мляко. Щом млякото пристига бързо, в отговор на неговия плач, в съзнанието му се появява зачатък на концепцията за време. Бебето създава интерпретация: „Ако плача, ще получа мляко.“ Тази интерпретация съдържа в себе си памет и очаквания за бъдещето.

В процеса на израстване се научаваме да тълкуваме преживяванията си, за да оцеляваме. Накрая ставаме способни да се грижим сами за себе си, но техниките ни за оцеляване могат и да ни убият и често правят точно това. Убива ни силната ни привързаност към нашите интерпретации и неспособността да направим разграничение между тях и сетивната реалност. Аз наричам този процес на учене – да категоризираш преживяванията и след това да забравяш разликата между категориите и самото преживяване – заучаване на лъжата.

Да се учиш как да се преструваш, интерпретираш, оценяваш и представяш пред другите е естествен процес за всяко човешко същество. Това е забавно. По-голяма част от ученето в ранното детство, предучилищната възраст и началното училище представлява доразвиване и задълбочаване на тези способности. Усвояването на уменията да се преструваш присъства в израстването на децата във всяка култура на света.

Дългият процес на заучаването на лъжата кулминира в юношеска възраст. Юношите се изгубват във фантазиите си за това кои са те. Ерик Ериксън казва, че въпросът, който си задават тогава, е „Кой съм аз?“. Обикновено отговорът, до който достигат, е или откъслечен (объркване на ролите) или синтезиран (егото). За да съзреят и надраснат етапа на вживяване в роли или преструвки, въпросът „Кой съм аз?“ трябва да получи някакъв синтезиран

отговор (множеството игри, които децата изпробват и с които експериментират дали ще им паснат, трябва да бъдат интегрирани в една последователна идентичност, която остава дори след възприемането на нови роли). Тази уникално синтезирана личност трябва да вземе връх над изискванията на различните роли, демонстрирани от кумирите на младежите или идеалната според тях роля. Трябва да има нещо специфично, индивидуално в начина, по който младата жена играе ролята на дъщеря, любовница и сервитьорка, например. То трябва да присъства винаги – докато говори с майка си, докато е с любовника си или докато сервира. Тази индивидуалност трябва да се откроява независимо дали майката, любовникът или клиентите са наоколо и независимо от това как младата жена е видяла да се играят тези роли по телевизията.

Продължителността на този етап от развитието – на етапа на експериментирането с роли, за да установиш или изобретиш кой си ти – зависи от културата, в която живее човек. Колкото по-технологична е културата, толкова по-дълъг е периодът. Бушмените имат една година – от 11 до 12 години – за формиране на своята идентичност. На 12 те са избрали занятието си, оженили са се, започнали са да правят деца и изпълняват ролята на възрастните. В нашата култура юношеството трае от 11 до около 30-35-годишна възраст.

Това удължаване на времето за избор на професионална, сексуална и социална идентичност във високотехнологичните култури е нож с две остриета. *В момента в нашето общество най-бързо расте смъртността сред хората на възраст между 15 и 24-годишна възраст.* Списъкът с причините за това се оглавява от самоубийствата, свръхдозите, катастрофите и убийствата. Имаме по-дълго време да изобретим себе си, но даваме по-големи жертви в течение на този процес.

Дори да оцелеят през годините на юношеството, мнозинството от оцелелите никога не надрастват ролята, типични за тази възраст. Те се губят в преструвките си и това им причинява огромно страдание. Положението се влошава още повече, когато някои „професионалисти“ им препоръчат още по-голямо вживяване в роли, или вживяване в по-конвенционални роли, тъй като не разбират, че целта на психотерапията всъщност е да приземи отново хората в света на преживяванията.

Стресът, който уврежда или директно убива по-голяма част от населението, се дължи на това, че хората са прекалено безмилостни към себе си, ако не живеят съобразно начина, който си въобразяват, че другите очакват от тях. Ние не знаем кои сме и се опитваме да познаем кои трябва да бъдем, за да можем да постъпваме правилно и да сме щастливи. В течение на процеса се лутаме и тормозим до смърт – чак тогава усещаме, че нещо не е наред. Няма никакъв смисъл да променяме представите си за това какво искат другите от нас. Трябва да възстановим способността си да обръщаме внимание на нещо съвсем друго, а не на водовъртежа от въпроси и съмнения какво се очаква от нас, за да ни приемат. Ние сме загубили тази способност да внимаваме в битието – да живеем извън сбора от презумпции, които съставляват ума. Единственото, останало ни като ориентир, са ролите, които сме изпробвали върху себе си. Без да усетим, животът ни преминава в лутане в рамките на ума в опити да живеем съобразно стандартите, които си въобразяваме, че другите са поставили пред нас. Същевременно умираме от глад, лишени от питателната сила на най-обикновени, ежедневни и непосредствени преживявания. Ситуацията наподобява човек, който се опитва да изяде менюто вместо храната. Независимо колко красиви са картинките в менюто, то няма нито вкус, нито хранителна стойност – точно както и изпражненията („гъпотииите“).

Когато станем юноши, започва да ни липсва сигурността на детството. Юношите трудно понасят несигурността, типична за този период между дете и възрастен. Тревогата и нетърпимостта им към неяснотата ги кара да се вкопчват в роли или фиксирани стандарти, за да си създадат чувство за идентичност и да избягат от нескончаемите опити да си намерят мястото. Те стават християни, кришнари, хипита, включват се в банди или сключват брак с любимия/любимата от гимназията – просто за да осигурят някакво място за себе си. Те приемат стандартите и принципите на въпросните групи и живеят според тях. Общото между всички стандарти и принципи, на които подчиняваме живота си, е следното: *те са абстракции на ума, обобщения на минали преживявания, а не самите преживявания.*

Колкото по-несигурни се чувстват юношите, толкова по-ревностно се идентифицират с определени принципи и идеали. Сил-