

# Лъжите, на които вярваме

## Д-р Крис Търман

С голяма любов и признателност  
посвещавам тази книга  
на моята съпруга Холи

### С благодарност

Сега, когато пиша тези думи на признателност, вече са изминали няколко години, откакто започнах „Лъжите, на които вярваме“. Работата над книгата ми доставяше голямо удоволствие, но понякога беше мъчително трудна. Има много хора, на които съм задължен за подкрепата и поощрението им.

Дължа най-дълбока благодарност на съпругата ми Холи. Тя ми вдъхваше увереност, когато се разколебах и винаги съумяваше да ми покаже, че вярва в онова, което имам да споделя с хората. През многото вечери, когато ми се налагаше да се връщам в клиниката и да работя по книгата до ранните утринни часове, тя се съгласяваше на тази жертва и често ме чакаше будна, докато се прибера, за да разбере как съм и доволен ли съм от свършеното. Холи изстрада поправките, промяната на заглавията, забавянето, което винаги е свързано с издателската обработка на ръкописа, и всичко останало, през което минава една книга, преди да попадне в ръцете на читателя. Както се казва в библейската книга Притчи, съпругата с благороден характер е много по-ценна от всички скъпоценни камъни. Нейното любещо присъствие се чувства от първата до последната страница на моята книга.

Изказвам искрената си благодарност на хората от издателство „Томас Нелсън“. Те са професионалисти отначало докрай. Помогнаха ми да се почувствам ценен и уважаван, въпреки че това бе моята първа книга. Специални благодарности на Джанет Тома, която прие книгата ми в издателството и я взе под опеката си, сякаш бе едно от собствените ѝ деца: бдеше над нея, грижеше се за подготовката ѝ, следеше тя да получи цялото необходимо внимание. Особено съм благодарен и на Линда Стивънсън, която редактира ръкописа. Тя се труди упорито и свърши чудесна работа. Накрая искам да благодаря и на Сюзън Салмън, която подготви ръкописа за печат и едва ли би могла да бъде по-отзивчива и любезна.

Много приятели и колеги прочетоха ръкописа и направиха своите критични бележки. Благодарен съм им за усилията и сътрудничеството повече, отколкото предполагат. Признателен съм на д-р Фред Лопес, Уилям Лам, Хенри Орслър, д-р Лес Картър, д-р Шед Макуилямс, д-р Дейвид Никълсъп, Джон Патредис, д-р Хорас Лукинс и Стив Търмаи. Благодаря и на д-р М. Скот Пек за рецензията, която написа за книгата ми. Макар и невинаги съгласен с моите идеи, той даде ценен принос за изследването и доста ме насърчи.

Дължа голяма благодарност на колегите в областта на познавателната терапия, с които не съм се срещал лично: д-р Албърт Елис (чиито трудове върху ирационалните убеждения са в основата на II глава), д-р Арън Бек и д-р Дейвид Бърнс (чиито изследвания върху познавателните деформации са в основата на V глава), д-р Уилям Бакъс и д-р Дейвид Ступ. Всеки от тях има значителен принос в изясняването на пагубната роля, която играе в живота ни „погрешното“ мислене, -на практика моята книга се крепи на техните рамене.

Дължа големи благодарности и на група колеги, които познавам много добре: медицинския и помощния персонал на клиниката „Майнърт-Майър“. За мен бе удоволствие да работя с тях през последните четири години и се радвам, че мога да нарека клиниката свой професионален дом. Сърдечно благодаря на д-р Франк Майнърт и на д-р Пол Майър за любезната им подкрепа още от постъпването ми на работа в клиниката. Специални благодарности отправям и към Дон Хокинс, доктор по богословие, който ме насърчаваше по всякакъв начин, особено при писането на тази книга. Неговата подкрепа означава много за мен.

Накрая, чувствам се наистина много задължен и на „момчетата“ от онкологичното отделение на клиниката - д-р Бен Олбритън, Ед Лукас, Ричард Мас и д-р Дейвид Никълсън. Те са сред хората, упражнили най-силно целебно въздействие в живота ми.

В заключение благодаря на Бога заедно ме обича въпреки всичко и за това, че ми помогна да се справя с лъжите, които опустошаваха собствения ми живот. Бог е истина, а истината ни освобождава. Благодарен съм за истината и свободата, които намерих у Него.

Крис Търман, д-р по философия,  
клиника „Майнърт-Майър“,  
Ричардсън, Тексас

## Предисловие

Наистина ли вярваме в лъжи? Определено - да! На интелектуално и най-вече на емоционално равнище всички ние непрекъснато воюваме с лъжи. И е твърде възможно от реакцията ни към тях да зависят нашето щастие или тъга, спокойствие или угриженост, душевно здраве или разбита психика.

Двамата с Пол Майър помолихме Крис Търман да разгледа с малка група хора в нашата болница в Далас въпроса как да противопоставим истината на лъжите, в които вярваме. Това бе най-значимото от всичко, което направихме за пациентите си през изтеклата година.

Считам, че на тези страници Крис с предал в значителна степен прозренията, до които е стигнал по време на заниманията. Със своя неповторим, деликатен подход той ни помага да намерим пътя през лабиринта от лъжи в нашето съзнание. Насочва ни с младежки жар и мъдростта на зрял човек.

Моля се здравият смисъл в тази книга да върне християните към радостта от тяхното спасение.

Д-р Франк Майнърт,  
клиника „Майнърт-Майър“,  
Ричардсън, Тексас

Първа част  
**ЖИВОТ В ЛЪЖИ**

1

Истината за лъжите, на които вярваме

*Почти всички нещастия в живота идват от нашата погрешна представа за нещата, които ни се случват.*

Мари Стендал

Джанет седеше неспокойно на ръба на кушетката в кабинета ми и не можеше да реши откъде да започне. Това бе първият ни разговор. Никога досега не бе посещавала психолог и виждах, че е смутена. Депресията, в която бе изпаднала от няколко месеца, явно се задълбочаваше, иначе едва ли би се решила да дойде.

Като се въртеше притеснено на мястото си, тя най-сетне каза:

- Д-р Търман, всъщност не знам откъде да започна. Просто напоследък се чувствам много нещастна. Всичко в живота ми сякаш върви наопаки.

- Защо не започнете с онова, което ви тревожи най-силно? - предложих аз.

Тя поклати глава и нервно приглади полата си.

- Предполагам, главното е, че със съпруга ми не се разбираме много добре. Най-дребното нещо може да предизвика кавга помежду ни. Например преди няколко вечери стоях до късно, за да гладя и да разтребвам дрехите. Той знаеше, че на сутринта и аз трябва да стана рано като него, че трябва да нахраня децата и да ги изпратя на училище, ала не пожела да ми помогне. Никога не ми предлага помощ. Помолих го да се включи поне този път, а той избухна! С него винаги е така. Правя всичко по силите си, за да върви бракът ни, а той не върши нищо.

- Значи двамата много се карате - отбелязах аз.

- Да - въздъхна Джанет. - И ако отношенията ни се развиват все така, се опасявам, че или цял живот ще страдаме, или ще стигнем до развод.

- Казвате, че всичко върви наопаки. Какво още ви притеснява?

- Тревожа се, че пълнея и че това се отразява на настроението ми - отвърна тя. -

Една сутрин се претеглих и се оказа, че тежа пет килограма повече от нормалното за мен. Искам да кажа, че наистина се мразя заедно съм натрупала тези излишни килограми. И тъй, докато приготвях закуската, напълно обсебена от мисълта колко съм напълняла, изпуснах най-хубавата си стъклена кана, пълна с портокалов сок, и той се разплиска по целия под. После се разкрещях на децата, когато минаха право през лепнещите локви и направиха стъпки в кабинета. Накрая ги накарах да клекнат и да почистят пода -бе свела поглед. - Единственият доволен от цялото семейство онази сутрин беше кучето - добави, вдигайки очи. - То умира за портокалов сок.

Усмихнах се загрижено. Добре разбирах, че цялата история никак не е смешна.

- Изглежда много се сърдите на себе си за наднорменото тегло, а и за това, че допускате то да ви се отразява по такъв начин.

Тя нервно започива мъхчета от полата си.

- Мразя се заради него, нали ви казах. И не биваше да си го изкарвам на децата.

На всичкото отгоре се превръщам и в ужасна майка.

- Какво още ви тревожи?

- Работата ми върви добре, обаче постоянно се притеснявам, че ще направя някоя грешка, която ще ми докара неприятности. И хората, с които работя, са свестни, но просто не съм близка с никого от тях. Имам чувството, че взаимоотношенията ми с

всички хора са в задънена улица. Не само в службата, а и в църквата. Вече не мога да си наложа да се сближа с когото и да било. Толкова пъти съм била отхвърляна и разочарована. В крайна сметка нямам кой знае колко близки приятели.

- Чувствате се самотна, но се боите да се сблизавате с хората, защото може да ви наранят. Споменахте църквата. Тя помага ли ви, носи ли ви някаква утеха? - попитах.

Джанет осъзна, че продължава трескаво да обира мъхчетата от полата си, скръсти ръце в скута си и въздъхна.

- И в църквата не с кой знае какво. Всички се правят на много щастливи, но ми се струва толкова изкуствено. Освен това винаги се чувствам виновна, защото знам колко много неща би трябвало да върша - всичко, което се очаква от добрия християнин,- а аз не правя нищо. Просто съм убедена, че Бог се отвращава от мен. Почти го усещам. Самата аз определено съм отвратена от себе си.

Джанет очевидно се чувстваше зле. Ако я бяхте попитали каква е причината, вероятно би отговорила, че проблемът е в брака ѝ, в нейното напълняване, в това, че е лоша майка, в самотата и в куп други неща.

А ще се изненадате ли, ако ви кажа, че Джанет пропускаше истинската причина за своите емоционални проблеми?

Истинската причина бяха лъжите, които непрекъснато си повтаряше. Всъщност тя вярваше в цяла поредица пагубни за емоционалния ѝ свят лъжи и именно те я караха да се чувства така зле.

Кои са тези лъжи? Ако не сте се научили да ги търсите, вероятно изобщо не бихте забелязали, че тя е жертва на самозаблуда. Но на практика е точно така. Нека разгледаме по-внимателно четири от многото лъжи, които тя несъзнателно ми разкри, и да ги съпоставим с истината. Джанет мислеше, че:

- Да се греши е ужасно. А истината е, че хората непрекъснато правят грешки и тези грешки рядко са катастрофални. Да си човек значи да грешиш. Това е лъжата: „Длъжен съм да бъда свършен“, на която ще се спрем в главата „Самозаблуди“.

- Съпругът ѝ е в основата на всички семейни проблеми. А истината е, че тя носи не по-малка отговорност за тях. Това е лъжата „За всичко си виновен ти“, която ще разгледаме в главата „Лъжи в брака“.

- Наднорменото тегло я превръща в ужасно неприятен човек. А истината е, че килограмите едва ли имат някаква връзка със стойността ѝ като човешко същество. Това е лъжата: „Струваш колкото онова, което вършиш“, на която ще се спрем в главата „Лъжи, свързани със света около нас“.

- Бог е отвратен от нея, защото тя не върши „християнски“ дела. А истината е, че Бог я обича независимо от нейното поведение. Това е лъжата: „Божията любов трябва да се заслужи“, която ще изясним в главата „Лъжи относно религията“.

Ако смятате, че Джанет единствена е жертва на лъжите, грешите. Тя всъщност не се различава от вас и мен. Също като нея, повечето от нас са възприели купища лъжи и плащат не по-малко висока цена в емоционално отношение. В колкото повече лъжи вярваме, толкова по-нешастни и объркани емоционално ще бъдем.

**НАШЕТО ЛОШО САМОЧУВСТВИЕ И ЕМОЦИОНАЛНИТЕ НИ БИТКИ СЪС САМИТЕ СЕБЕ СИ СЕ ДЪЛЖАТ ПРЕДИ ВСИЧКО НА ЛЪЖИТЕ, КОИТО СИ ВНУШАВАМЕ.** Това е жизненоважна истина - и основна тема на настоящата книга. Докато не разпознаем лъжите и не ги заменим с истината, емоционалното ни равновесие е невъзможно.

## МАГНЕТОФОНЪТ НА НАШЕТО СЪЗНАНИЕ

Нашият мозък доста прилича на магнетофон. Той може както да „записва“, така и да възпроизвежда и е свързан с една лична фонотека от хиляди записи, които при нужда включва моментално. В тях са съхранени всички наши вярвания, убеждения и очаквания, „записани“ през живота ни.

Някои от записите в нашия мозък отговарят на истината, като например: „Не можеш да угодиш винаги и на всеки“ или: „Животът е труден.“ Други, като „Струвам колкото онова, което върша“ или: „Животът би трябвало да е справедлив“, или: „За да бъда щастлив, нещата трябва да вървят както аз искам“, са лъжи.

Много от тези лъжи ни съпътстват отдавна, някои още от детството. Слушаме ги толкова време, че започнат да ни изглеждат истинни. Колкото по-дълго се с „въртял“ даден запис, толкова по-твърдо вярваме, че е истина.

Голяма част от записите с лъжи звучат в мозъка ни без дори да разбираме това. Те се „завъртат“ несъзнателно, щом животът натисне клавиша за включването им. И независимо дали си даваме сметка, те всеки ден влияят драматично върху нашите чувства и действия. Когато говорим за лентите с лъжи, незнанието за съществуването им не е особено преимущество. Ако не сме ги съхранили съзнателно, ние сме им напълно подвластни.

Емоционалният ни живот е като чувствителни везни. Той показва ясно дали в съзнанието ни преобладават лъжите или истините. Ако у нас звучат повече лъжи, отколкото истини, ще се чувстваме нещастни и объркани. От друга страна, ако в съзнанието ни са записани и се възпроизвеждат повече истини, отколкото лъжи, ще се чувстваме по-удовлетворени и по-малко нещастни. Ако пък лъжите и истините приблизително се урівновесяват, емоционалното ни състояние ще се характеризира с подеми и спадове. И истината, и лъжата се стремят към господство над магнетофона на нашето съзнание и която от тях се наложи, тя диктува какъв да бъде животът ни.

Следователно основното предизвикателство не е да променяме обстоятелствата около себе си, макар че няма нищо лошо, ако ги подобряваме според силите си. Основното предизвикателство е да направим записите в съзнанието си колкото е възможно по-истинни, тъй че да сме в състояние да се справяме успешно с всяко обстоятелство, което изниква на пътя ни.

Лъжите поражда емоционални страдания.

Истината предизвиква емоционално здраве.

Всичко е толкова просто. Или, по думите на Джеймс Алън в неговата книга „Както човек мисли“, „Всяко семе на някаква мисъл, посято или оставено да стигне до съзнанието и да пусне корени там дава плод... Добрите мисли раждат добри плодове, лошите мисли - лоши плодове.“

Този „закон“, който управлява света на психологията че всяка мисъл поражда друга, подобна на нея, - всъщност е едно от най-великите послания за лична надежда. Защо? Защото прави емоционалното равновесие достъпно за всеки, който е готов да се посвети на познаването на истината, на вярата в нея и прилагането ѝ на практика.

Тази книга ще ви помогне да се усъвършенстваме тъкмо в познанието за истината, в осъзнаването ѝ, както и ще ви насочи към методите, с помощта на които се постига това.

### КАКВО ОЗНАЧАВА ЛЪЖА - И КАКВО ОЗНАЧАВА ИСТИНА?

Преди да продължим, ще трябва да дефинираме тези две основни понятия.

Най-просто казано, лъжата е убеждение, мнение или очакване, което не отговаря на действителността. И не е нужно да я търсим надалеч. Лъжите сами идват при нас. Научаваме ги от най-различни източници: от родителите си, от приятелите си, от културната среда, в която живеем, дори от църквата, която посещаваме, и те правят живота ни мъчителен в емоционален план, дори непоносим.

За някои от лъжите, които си казваме, знаем, че са лъжи. Но, както споменах, онези, в които вярваме, на практика са се превърнали в наша „истина“, защото сме си служили с тях твърде дълго. Те са най-опасните от всички лъжи, защото рядко ги подлагаме на критичен анализ, ако изобщо го правим. Човек не оспорва онова, което смята за истина.

Но тогава какво е истина? Голям въпрос. Неговият отговор обаче няма да ни споходи тутакси, тъй като истината понякога се открива много трудно. Фактите могат да бъдат изопачавани, макар и неволно, тъй че да подкрепят каквито си поискаме убеждения или лъжи. Спомнете си - само преди броени столетия известните тогава факти са сочели, че Земята е плоска. Убийството на Кенеди е друг чудесен пример. Дори при наличието на толкова очевидци, снимки и веществени доказателства, специалистите все още не са единодушни колко са били атентаторите, колко изстрела са произведени, откъде се е стреляло и кой стои зад всичко това. Повече от тридесет години след убийството на Кенеди изследователите на „фактите“ все още не са постигнали съгласие относно истината.

Следователно какво означава истината? С риск да изпадна в класическо опростяване ще кажа, че истината е действителността, такава, каквато е, а не такава, каквато изглежда. Способни ли сме да прозрем неподправената истина в дадена ситуация? Да, ала разграничаването и проумяването на истината са умения, на които човек трябва да се научи. И както при повечето умения, овладяването им понякога е твърде трудно и мъчително. Но колкото повече се упражняваме, толкова по-добри ставаме. А колкото по-добри ставаме, толкова повече укрепва здравето ни. Колкото по-ясно различаваме истината за себе си и за живота, толкова повече нараства и способността ни да виждаме през димната завеса на собствените си заблуди. Ето едно от уменията, които тази книга ще ви помогне да развиете.

Бих искал да добавя едно важно предупреждение във връзка с истината. Мисля, че определени истини, т.нар. „вечни истини“, които дават цел, смисъл и съдържание на живота, могат да се научат само с помощта на духовни средства. Истината е като айсберг. Онова, което можем да научим от всекидневния си опит, е само нейният връх - само него можем да познаем сами. За да познаем обаче по-дълбоките, духовните истини за живота, които се крият под повърхността, е нужно да разчитаме на по-голяма сила от нас самите. Изглежда замисълът е бил такъв. За да научим притежаващите най-голяма мощ, жизненоважните истини, трябва да се осланяме на тази, по-голяма от нашата сила.

## ДЖАНЕТ И НЕЙНИТЕ ЛЪЖИ - ПОГЛЕД ОТБЛИЗО

Да се върнем към Джанет. Тя изобщо не си даваше сметка за лъжите, които я караха да се чувства нещастна. Както си спомняте, тя мислеше много повече за външните обстоятелства в живота си убедена, че ако те не се променят не би могла да бъде щастлива. Позволете ми да ви покажа как чрез прости въпроси и отговори, воден от истината, помогнах на Джанет да види своето положение

- Джанет, споменахте, че много се тревожите за дето допускате грешки. Винаги ли толкова се сърдите на себе си, когато объркате нещо? - попитах.

- Ами да. Не би трябвало да допускам грешки, особено когато вече съм ги правила - отвърна тя.

- Защо?

- Как защо? - Джанет се скова. - Защото е глупаво да се греша. Защото умните хора не правят грешки.

- Искате да кажете, че не се смятате за умна, щом изобщо допускате грешки?

- Ами, не се чувствам особено умна, определено.

- Значи не се чувствате особено умна и не се харесвате, когато се разкрещите на децата, когато изпуснете чаша или напълнеете с някой и друг килограм? - попитах.

- Не са много хората, които харесват дебели, непохватни, сърдити майки - каза тя със саркастична усмивка.

- Така ли?

Джанет ме погледна:

- Знаете какво имам предвид...

- Не, струва ми се, че не знам. Какво имате предвид?

- Вие харесвате ли се, когато грешите? - тя се опитваше да влезе в моята роля.

- Разбира се, неприятно ми е, че съм сгрешил, но се мъча да не го превръщам във въпрос на самоуважение - гледах я спокойно. - И вие ли постъпвате така?

- Самоуважение! - Джанет се намръщи и се замисли за момент. - Е, може би. Но... изпитвам потребност да се стремя към най-доброто. Искам да върша всяко нещо колкото мога по-добре!

- Познавате ли някой, който да върши всичко по най-добрия възможен за него начин? — противопоставих се аз.

Това изглежда й направи впечатление. Тя отвърна:

- Не. Всъщност не.

- Следователно се опитвате да преследвате цел, която не сте виждали някой друг да е постигал?

- Ами...

- И ако не успявате, какво говори това за вас? Че не ставате за нищо?

- Ами... трябва да призная, че се чувствам некадърна, но всъщност знам, разумът ми подсказва, че не е точно така - довери ми накрая тя.

- Джанет, влезте за момент в ролята на психолог. Забелязвате ли във всичко това някакви лъжи, които сама си втъпявате?

- Лъжи ли?

- Да, лъжи.

- Не, всъщност не.

- А как ви звучи това: „Не мога да се приема, ако не съм съвършена.“

- Защо да е лъжа?

- Защото просто не отговаря на действителността. Никой не е съвършен и ако чакате да постигнете съвършенство, за да приемете себе си, ще трябва да прекарате в очакване целия си живот.

Тя вдигна едната си вежда.

- Добре, добре. Разбрах ви.

- Нека ви попитам нещо. Как биха се отнасяли към вас хората, ако бяхте съвършена? Повече ли щяха да ви харесват? Преди да ми отговорите, помислете за човек сред познатите ви, който изглежда „съвършен“.

- Е, не, след като поставяте така въпроса... Трудничко е да се живее със „съвършени“ хора - отвърна тя, като отново започна да се върти неспокойно. - Д-р Търман, какво имате предвид?

Наведох се напред и отговорих:

- Вие си втъпявате лъжа след лъжа и сама си вярвате. Затова сте така потисната. Но можете да се избавите от тези лъжи и от вашата потиснатост, стига да проявите готовност и да не пестите време и усилия - направих пауза. Тя се взирате в мен, малко изненадана. - Например каква лъжа си втъпявате във връзка с теглото си?

- Лъжа ли? Ами... - смутолеви замислено.

- Как се чувствахте, докато приготвихте закуската тази сутрин?

- Веднага ще ви кажа. Чувствах се грозна. Чувствах се глупава и нищожна, защото не мога да сваля пет килограма.

- И каква би могла да е лъжата, ако приемем, че чувствата са ви подвели?

- Сигурно нещо в смисъл, че за да съм ценна като личност, трябва да съм стройна? - тя замълча, облегна се назад, скръсти ръце и добави: - Или че трябва да се съобразявам с критериите на другите хора. Предполагам, че това всъщност са лъжи. Предполагам, че винаги съм го знаела, независимо че то не ме кара да се чувствам по-добре.

- Все пак е достатъчно за начало - отвърнах. И наистина беше така. Джанет скоро щеше да осъзнае още много свои лъжи и да си даде сметка как те са властвали над живота ѝ. А тогава бавно, но сигурно, щеше да се избави от тях.

Питате ли се какви са вашите собствени лъжи? Отделете минутка, за да отговорите на въпросите за самоанализ, които следват, и ще разберете. Прочетете всяко твърдение и отбележете вашето съгласие или несъгласие с него, като използвате тази скала:

1 2 3 4 5 6 7

изобщо нямам мнение напълно съм  
не съм съгласен

Не отделяйте прекалено много време на нито едно твърдение, а посочете отговора, съответстващ на онова, което действително чувствате. Старайте се да избягвате неутралния отговор(4).

\_\_\_ 1. Трябва да бъда съвършен.

\_\_\_ 2. Всички трябва да ме обичат и харесват.

\_\_\_ 3. По-лесно е да заобикаляш проблемите, отколкото да се изправиш лице в лице с тях.

\_\_\_ 4. За да бъда щастлив, нещата трябва да вървят както искам аз.

\_\_\_ 5. Причините да се чувствам зле, са извън мен.

\_\_\_ 6. Мога да имам всичко.

\_\_\_ 7. Струвам толкова, колкото струва онова, което върша.

\_\_\_ 8. Животът би трябвало да е лек.

\_\_\_ 9. Животът би трябвало да е справедлив.

\_\_\_ 10. Не би трябвало да чакам, за да получа онова, което искам.

\_\_\_ 11. По същността си хората са добри.

\_\_\_ 12. Проблемите в моя брак се дължат на партньора ми.

\_\_\_ 13. Щом бракът ми изисква толкова много усилия, двамата с партньора ми със сигурност не сме подходящи един за друг.

\_\_\_ 14. Партньорът ми в брака е длъжен да задоволява всичките ми потребности.

\_\_\_ 15. Моят брачен партньор ми е задължен за онова, което правя за него.

\_\_\_ 16. Не би трябвало да се променям като човек, за да подобря брака си.

\_\_\_ 17. Партньорът ми в брака би трябвало да е като мен.

\_\_\_ 18. Често правя от мухата слон.

\_\_\_ 19. Често приемам нещата лично.

\_\_\_ 20. За мен нещата са или бели или черни.

\_\_\_ 21. Често от дървото не виждам гората.



- \_\_\_22. Миналото предопределя бъдещето.
- \_\_\_23. Често възприемам нещата, като се ръководя от чувствата си, а не от фактите
- \_\_\_24. Божията любов може да бъде заслужена.
- \_\_\_25. Бог мрази греха и грешника.
- \_\_\_26. Тъй като съм християнин, Бог що ме пази от болката и страданието.
- \_\_\_27. Всичките ми проблеми са предизвикани от греховете ми.
- \_\_\_28. Мой дълг като християнин е да удовлетвори всички нужди на другите.
- \_\_\_29. Мъчителните чувства, като гняв, потиснатост и тревога, са знак, че не вярвам достатъчно силно в Бога.
- \_\_\_30. Бог няма да има полза от мен, ако не съм духовно силен.

Всяко едно от тези твърдения е лъжа и показва как се самозаблуждаваме. Ето защо, колкото по-несъмнено е съгласието ви с тях, в толкова по-голяма степен приемате лъжата. Прегледайте отговорите си и отбележете всяко твърдение, на което сте дали 5, 6 или 7 точки. Това са лъжите, в които сте най-склонни да вярвате, и тъкмо на тях би трябвало да обърнете най-голямо внимание, докато четете тази книга.

Трудно е да прозрете истината през собствените си лъжи. Още по-трудно е да го направите без чужда помощ. Приемете тази книга като възможност, способна да промени живота ви, да разберете същността на собствените ви лъжи и отново да заживеете в съгласие с истината. На следващите страници ще разкрием лъжите, които сами си втъпяваме, които са замаскирани като истини и ни карат да се чувстваме нещастни в брака, във вярата, във всекидневието си. А след това ще научим какво можем да предприемем, за да се избавим от тях. В хода на този процес ще стане ясно, че много от лъжите донякъде се застъпват. Почти всеки от нас е възприел редица неистини, които подхранват нови лъжи.

Докаато четете, често ще имате чувството, че става дума за самите вас, но също така ще разпознавате свои колеги, приятели членове на семейството си, дори своя пастир. Много лъжи ни свързват с хората, които познаваме и обичаме. Но имаме и още нещо общо с тях - способността да се променяме. Истината за промяната обаче е, че трябва да я поискаме. И ние като Джанет правим живота си нещастен, но пак като нея можем и да предприемем нещо, за да се избавим от това. Да бъдем емоционално здрави и уравновесени, да изпитваме удовлетворение от действителността, такава, каквато е, а не каквато изглежда - ето нашата цел.

И тъй, натиснете копчето „стоп“ на вътрешния си магнетофон и четете нататък.

## Втора част

# ЛЪЖИТЕ, НА КОИТО ВЯРВАМЕ

### 2

#### Самозаблуди

*Няма нищо по-лесно от самозаблудата.  
Защото човек с готовност вярва в онова,  
което желае.*

Демостен

- Нищичко не става така, както искам.

Сюзън бе започнала да посещава кабинета ми заради неимоверния си гняв и огорчението, което я мъчете.

- Всичко това няма край - оплака се тя. - Да вземем днес, докато карах насам. Колата ми се оказа заклещена зад един камион с чакъл. Изведнъж чакълът се разхвърча във всички посоки, заудря по предното ми стъкло и го спуга! Отбих, за да не се стовари върху мен и останалият куп, а човекът от съседното платно не ми позволи да се престроя - наду клаксона толкова силно, че можеше да събуди и мъртвите!

- Наистина лош ден. Но ако съдя по тона ви, изглежда мислите, че за другите е по-добър.

- Така ми се струва. Другите хора са щастливи. Просто не разбирам защо на мен все не ми върви. Защо попаднах на такъв скапан съпруг? Защо не получих работата, която исках? Защо трябваше да се спуга точно моето предно стъкло? Животът би трябвало да е по-лек, това е.

Повечето от нас се чувстват като Сюзън всеки ден от живота си. Тя беше убедена, че на другите им е лесно, а на нея се случват само неприятности. Мислеше, че за да е щастлива, нещата трябва да стават така, както тя иска. И че когато е разстроена, вината винаги е у някого или в нещо извън нея. Не ѝ трябваше много, за да затъне в самосъжаление, да загуби способността си за каквито и да било действия, и то само защото вярваше в куп лъжи, куп самозаблуди.

Лъжите, които сами си втъпяваме, както пише и Демостен, често са функция на онова, което искаме да бъде истина, независимо дали в действителност е или не е. На практика, когато ни посочат подобни лъжи, често отричаме, че вярваме в тях, защото те изглеждат твърде нереалистични, дори абсурдни. Сюзън със сигурност би отрекла. Действията и чувствата ни обаче показват, че вярваме в своите самозаблуди и те влияят силно върху начина, по който гледаме на себе си, на другото и на света около нас. Лъжите, на които ще се спрем в тази глава, са най-пагубните за хората, дошли при мен за съвет. Нека започнем с една от тях, която е особено разпространена в нашия насочен най-вече към успеха свят.

### **„Трябва да бъде съвършен“**

Джим, преуспяващ ръководител на компания за комуникационни системи, дойде при мен преди няколко години. Разказа ми, че през по-голямата част от живота си се е борил със своето изключително силно чувство за непълноценност и се е опитвал да го преодолее със стремеж към нови и все по-големи постижения. Но нито един от успехите не повишил самочувствието му. На практика бил неизменно потиснат и изпитвал малко радост и удовлетворение от живота.

- Струва ми се, в основата на всичко е това, че сам се мразя - каза ми той един ден.

- Защо мислите, че се мразите? - попитах.

- Ами, никога не върша нещата толкова добре, колкото би трябвало.

- Никога ли?

- Никога! - отвърна Джим, скръстил ръце и опънал гръб, сякаш е глътнал бастун. Явно често си служеше с този отговор.

Твърдението на Джим звучеше малко необичайно. Повечето от нас са доволни от едно или друго нещо, което са свършили. Отговорът му хвърляше светлина върху неговата мания за съвършенство.

- Джим, вие знаете, че сте способен. Изненадан съм от твърдението ви, че никога не сте свършили нищо достатъчно добре, за да се почувствате удовлетворен.

- Да, обаче е така.

- Може би изискванията ви са прекалено високи. Джим избухна.
  - Изискванията ми не са прекалено високи! Ако не се стремях към възможно най-високите цели, нямаше да бъда това, което съм.
  - А като сте това, което сте, как се чувствате? на този въпрос.
  - Възможно ли е изискванията ви да са станали по-важни, попитах.
- Въпреки че въпросът ми беше хипотетичен, Джим реши да се защити:
- Все пак би трябвало да съществува начин да запазя своя душевен мир, без да занижавам критериите си.

Този разговор с Джим показва как разсъждават повечето хора, страдащи от манията за съвършенство. Те имат нереалистично високи критерии, на които никога не са отговаряли и е невъзможно да отговорят, но въпреки всичко са се вкопчили в тях, сякаш са обект на поклонение. Дори когато започнат да се чувстват потиснати, и то до такава степен, че им идва да сложат край на живота си, мисълта за промяна на изискванията им се струва едва ли не богохулна. Критериите стават по-важни от самите тях и това се оказва изключително болезнено.

Подобно на Джим, всеки от нас се чувства повече или по-малко непълноценен. Както пише психологът Алфред Адлер: „Да бъдеш човек означава да се чувстваш непълноценен.“ Някои от нас се справят с чувството за непълноценност, като приемат своите несъвършенства и се стараят да ги преодоляват според силите си. За съжаление, други се борят с това чувство, като си поставят непосилно високи изисквания и се опитват да бъдат съвършени. Сякаш си казват: „Само ако успея да постигна съвършенство, най-сетне ще се избавя от това усещане за непълноценност и ще заживея в съгласие със себе си.“ Ала всеки стремеж към съвършенство е обречен от самото начало.

Каква е същността на този стремеж? Д-р Дейвид Бърнс, психиатър, изместен със своите изследвания върху проблемите на човешкото самочувствие, какъвто е например депресията, предлага много точно определение:

“Нямам предвид ползотворния стремеж към отлични постижения у мъжете и жените, които изпитват истинско удоволствие от усилията да отговорят на високите изисквания. Без грижа за качеството живота би изглеждал празен и истинските постижения биха били рядкост... Говоря за... онези, чиито критерии далеч надхвърлят постижимото и разумното, за хората, които натрапчиво и упорито се стремят към невъзможни цели и измерват собствената си цена единствено с продуктивността и постиженията си. За тези хора неудържимият стремеж да бъдат блестящи не води до нищо друго освен до самоунищожение.”

Звучи ли ви като казано за вас? Ако е така, знаете много добре каква емоционална цена плаща човек за болката си да бъде съвършен. Потребността да бъдете безгрешен ви осъжда на поражение. Защо? Защото ако постигнете високите цели, които сте си поставили, ще си кажете: „Това всъщност не беше нищо особено. Трябваше да го направя и го направих. Голяма работа.“ Ако обаче не ги постигнете, без съмнение ще си мислите: „Какво става с мен? Какъв тъп идиот съм само! Нищо ли не мога да свърша като хората? ”

Животът скоро се превръща в безкраен низ от „изпитания“, които създават постоянна тревога дали и доколко добре (или зле) ще се справите, и вие рядко отделяте минутка да се почувствате удовлетворени от себе си, когато наистина се представите блестящо.

Почти всички перфекционисти съзнават до известна степен, че е невъзможно да бъдеш съвършен. Но повечето от тези, които са се обръщали към мен за съвет, имат чувството, че ако намалят очакванията си до едно по-реалистично равнище, на каквото може да се живее, това би било малодушие. Това усещане не ги напуска дори когато най-сетне разберат колко пагубни за емоционалното им здраве са нереалните очаквания.

В действителност тези хора рискуват нещо повече от емоционалното си здраве. Мнозина от тях накрая изпадат в състояние като това на способния млад адвокат, който започна да посещава кабинета ми миналата година, защото не можеше да се избави от мисълта за самоубийство. Този честен човек с блестящо бъдеще не бе в състояние да види доброто, което е извършил, защото изцяло бе съсредоточил вниманието си върху онова, с което не се е справил. Вместо да се откаже от бленуваното си съвършенство, той бе на път да се самоубие заради него. Ето колко силни могат да бъдат лъжите в живота ни.

От какво се боят перфекционистите? Неизменният им страх е, че ако изискванията им към самите себе си не са високи до небето, няма да постигнат нищо. Ще бъдат заклеймени като неудачници, а неуспехът е непростим грях в нашето общество. Това е тъмната страна на американската психика, която не допуска признанието, че не всичко е по силите ни. По ирония обаче Америка е създадена тъкмо от неудачници: в Америка идват хората, непостижно реализация в Европа. После онези, които не успяват в градовете, постепенно заселват пустеещите земи. Но към най-доброто в американския дух спада и мъдростта, че успехът не се бои от пораженията, а се учи от тях. Обречените на съвършенство обаче не си позволяват подобен лукс.

Ако говоря особено прямо за тази лъжа, то е защото и аз се боря непрекъснато с нея. Както повечето от тези хора, и аз имам основание да се критикувам и осъждам самия себе си. Като спортист в гимназията често запокитвах на корта ракетите за тенис, когато не бях играл „съвършено“. Заради своя гняв, породен от липсващата безпогрешност, чух толкова много ракети, че години наред поддържах оборота на местния магазин за спортни стоки. В колежа нещата се влошиха още повече. Когато не играех безукорно в турнирите, толкова се вбесявах, че крещях с цяло гърло нецензурни думи. Държал съм се глупаво в повече случаи, отколкото ми се иска да споменавам. Защо? Защото имах чувството, че няма да съм добър човек, ако не върша нещата безупречно. С разсъдъка си съзнавах, че тази цел е непостижима. Но вътрешно невинаги се съгласявах с това.

И тъй, какво можем да предприемем, за да се преборим с тази лъжа? Джим започваше да схваща какъв е отговорът. Разговорът ми с него завърши така:

- Вижте, ако не се стремя да бъда най-добрият, ще съм посредствен, както всички останали - призна той най-сериозните си страхове.

- Най-добрият ли казахте? Каква е разликата между най-доброто изобщо и най-доброто, на което сте способен вие! - попитах.

- Би трябвало да е едно и също - отвърна Джим.

- А ако не е?

- Тогава съм се провалил - тихо каза той.

Ето в каква задънена улица беше попаднал Джим, мислеше, че неговото най-добро постижение винаги трябва да е най-доброто възможно. Не беше готов да приеме, че няма да е в състояние да поддържа неизменно подобно темпо. Сега седеше и барабанеше с пръсти по страничните облегалки на фотьойла.

- Значи искате да се превърнете в робот? - прекъснах мълчанието.

Той спря да барабани.

- Моля?

- Само робот, нещо неодушевано, може да бъде толкова безпогрешно.

Джим се разсмя. За пръв път го виждах да се смее, а се срещаме от няколко седмици.

- Смешно е, че ви хрумна това сравнение. Често се усещам като робот или си давам сметка, че се опитвам да бъда като робот.

- И как се чувствате в тези моменти?

- Отвратително въздъхна Джим. - Чувствам се скован. Чувствам се затънал. Спънат. Сякаш не мога да бъда нормален човек.

-Точно така - казах аз. - Вашият перфекционизъм всъщност не ви позволява да бъдете нормално човешко същество. Джим, колкото и парадоксално да изглежда, смятам, сам ще се уверите, че възприемането на по-реалистични критерии ще ви помогне да запазите сегашното високо равнище в работата си, дори да постигнете нещо повече.

Джим се замисли за момент. После отвърна:

- Да, това звучи добре на теория, но как да разбере кога съм реалист, а не идеалист?

- Защо не огледате нивото на сегашните си резултати и не го вземете за отправна точка? - предложих аз. - С други думи, като се съобразите със средните си постижения в дадена област, си поставяте малко по-високи вместо значително по-високи цели. Играете голф, нали? Какви са средните ви резултати?

- Кандидатът ми е шестнайсет.

- Това е средният брой удари, с който майсторите вкарват топката във всички дупки, нали?

- Точно така.

- Няма ли да е по-реалистично, ако се опитате да съкратите обичайния брой на ударите си с един-два вместо с десет? Струва ми се, че в живота се стараете да намалите неточните опити направо с десет до петнайсет, а това е просто пагубно.

Джим дълго барабани по страничните облегалки. Накрая каза:

- Може би. Започвам да разбирам какво имате предвид. Предполагам, че бихме могли да работим по определени задачи, всеки път по малко.

Манията за съвършенство е лъжа, която трудно се изкоренява. За да бъде победена, е необходимо човек да се отнася към себе си с уважение, да помни, че и той допуска същите грешки, каквито правят всички смъртни, и да съзнава, че усилията си струват сами по себе си и заради очаквания резултат. Както мнозина други и Джим е жертва на американския култ към успеха. Нашите спортове, където победителите са малцина, а победените ги снимат как плачат в съблекалните, внушават пагубната поука, че е важна не борбата, а спечелената титла. Все едно дали сте състезателка за титлата "Мис Америка" или сте мъжът, не получил очакваното повишение, второто място не е достатъчно добро. Победата, първото място - само това има значение.

С този начин на мислене ние формираме милиони и милиони хора, които се чувстват като неудачници, защото никога не са били „номер едно". Сякаш непрекъснато ни се втъпява: „Няма значение, че даваш най-доброто от себе си. Единственото важно е дали печелиш или губиш." Какво унищожително послание! (Помнете, победителите често са губили много пъти, преди да започнат да печелят.) За щастие философи като лорд Хотън са защитили истината, оборваща тази лъжа: „Важна е борбата, а не победата."

Джим постепенно излиза от своя саморазрушителен цикъл. О, той все още е свръхамбициозен, такъв си е по природа и това вероятно няма да се промени, но лека-полека се учи да извлича удоволствие от усилията си, като се придържа към свои лични критерии, а не към световните.

## „Всички трябва да ме обичат и да ме харесват“

„Ако всички не ме обичат и приемат, не мога да бъда доволен от себе си.“

Така, в общи линии, си казват всички, които вярват в тази лъжа. Превръщат се в обществени хамелеони и често сменят „цвета“ си в съответствие с околната „среда“, тъй че да се харесат и да спечелят одобрението на всички. Но след няколко години хамелеонът губи цялото си чувство за индивидуалност, истинския си „цвет“ като личност. „Кой съм аз? Какъв съм в действителност? Какво чувствам всъщност?“ Това са въпросите, които чувам от пациентите, обременени от тази лъжа.

Синди беше израснала като „послушно момиче“ и бе свикнала да извлича самочувствие от одобрението на хората. Винаги е имала добри бележки. Никога не е създавала проблеми на родителите си, съгласявала се е с приятелите си за повечето неща. Сега на двайсет и три години, бе започнала да се съмнява дали целия този период от живота ѝ, през който се е старала да угоди на другите, не ѝ е изиграл лоша шега. Едни от първите изречения, които произнесе в кабинета ми, бяха за мен достатъчно красноречиви:

- Не понасям, когато някой ми е ядосан. Чувствам, че трябва да направя нещо, за да се подобри отношението му към мен.

После сведе поглед. Не беше от онези, които обичат да гледат хората в очите.

- Случило ли се е нещо напоследък? - провокирах я аз.

- Започнах да посещавам църква на деноминация, различна от тази на родителите ми. Те са недоволни и ме карат да се върна в предишната - промърмори тя.

- Как бихте се чувствали, ако ги послушате? Синди ме прогледна право в очите.

- Би ми било много неприятно. Тази нова църква наистина отговаря на потребностите ми и там се чувствам по-близо до Бога. Но мама и татко ще ме побъркат. Имам чувството, че всеки момент ще избухна. Не знам какво да правя.

- Останах с впечатлението, че знаете как искате да постъпите - бавно изрекох аз.

- Така ли? Как? Смятате, че искам да посещавам тази нова църква?

- Не ми ли казахте тъкмо това? Не ми позволявайте да ви приписвам думи, които не сте изrekli - отвърнах аз, съзнавайки много добре, че тя може да се опита да се хареса и на мен.

- Да - тихо рече Синди, - така е. Наистина искам да остана там.

- А одобрението на роди родителите ви? - попитах.

- Ами, неприятно ми е, че те не са съгласни. Може би ще успея да им обясня?

- А ако не ви разберат?

- Бих се чувствала ужасно - отвърна тя. - Знам, че трябва да съм по-независима от тяхното мнение, но наистина ми е много трудно.

Потребността на Синди да получава одобрение я обричаше на неуспех по същия начин, както става с хората, обрекли се на съвършенството. Дори да спечелиш одобрението на някого днес, утре може да го загубиш. Всеки ден се изправяш пред едно и също предизвикателство: „В състояние ли съм да спечеля и да запазя одобрението на хората?“

Тази лъжа поверява емоционалното ви здраве в ръцете на хора, които може и да не заслужават доверие. Тя дава на другите значителна власт над вас и някои от тях, все едно дали са приятели или членове на семейството ви, могат да се възползват от това. Манипулирането, особено от страна на най-близките, става твърде лесно. Жертвите -

онези, които искат да угодят на всички, - накрая започват да се грижат повече за другите, отколкото за себе си, като крият нарастващия си в резултат на това гняв.

Дъг е мой приятел - приближава четирийсетте и може да се каже, че е щастлив семеен мъж, с две деца, добра съпруга и кокер шпаньол. Наред с това Дъг изпитва силна необходимост да угожда на майка си, която живее на около петстотин километра от него. Откакто е напуснал дома на родителите си, той прекарва с нея всяка Коледа, всеки Ден на благодарността, всеки Великден и Ден на майката, дори след като се ожени. Тъй като с родителите на жена му живеят в един и същ град, той смята, че за да бъде справедливо, трябва да прекарват празниците с неговата майка. Дори когато за част от празничните дни гостуват на родителите на жена му, за останалото време изминават дългия път до дома на майка му.

Един Великден, след като бил много зает в службата, Дъг решил, че всъщност иска да си остане у дома и да прекара празника спокойно със собственото си семейство. Майка му била недоволна и без заобикалки му заявила, че не е добър син, след като не е отишъл да я види.

— Обичам майка си. Крис - сподели той. - Наистина я обичам. Но понякога ми се струва, че пренебрегвам собственото си семейство, като се мъча да ѝ угодя.

Повечето от нас знаят какво е да изпитваш подобна обвързаност. Ние се питаме: „Дали да направя това, което смятам за правилно, като знам, че то няма да се хареса на останалите? Или да си запазя благоразположението на другите, като постъпя според тяхното желание и пренебрегна собствените си убеждения?“

Емоционалната последица от този конфликт е, че се мятате между вината (вършим каквото искаме, за сметка на онова, което другите очакват да сторим) и гнева (вършим каквото искат другите, за сметка на онова, което сами желаем). Гняв или вина. Не е кой знае какъв избор, нали?

А истината е, че колкото и да се стараем, някои хора няма да харесат нито нас, нито онова, което вършим. В опитите си да спечелим обичта и одобрението на всички чрез неизменно подчинение можем обаче да загубим самите себе си. Как тогава да разрешим тази дилема? Добре е непрекъснато да си повтаряме истината (че не можем да имаме одобрението на всички и опитите да го спечелим само ще направят живота ни още по-лош), която ще прогонва лъжата винаги, когато затънем в нея. Така, докато подсъзнанието ни върти записа с нашите лъжи, в съзнанието си ще чуваме истината и може би ще успеем да овладеем чувствата си и да вземем разумно решение. Психолозите наричат този процес „разговор със себе си“. По-нататък ще разгледаме подробно това понятие.

### **„По-лесно е да заобикаляш проблемите, отколкото да се изправиш лице в лице с тях“**

Докато преподавах в колеж, забелязах едно много интересно явление сред студентите си. Когато им поставях задачата да прочетат нещо, някои от тях отлагаха да се заемат до последната вечер преди определения срок. Съзнателно или не, те вярваха, че най-добрият начин да се справиш с трудните ситуации в живота е да ги заобикаляш. О, те губеха сума време да се притесняват за трудната задача, но в крайна сметка продължаваха да смятат, че отлагането е най-доброто решение.

Други избираха по-различен подход: всеки ден отхвърляха по малко от работата и така успяваха да изпълнят трудната задача и да извлекат полза от нея.

Тези две групи всъщност олицетворяваха двата типа поведение, обусловено от отношението към лъжата: „По-лесно е да заобикаляш проблемите“. Едните

заблуждаваха себе си, а другите предпочитаха истината. Сигурно се досещате коя група се справяше по-добре с възложените задачи.

В живота първите се правят, че не забелязват проблемите, докато те не изчезнат или не станат още по-сериозни и решението им не може да се отлага: онзи шум в двигателя на колата, малките преразходи по кредитната карта всеки месец, дребните конфликти в брака. „Преуспяващите хора не си правят труда да се занимават с подобни неща, неприятностите са за другите, за губещите" - казват си те и се опитват на всяка цена да избягат от досадните задължения. Разбира се, всички знаем, че когато си затваряме очите за проблемите и те се трупат ден след ден, животът става още по-труден. Те не изчезват от само себе си, а трябва да бъдат решавани.

Най-вече ме тревожи фактът, че, водени от криворазбрана любов, днес твърде много родители се опитват да спасят синовете и дъщерите си от проблемите. Ако това се превърне в навик, децата също започват да вярват в тази лъжа и скоро тя се превръща в дълбоко вкоренена „истина". Така обаче не им правим услуга. Лишаваме ги от възможността да развият уменията да се справят сами, които ще са им нужни, когато пораснат и животът стовари върху тях всичките си неизбежни трудности и страдания. Твърдо вярвам, че като се изключат някои сериозни и непосилни за незрялата психика ситуации, у децата трябва да се възпитава отговорността сами да решават проблемите си.

И аз се боря със смесените импулси на любовта към сина ми Матю и дъщеря ми Ашли. Най-много ми се иска и двамата да изживеят живота си безгрижно, без някога да им се доплаче, а усмивката не слиза от лицата им. После обаче разбирам, че това е невъзможно.

Наскоро започнахме да посещаваме друга църква. Матю не беше във възторг от новото Неделно училище. Всеки път, когато го водехме към класната стая, изразяваше своите чувства с цялата сила на гласа си. Ужасно е да оставиш детето си разплакано и изплашено. Шест недели наред ми се искаше да кажа: „Какво толкова?", да се обърна, да го грабна в прегръдките си и да го взема с нас в „голямата" църква. За момента подобно действие би удовлетворило и двамата ни. Дългосрочният резултат обаче щеше да е крайно отрицателен. Матю щеше и занапред да очаква моята помощ, а аз щях да попадна в плен на навика да го спасявам. Затова не се поддадох, справих се с болката си и накарах Матю да се справи със своята. Скоро той започна да харесва учителите и децата от класа си.

Когато вярваме, че проблемите ни ще изчезнат, ако не им обръщаме внимание, сами предизвикваме емоционалните си кризи. В своята книга „Изкуството да бъдеш Бог" психиатърът Морган Скот Пек отбелязва:

„Страхът от болката е научил почти всички ни в по-малка или по-голяма степен да се опитваме да избягваме трудностите. Ние ги отлагаме с надеждата, че те ще си отидат. Не им обръщаме внимание, забравяме ги, правим се, че не съществуват... Опитваме да се измъкнем от тях, вместо да ги преживеем.

Тенденцията да се избягват проблемите, както и емоционалното страдание, с което те са заредени, е основата на всички душевни болести."

Онези, които най-често бягат от трудностите и болката, в крайна сметка се сблъскват с повече трудности и болка. Хората, които ги приемат и се справят с тях, си спестяват много ненужни страдания. Такава е простата истина.

**„Не мога да бъда щастлив, ако нещата не вървят, както аз искам"**

Преди известно време в кабинета ми започна да идва момче в пубертета, което беше направо обсебено от представата, че за да бъде „добър" денят му нещата трябва да



се случват по точно определен начин. Затова го помолих да опише всичко, което трябва да стане, за да каже, че денят му е бил добър. Невероятно дългият списък започваше така:

- Да се събуди от звуците на любима песен по радио-будилника.
- Да носи определена комбинация от дрехи и маратонки.
- Да не го карат да яде овесена каша, бъркани яйца или пълнозърнест хляб.
- Да успее да седне на предната седалка в училищния автобус.
- През целия ден всичките му приятели да му казват само хубави неща.

Условията бяха толкова много и така подробни, че беше буквално невъзможно всичко да протече в точно съответствие с неговите желания. Следователно момчето не бе преживяло нито един щастлив ден. Винаги се е намирало нещо, което да попречи.

Бъдете честни: и вие ли сте от онези хора, които не могат да се наслаждават на филма, ако някой е седнал пред тях? В състояние ли сте да се насладите на обяда си, ако обслужването в ресторанта с бавно? Или сигурно не се вбесявате, когато попаднете зад туткав шофьор на претоварената магистрала, нали?

А в действителност светофарите не светват зелено, когато вие искате, хората често приказват, когато предпочитате да мълчат, партньорите ви са невнимателни, когато имате нужда от разбиране, и опашките са дълги, когато бързате. Онези, които не могат да бъдат щастливи, ако нещата не вървят винаги така както те искат, няма да се разминат с язвите, мигрените и злочестините в личния си живот.

Онзи ден сложих касета във видеото и тя веднага изскочи обратно. Тъй като нашият видеокасетофон няма устройство за автоматично изхвърляне, отворих капака и познаят какво открих: вътре в скъпото ни видео се мъдреха две колички, четка за зъби и няколко анкерпласта!!! Малкият ми син бе напъхал своите скъпоценности зад пластмасовата вратичка. Като си помислих за тлъстата сума, която трябва да платя за ремонта, страшно се ядосах, че животът не върви така, както аз искам. В този момент можех да си кажа както лъжата, че при това положение няма как да бъда щастлив, така и истината, че каквито и номера да ми играе животът, въпреки всичко мога да се чувствам удовлетворен.

Онези от нас, които страдат от лъжата: „Трябва да е както аз искам...“, в една или друга степен са склонни да вярват, че светът се върти около тях. Този нарцистичен стил на живот ни кара да се чувстваме зле. И по-лошото е, че ни прави неспособни да се поставим на мястото на другите, а тази неспособност изключва напълно здравите и стабилни взаимоотношения.

При брачните консултации се сблъсквам с лъжата: „Да бъде както аз искам“ в най-лошия ѝ вид. В много семейства Аз-ът е толкова силен, че изобщо не позволява развитието на „ние“. Впоследствие тези семейства се превръщат просто в две единици ..Както аз искам“, всяка от които тегли н различна посока.

Спомням си за Джон и Деби, двамата красиви и млади съпрузи, които ме потърсиха за съвет. Влюбили се още в колежа, били неразделни. Но при всяко посещение в кабинета ми сядаха на противоположните краища на дивана. Бяха женени от пет години и като се изключат първите няколко месеца, целият им семеен живот бе преминал в борба за надмощие.

- Струва ми се, че Деби изобщо не разбира как се чувствам - поде Джон при една от срещите ни.

- И аз мога да кажа същото за теб - обади се Деби. - Ти винаги си така погълнат от онова, което искаш, че изобщо не забелязваш какво искам аз.

- Не е вярно. Непрекъснато правя разни неща за теб -отвърна Джон.

- Само нещата, които обичаш да вършиш - промърмори Деби и се отмести още по-близо до своя ъгъл на дивана.

- Добре - намесих се аз. - Нека спрем за момент. Как се отнася всеки от вас към думата „ние“?

И двамата ме погледнаха, сякаш съм си загубил ума.

- Моля? - каза накрая Деби.

- Във вашия брак аз е по-силно от ние и кара и двама ви да се чувствате обидени. Как мислите за себе си - като аз или като ние?

- Ами, струва ми се, най-често като аз - рече Джон и се наведе напред, вдигнал недоверчиво вежди.

- Очевидно и двамата страдате много - казах аз. - Дори когато единият от вас успее да се наложи, той го прави за сметка на другия, което отново кара и двама ви да страдате.

- Ами... - Джон хвърли поглед към Деби. - Стремехът да се противопоставям на Деби по определени въпроси ме поглъща дотолкова, че не си давам сметка колко лошо става така и за двама ни.

После Джон разказа как предишната вечер се готвели да отидат на кино. Разбира се, предпочитанията им били различни и никой от двамата не пожелал да отстъпи и да гледа филма, избран от другия. Джон ме попита чий филм според мен с трябвало да гледат. Отстрани подобен детински инат може и да изглежда глупаво, но всички познаваме зрели съпрузи, които се карат за такива неща всеки ден. Лъжата: „Трябва да е както аз искам“ се отстоява докрай, превръща се в опит за установяване на надмощие според принципа: “или както аз кажа, или никак”. Присъщата на ние готовност за саможертва вече не участва в играта.

Ала докато говорехме, че просто трябва да се разберат помежду си, Деби каза нещо твърде показателно.

- Най-глупавото е - сподели тя, - че преди да започнем да се караме за всяко нещо, обичах да се грижа за Джон.

- И тогава сте смятали, че ние не означава да се държите така, сякаш собствените ви чувства нямат значение - поясних аз. - Просто сте се старали да не им придавате толкова голямо значение, че ние да пострада ненужно и повече да не ви се иска да вършите каквото и да било един за друг.

- Добре, но ако да се съгласявам с него означава да подлагам на изпитание собствените си ценности? - каза Деби. - Вижте, например Джон държи да гледа екшъни, а аз не искам.

- Уместна забележка. Понякога личната ценностна система и нравственост трябва да се отстоява дори за сметка на хармонията в брака. Но по принцип в семейството ние трябва да е по-важно от аз. Не са нужни много опити, за да стане разликата очевидна - и тъкмо това им предложих да направят.

Тогава с изненада видях как Джон се премести малко по-близо до Деби и каза:

- Е, струва ми се, че бихме могли да опитаме да правим разлика между двете.

За още по-голяма моя изненада Деби се усмихна.

Същото може да се каже за всеки от нас, независимо дали е семеен или не. След малко повече практика ще свикнем да гледаме спокойно филма, дори пред нас да има повече хора. Ще се радваме на деня, макар и да не сме облечени точно така, както ни се е искало. Ще разберем, че светът не е наша бисерна мида и не можем да превърнем всяко раздражение в перла, но това не ни пречи да се чувстваме удовлетворени.

Животът има неприятното свойство да ни напомня, че няма да се остави изцяло под наша власт, и ако не му повярваме, ще ни представи поредното доказателство. Когато това се случи, имаме две възможности: от яд да получим инфаркт, но пак да настояваме, че всичко трябва да е както искаме ние, което, разбира се, най-често не се получава; или да се научим да бъдем гъвкави, да се справяме с онова, което ни поднася

животът, и да изпитваме удовлетворение, независимо кой над кого и с какво е искал да се наложи.

### **„Някой друг е виновен“**

„Вбесяваш ме, когато правиш така!“

Една от основните теми в тази книга е, че начинът, по който възприемаме събитията в живота си, всъщност ни изгражда или съсипва емоционално. Предишната лъжа гласеше, че за да бъдем щастливи, нещата трябва да вървят както искаме ние. Тази отива още по-далеч. Тя ни позволява да прехвърляме отговорността за емоционалните си неблагоприятни върху всеки и всичко наоколо. Тя сочи с пръст към света извън нас. Ние самите не носим никаква вина.

Ти си този, който ме вбесява.

Представете си, че сте се наредили на дълга, дълга опашка. Тя не помръдва. С всяка минута се ядосвате все повече, тропате с крак, поглеждате часовника си. Жената пред вас обаче си стои преспокойно, сякаш ѝ е приятно да отдъхне за малко от вечното бързане и тичане. Сега помислете: това, което ви ядосва наистина ли е дългата опашка или просто е начинът, по който сте настроен да мислите за нея? Ако ви нервират обстоятелствата, тогава защо жената пред вас не реагира по същия начин?

Може би ще възразите: „Добре, но какво да кажем за определени събития, които наистина водят до една и съща реакция при повечето хора, като например смъртта на близък човек?“ И все пак, не събитието предизвиква емоционалната реакция. Засегнатите хора имат обща система от убеждения - всички те вярват, че смъртта е нещо лошо, - и тъкмо това е причината реакциите им да са сходни.

Но дори и в този случай можем да си припомним редица примери, когато смъртта на близък човек е предизвиквала различни чувства. Например дядото, силно вярващ човек, страда от неизлечима болест и живее месеци в непоносими болки. Християните в семейството ще реагират на смъртта му с облекчение и спокойствие, защото са убедени, че неговите мъки са свършили и той вече е с Бога, докато невярващите членове на семейството може би също ще изпитат облекчение, но няма да имат утехата на вярата. Събитието е едно и също - всеки обаче реагира в зависимост от индивидуалната си вътрешна представа за него.

Разбира се, лъжата: „Някой друг е виновен“ прониква във всички житейски сфери, във всички отношения между хората, във всяко действие. Животът на трийсетгодишната Бет се опираше до голяма степен на тази заблуда без жената да има и най-малка представа как ѝ се отразява това. Един ден тя ми разказа за сестра си, която непрекъснато ѝ се обаждала и губела буквално часове от времето ѝ „да опява за своите проблеми“. Бет търсеше причината за постоянното си лошо самочувствие в тези разговори и в много други неща наоколо. Когато завърши разказа си, аз ѝ предложих да каже на сестра си какво изпитва. Тя изглеждаше изненадана.

- Не мога. Това би наранило чувствата ѝ - отсече Бет. Както повечето ми пациенти, и тя отхвърляше съвети, които наистина можеха да ѝ помогнат.

- Ами ако ви кажа, че проблемът не е в сестра ви? Че е в самата вас? - казах аз и зачаках. Лицето ѝ изразяваше още по-голяма изненада.

- Не предизвиквам сама проблемите си. Причината е в нея, защото е толкова безчувствена! - почти изляя Бет.

- Значи тя е виновна заедно сте ѝ ядосана?

- Точно така - заключи жената и се облегна назад. - Как може проблемът да е в мен, след като именно нейните обаждания ме нервират?

- Тя само на вас ли се обажда?

- И таз хубава, не, разбита се!

- А някой от останалите ядосва ли се като вас?

Бет се намръщи.

- Не знам. Може и да не се нервират така. Не разбирам накъде биете - рече тя и се извърна леко настрана от мен.

- Ами, да кажем, че се обадите на десет души и им предложите да направят дарения с благотворителна цел - подех аз. - Четирима от тях ще ви затворят телефона, трима ще ви отговорят любезно, че не желаят да участват, а трима ще се съгласят с удоволствие. И към десетимата ще се обърнете с едни и същи думи, но ще предизвикате три вида реакции. Ваша ли ще е вината за различните отговори?

- Не - отвърна тя. - Не мисля, че ще е моя. Начинът, по който реагират, по-скоро ще е свързан с това, какви хора са -тя млъкна и ме погледна с крайчеца на очите си. - Разбирам какво искате да кажете. Проблемът е в мен, не в нея, така ли?

Като прозря истината, Бет си даде възможност да излезе от ролята на жертвата в пиесата „Вижте какво ми причинява тя!“, да поеме по-здравословната роля на човек, съзнаващ, че сам си вреди, и да предприеме нещо, например да обясни на сестра си как ѝ действат нейните обаждания.

„Хората се разстройват не от самите неща, а от начина, по който гледат на тях“ — е казал древният философ Епиктет. За съжаление, когато гледаме живота през очила, замъглени от лъжи, не го виждаме достатъчно ясно. Поуката от великата истина, осъзната от Епиктет, е, че онова, което ни се случва, е далеч по-маловажно от начина, по който го възприемаме, както показва и историята на Бет.

Представете си, че сте в голям магазин и се затруднявате да откриете някаква стока. Молите елин от продавачите да ви помогне.

- Ей, идиот, не виждаш ли, че това не е моят сектор? - отговаря той.

Нека приемем, че се вбесявате от реакцията му.

- Не ме наричай идиот, мухльо такъв. Как си позволяваш да се държиш така с мен? Ще се погрижа да те изхвърлят от тук!

Какво предизвиква вашия гняв? Без съмнение, повечето хора ще кажат, че причината е в грубостта на продавача. Епиктет обаче би изтъкнал, че лошото отношение на продавача към вас не е нищо повече от събитие, което отприщва гнева ви, но само по себе си не може да предизвика раздразнение. Онова, което ви кара да се ядосвате, е собствената ви представа за поведението на продавача. Изборът наистина е ваш.

Добре, това може да ви звучи като налудничави приказки, но помислете за изводите от истината в думите на Епиктет: не можем да виним събитията за своите чувства, защото чувствата ни са предизвикани от нашите мисли .

Възможно ли е да реагирате на грубостта на продавача по друг начин? Вижте ситуацията така: той от личен опит ли знае, че вие сте идиот, истината ли казва? Или неговият гняв си е негов проблем? Очевидно човекът е позволил на обстоятелствата извън него да го ядосат и си го изкарва на вас, невинния страничен наблюдател. В този момент вие решавате дали да позволите неговите проблеми да станат и ваши.

Трябва винаги да изхождаме от факта, че сами формираме своя емоционален живот, като решаваме по какъв начин да възприемаме онова, което ни се случва. Да не осъзнаваме тази истина означава да бъдем емоционално безотговорни, да прехвърляме отговорността за собственото си добро равновесие върху всяко дребно събитие, което животът ни поднася. В края на краищата, само от нас зависи как ще реагираме.

## КАК ДА ПОБЕДИМ ЛЪЖИТЕ СИ

Вече имате известна представа за някои от лъжите, които си внушаваме, и за удивителната им власт над нас в емоционално отношение. Запознати сте и с примери за начините, по които побеждаваме тези лъжи.

Тук, както и в края на следващите четири глави, ще разгледаме подробно методите, с помощта на които можем да се борим с лъжите си - и, повярвайте, това наистина е борба. Целта е отново да бъдем способни да управляваме живота си, като го освободим от лъжите, които го държат в плен.

Преди всеки от нас да предприеме каквото и да било в този смисъл обаче, най-напред трябва да осъзнае в какви лъжи вярва, нали? Нужно е да ги открие и разбере колкото е възможно по-добре. Именно от тук искам да започнем.

Един от най-добрите подходи за разпознаване на лъжите в нашия живот е разработен от психолога Албърт Елис. Той го е нарекъл „подход АБВ“ и на пръв поглед ще ви се стори съвсем прост. Нужни са само молив и бележник, за да си водите дневник и да си записвате на момента някои свои мисли и чувства:

- А представлява събитието, което ви се случва и отприщва лъжата. То може да е сериозен или дребен инцидент, всичко - от закъснението за среща до уволнението от работа.

- Б представлява „разговор със себе си“ - онова, което си казвате за събитието. Вашият „разговор със себе си“ може да е лъжа, истина или смесица от двете.

- В представлява емоционалната ви реакция на този „разговор със себе си“. Тя може да е всякаква - от радост до отчаяние.

Нека опитаме.

**А - СЪБИТИЕТО:** Представете си, че сте на опашката пред експресната каса за десет покупки в супермаркета. Жената пред вас няма намерение да бърза, бърбори с касиерката, кара се на децата си, в последния момент се сеца да вземе още нещо от близките рафтове, а след това пише безкрайно бавно чека си. На всичко отгоре забелязвате, че е взела повече от десет неща! В дневника си трябва да запишете това събитие точно както се е случило.

**Б - РАЗГОВОРАТ СЪС СЕБЕ СИ:** Както обикновено, най-напред забелязвате своята емоционална реакция (Как се чувствате? Безсилен? Раздразнен? Ядосан?). В подхода АБВ гова е стъпката В - както виждате, последователността е нарушена. Събитията не могат да предизвикат емоции (А не може да премине във В). Случващото се е в състояние да породи само разговор със себе си (Б). Явно най-трудната част в този подход, но също така и ключът към него, е да откриете същината на вашия разговор със себе си.

Та, стоите си вие на опашката и потискате чувството си за безсилие, раздразнението, гнева си, за да анализирате разговора със себе си, който ги предизвиква. Докато гледате как жената се мае с чековата си книжка, може да си кажете: „Добре. Какво си мисля за всичко това?“ После започвате своя анализ. „Да видим - продължавате диалога със себе си. - Мисля си:

За да бъда удовлетворен, нещата трябва да вървят както аз искам. Това значи, че за да бъда доволен, тази опашка трябва да се движи по-бързо.

Аз, както и всички останали трябва да бъдем свършени. С други думи, тази жена трябваше да си приготви всичко, преди да се нареди на опашката. Тя е несвършена и това е непростимо.

Причината да се чувствам зле е извън мен. Или, ядосва ме фактът, че тази особа се бави толкова."

Стана ли ви ясно? Когато записвате разговора със себе си в своя дневник, имайте предвид, че при почти всеки сблъсък с действителността той вероятно ще се окаже някоя от лъжите, които разглеждаме в тази книга, или неин вариант. Докато водите своя дневник и следвате стъпките АБВ, винаги се стремете да определите първо типа лъжа по принцип, а след това и вашите собствени варианти на нея. Също така формулирайте колкото с възможно по-точно лъжата, която си казвате.

**В - ЕМОЦИОНАЛНАТА РЕАКЦИЯ:** Какъв с непосредственият ви емоционален отклик? Чувство за безсилие, раздразнение, гняв? Какъвто и да е той, запишете го в дневника си. Ами да, може дори да помърморите малко на касиерката, когато най-сетне се заеме с вас, нали?

Накрая, след като сте се измъкнали от опашката, грабнали сте торбите с покупките и сте тръгнали към колата си, отделете минутка, за да запишете цялата тази случка, от А до В, във вашия дневник, или я запазете жива в паметта си, докато намерите възможност да я запишете. Анализирайте в някаква степен своя разговор със себе си. Как се почувствахте на тази опашка, когато осъзнахте каква е причината за вашите емоции? Почувствахте ли се по-добре? Запишете това. А може би сте си останали с усещането за безсилие, раздразнение и нарастващ яд, въпреки че сте проследили съзнателно своя разговор със себе си. Ако чувствата ви не са се променили, запишете го. Ако сте изпитали безсилие, раздразнение и гняв не само към жената, но и към самия себе си, запишете го. Ако продължавате да се чувствате разстроен и през следващия половин час, запишете и това.

Обикновено карам своите пациенти да водят такъв дневник в продължение най-малко на две седмици, преди да им възложи други задачи. Опитайте. Мисля, че ще се изненадате, когато проникнете в същината на своя начин да се справяте с живота. Ще започнете да забелязвате, че ви идват наум едни и същи лъжи. Може да установите например, че непрекъснато си повтаряте лъжата: „Всички трябва да ме харесват" или лъжата: „Аз, както и всички останали трябва да сме свършени." Когато разберете това, ще можете да работите над себе си. Не се изненадвайте, ако вашият самоанализ не промени веднага поведението ви. Това ще стане по-късно.

Най-важното е обаче, че воденето на дневник АБВ ще ви накара да видите по-ясно лъжите, които излишно затрудняват нашия живот. С общи усилия ще добавим новопридобитите ни умения към методите за борба с лъжите, които ще разгледаме в следващата глава.

В нея ще се спрем на огромното количество лъжи, които възприемаме от заобикалящия ни свят, и на истината, която трябва да знаем за тях.

### 3

#### Лъжи, свързани със света около нас

*Истината трябва да се възприема преди всичко като в конфликт с този свят. Светът никога не е бил толкова добър и никога няма да стане толкова добър, че мнозинството да желае истината.*

Сьорен Киркегор

**ГРАБНИ ЦЯЛОТО ТОВА УДОВОЛСТВИЕ!  
ТЪРСИ НАЙ-ДОБРОТО!  
НАПРАВИ НАЙ-ДОБРОТО ЗА СЕБЕ СИ!**

Рекламите, телевизионните програми, филмите, списанията, дори книгите крещат към нас подобни послания всеки ден и по всякакъв начин. А ние ги слушаме с детинско одобрение и им вярваме. Търсим истина в шумния брътвеж.

Нашата готовност да се доверяваме може донякъде да се дължи на желанието ни истината да е такава, каквато на нас ни харесва. Хубаво би било тези послания да са верни, нали? Или пък детето в нас не е склонно да се прости с убеждението си, че никой не би ни казал нещо невярно. Каквато и да е причината, мнозина от нас рядко подлагат на съмнение истинността на посланията, които ни връхлитат от всички страни.

Доколко обаче може да им се вярва? Много от тях, ако не повечето, са направо опасни. Но те ни заливат минута след минута, ден след ден и започват да ни се струват не само невинни, а дори и верни.

Разбира се, по-голямата част от тях не отговарят на истината - и колкото повече ги слушаме и им вярваме, на толкова повече ненужни емоционални страдания се обричаме. Да хвърлим един поглед на най-разпространената и най-опасната от тези лъжи, свързани със света.

#### **„Мога да имам всичко“**

„Кой казва, че не можеш да имаш всичко?“ - се пита в реклама за известна марка бира. Звучи така, сякаш дете предизвиква някой да му изрече ужасната истина: „Кой казва, че не мога да имам всичко?“

Животът го казва, ето кой. Или както гласи познатата фраза: „Не можеш едновременно да изядеш сладкиша и да си го запазиш.“ Това е истина, с която трябва да се съобразяваме.

Чували сте този изтъркан израз стотици пъти и все пак, признайте си честно, още ли мислите, че е възможно да имате всичко?

Ако не се различавате от повечето хора днес, ще кимнете. Ние смятаме, че можем, нещо повече - смятаме, че би трябвало да имаме всичко. Защо? Защото се оглеждаме наоколо и виждаме хора, чийто живот изглежда лишен от борбата и усилията, присъщи на нашия. Те са финансово осигурени, интелигентни, привлекателни или всичко това наведнъж, и ние вярваме, че само да ни се предостави възможност, също като тях сме способни да имаме всичко.

Джим е един от „тях“. Той е преуспяващ предприемач и по всичко личи, че е осъществил „американската мечта“. Кара Мерцедес, носи часовник „Ролекс“, членува не в един, а в три кънтриклуба. Съпругата му е привлекателна и интелигентна, имат три

великолепни деца и почиват на екзотични места, което могат да си позволят, винаги когато поискат. Наред с всичко това той е много известен и харесван, тъй че животът му започва да придобива измеренията на приказка. Състоянието му възлиза на милиони долари. На практика обаче Джим е един от най-нешащните пациенти, които някога съм имал.

- Винаги съм мислил, че когато достигна това равнище на живот, ще бъда щастлив - каза той при своето първо посещение в кабинета ми. Седеше прегърбен на фотьойла пред мен. - Знам, че звучи ненормално, но всичко, което притежавам, не ме прави щастлив. То всъщност се е превърнало в бремене.

- Бремене ли? - попитах аз. - Как така?

- Имаме повече дългове от всякога. Всичко, което притежаваме, означава само много неща, за които трябва да се грижим. И, не знам, просто ми се струва, че колкото повече имаме, толкова повече искаме, разбирате ли? - отвърна той, като въртеше диамантения пръстен на кутрето си.

- Какво например?

- В момента живеем в скъпа къща, но сме хвърлили око на още по-скъпа. Тя е в по-хубав квартал и така нататък... Жена ми наистина иска да се преместим. Обаче трябва да призная, че ипотеката ще ме подложи на голямо напрежение.

- И това няма да ви е приятно?

- Ами, нормално е, работата ми винаги е свързана с известно напрежение, но така то ще стане по-силно от когато и да било - той прокара ръка по изисканата си прошарена коса. - Ако не се преместим обаче, жена ми много ще се разстрои.

- Особено настоятелна ли е? - попитах.

- Да... но аз също искам да се преместим там.

- Значи перспективата да се равнявате по най-богатите не ви радва?

- Неудобно ми е да го призная, но е така - отвърна той, сведе очи към пода, после пак ме погледна. - Звучи сякаш съм алчен, нали? Мисълта ми е, че стремежът да имаш всичко никога не свършва. Ние не си отказваме нищо, но нещата като че не се променят особено. С изключение на това, че се чувствам все по-зле.

Искате ли да знаете истината? Истината е, че никога не съм срещал човек, който в действителност да има всичко. Никога! Помислете си за някой, който според вас има всичко. Вероятно е, твърде е вероятно, като поизчегъртате лустрото, да откриете живот с мъчителни празноти.

Най-доброто изследване на последиците от тази лъжа ще откриете в Библията - при великия цар Соломон. Според библейския разказ Соломон е бил Джон Рокфелер, Алберт Айнщайн и Хю Хефнър на своето време, събрани в една изключителна личност. Той е бил най-богатият и най-мъдрият човек на земята до края на дните си и не си е отказвал нито едно удоволствие.

„Направих си големи работи. Съградих си къщи, насадих си лозя... Направих си водоеми... Имах още чреди и стада, повече от всички, които са били преди мене в Йерусалим. Събрах си и сребро, и злато, и особените скъпоценности на царете и на областите. Набавих си певци и певици, и насладите на човешките чеда - наложници твърде много. Така станах велик и уголемих се повече от всички, които са били преди мене в Йерусалим. Още и мъдростта ми си остана в мене. И от всичко, което пожелаха очите ми, нищо не им отрекох" (Еклезиаст 2:4-10).



Е, не знам какво ще кажете вие, но според мен това значи да имаш всичко. Сигурно си мислите, че Соломон е изпитвал огромно удовлетворение. Чуйте обаче някои от неговите изводи:

- „Пресищането на богатия не го оставя да спи" (Екlesiаст 5:12)
- „Който обича среброто, не ще се насити от сребро" (Екlesiаст 5:10).
- „Видях всичките дела, що се вършат под слънцето. И ето, всичко е суета и гонене на вятър" (Екlesiаст 1:14).

В стремежа си да има всичко, Соломон наистина придобива всичко с изключение на единственото нещо, което би придало смисъл на останалото - щастие. Крайният резултат от лъжата: „Мога да имам всичко" е неудовлетворението от онова, което притежаваме, и безплодното „гонене на вятър". Мнозина от нас живеят според поговорката: „Отвъд оградата тревата винаги е по-зелена" и работят упорито, за да минат от другата страна. Но онези, които успяват, често откриват, че очакванията им далеч са надминавали действителността.

Простата истина е, че няма страна на оградата, от която можем да получим всичко и най-сетне да се избавим от неспирния ламтеж към по-зелена трева. Ако наистина вярваме, че можем и трябва да имаме всичко, никога няма да постигнем целта си. Самата ни нагласа прави постигнатото недостатъчно. Колкото по-големи са нашите очаквания, толкова повече ни е необходимо, за да се почувстваме удовлетворени.

По-добрия начин на мислене откриваме в мъдрите думи на апостол Павел към Тимотей: „Защото нищо не сме внесли в света, нито можем да изнесем нещо, а като имаме прехрана и облекло, те ще ни бъдат доволно" (Тимотей 6:7-8). Айзък Бикърстаф, човек от друга епоха, пише така: „Ако се задоволявам с малко, имам ли достатъчно, се чувствам като на пиршество." Това е велика истина.

Ние с моята съпруга Холи не сме по-различни от повечето семейни двойки. Докато работех като преподавател в колеж, живеехме в апартамент и си мечтаехме за деня, когато ще имаме собствен дом. И двамата бяхме убедени, че ако някога имаме своя къща, ще бъдем доволни, независимо дали е голяма или малка. Е, сега имаме собствена къща и в началото се чувствахме особено удовлетворени. После започнахме да забелязваме колко по-хубави и по-големи са къщите на другите семейства. Гледахме по-големите и по-хубави къщи в нашия район и дори си признавахме един на друг, че не бихме имали нищо против да се изкачим с едно стъпало по-нагоре. Ала сега се питам дали ако действително се бяхме преместили в някоя от онези по-хубави къщи, нямаше скоро да пожелаем друга, още по-хубава, също като Джим. Вероятно - да. Жаждата да имаш все повече и повече е ненаситна.

Твърде много от пациентите ми са облагодетелствани финансово и материално, но си остават огорчени, защото искат още и още. Такива сме ние. Ще ми се да можех да кажа, че Америка е страна, която се задоволява с малко, но на практика ние искаме и очакваме все повече и повече. Да се равняваш по най-богатите е не толкова начин на мислене, колкото съдба.

Лъжата: „Мога да имам всичко" обаче е невъзможна мечта, която крие опасности, защото принизява останалите ни ценности, като ни кара да живеем за бъдещето, вместо да се наслаждаваме на настоящето. Малцина от нас са неподатливи спрямо нея, но всички имаме избор - да ѝ се подчиняваме или не.

### **“Струвам колкото онова, което върша”**

- Не съм сключвал сделка от месеци - каза Тед, който е строителен предприемач. Нещата в живота му вървели добре, докато търговията с недвижима собственост в

неговия район не замряла. Дойде при мен, защото беше изпаднал в депресия и не можеше да се отърси от нея.

- Непрекъснато теглим от спестяванията си, за да преживяваме. Това не може да продължава вечно - простена той. Седеше, свел глава над коленете си, и разтриваше слепоочията си.

- Как ви се отразява това? Той спря и изправи гръб.

- Ужасно ми е неприятно. Никога не съм бил така потиснат. Обикновено съм ведър човек. Никога досега не ми се е случвало подобно нещо! - възкликна той.

- А как се чувствахте преди да замре търговията с недвижими имоти? - попитах. Той се облегна назад.

- О, великолепно се чувствах.

- Искате да кажете, че самоуважението ви се движи успоредно с подемите и падовете на пазара? - попитах без заобикалки.

- Ами... струва ми се, че може и така да се каже.

- Добре, нека проследим тази мисъл. Вие сте доволен от себе си, когато нещата вървят добре. Това означава ли, че струвате само толкова, колкото можете да постигнете?

- Е, не ми е приятно да го възприемам така... - той замълча.

- А вярно ли е?

- Да, може би - смутолеви. - Искам да кажа - знам, че сам се харесвам доста повече, когато нещата вървят добре.

Нашата култура страда от мания за високи постижения. Ние искаме да знаем колко домакински уреда е продал даден търговец, колко удара е посрещнал даден играч на бейзбол, колко шестици е получил даден ученик, колко пари е спечелил даден работник, колко дипломи има даден кандидат за работа и т.н., и т.н. Възприемаме тези неща като знак за успех в живота. Смесваме характера и почтеността с външни фактори: ако например търговецът е продал един милион уреда, той трябва да е прекрасен човек. Тази нагласа вероятно е неизменна част от живота ни, протичащ в условията на жестока конкуренция, но успява да създаде у мнозина от нас чувството, че струваме само толкова, колкото добре или зле сме се „представили“ последния път.

Може би си спомняте историята на Кати Ормсби. Беше през 1986 г. в Индианаполис, Индиана, където се провеждаше студентският лекоатлетически шампионат на Северна Каролина. Кати бе отлична студентка в подготвителния курс по медицина и звездата на бегачите от Държавния университет в Северна Каролина - на нея принадлежеше рекордът на десет километра за жени. Но в бягането по време на шампионата се случи нещо потресаващо. Кати изостана след водещата състезателка и по всичко личеше, че не може да я настигне. Тя внезапно напусна пистата, побягна от стадиона и се втурна към близкия мост, откъдето скочи. След падане от дванайсет метра остана за цял живот парализирана от кръста надолу.

Без да познавам лично Кати, мога само да предполагам, че нейният болезнен стремеж към съвършенство и склонността ѝ да поставя знак за равенство между собствената си стойност като човек и своите постижения са породили вътрешното напрежение, с което не е могла да се справи, - такъв талант и такива способности, погубени от лъжи.

Много от хората с тази натрапчива идея стигат до мисълта за самоубийство, когато тяхната нагласа да отъждествяват ценността си с начина, по който се представят в определено поприще, ги кара да смятат, че са се провалили и да се мразят.

Разбира се, както повечето лъжи, и тази съдържа зрънце истина. Нашите постижения в живота наистина казват нещо за нас. Но никога не дават пълна представа за това, което сме. Шестиците или двойките в бележниците изобщо не са гаранция, че

учениците, които са ги изкарвали, са прекрасни или отвратителни като хора, но се възприемат тъкмо по този начин от самите тях, от родителите, а често и от учителите. Доходите на дадено лице в никакъв случай не показват неговата стойност като човешко същество, ала в нашето общество твърде често е в сила убеждението: „Ти си достойна личност само ако се издигнеш, ако живееш в голяма къща в предградията, ако караш скъпа кола, ако имаш златна кредитна карта и дрехите ти са с етикети на видни дизайнери..." Можете да продължите списъка вместо мен. Ала нищо, нищо не е по-далеч от истината.

Тази лъжа се побеждава трудно. По какъв начин? Съветите в края на главата ще ви бъдат полезни. А сега да видим в каква посока се движеха мислите на Тед до края на разговора ни.

- Звучи малко глупаво, знам - рече той, вдигайки рамене, - че се харесвам повече, когато се справям добре с работата. Но влагам в нея толкова много от себе си. И когато бях на върха, всички ми казваха колко съм способен. Съвсем естествено е така да се харесваш повече.

- В тази светлина може би е по-добре за вас, че търговията с недвижима собственост не върви - подхвърлих.

- Чакайте - каза той, като вдигна ръцете си. - Работата ми е в застои. Как може това да е добре за мен?

- Ами, предоставя ви се възможност да разберете, че градите своето самоуважение въз основа на това, как се справяте и какво работите, а не според същността си като личност.

- Да, но какво представлявам като личност без онова, което постигам в работата си? - тихо попита той.

- Е, бихте могли да градите своето самоуважение върху по-здрава основа.

- Например?

- Сам трябва да си отговорите на този въпрос - казах аз и зачаках.

Тед ме погледна настойчиво, размърда крака, после рече:

- Предполагам, че ще трябва да поговорим още на тази тема.

Върху какво да градим своето самоуважение тогава? Аз вярвам, че то трябва да идва от това, кой ни е създал, а не от това, какво самите ние вършим. Нужно е да се погледнем в своите „вертикални" измерения и да видим кои сме в очите на Бога, а не да се уповаваме само на „хоризонталните", където правим всичко по силите си, за да впечатляваме другите със своите постижения и успехи. Как Богът Творец възприема човека? „Ти си го направил само малко по-долен от ангелите и със слава и чест си го увенчал" (Псалм 8:5). Създадени сме „страшно и чудно" и сме достатъчно ценни, за да бъдем изкупени с кръвта на Неговия Син (Псалм 139:14; I Коринтяни 6:20).

Бог гледа на нас като на нещо много стойностно, защото ни е създал по Своя образ. Ето едно истинско основание за самоуважение. Да се живее с тази истина обаче е по-трудно, отколкото да се вярва в нея. Как можем да постигнем истинско самоуважение в свят, който се интересува какво вършим, а не какви сме? И други са поемали пътя на Соломон и в стремежа си да се чувстват добре са се борили за високи постижения, власт, успехи, материални блага, сексуални завоевания. Но накрая най-често са стигали до същото чувство за безизходица и безсмислие, каквото е изпитвал той. Само отърсването от тази лъжа и от изтощителните усилия, които налага тя, ще ни предпази да не тръгнем по същия тъжен път.

Кой съм аз без онова, което върша? Общо взето, всички трябва да си зададем този въпрос, ако искаме да стъпим на здрава почва и да разберем своята собствена вътрешна стойност. И да се постареем, за да си дадем твърд отговор.

## „Животът би трябвало да е лек“

Машини за миене на съдове, автоматично управление на сложни производствени мощности, електронни уреди за отваряне на гаражни врати, централни климатични инсталации. Да погледнем истината в очите. Ние, американците, разполагаме с най-много “играчки”, предназначени да облекчават живота ни, от всички народи по света. Още в мига, в който се сдобиваме с тези уреди, всички решаваме, че не можем без тях.

Е, разбира се, няма нищо лошо в това, колкото е възможно повече да освобождаваме живота си от всякакви затруднения. Съвсем разумно е да се откриват приспособления, които правят съществуването ни по-леко. Онова, което поражда тревога, е, че този начин на мислене често преминава в нагласа, която изисква животът, в цялото си неразгадаемо величие, да бъде лек.

Ако разсъждаваме така, ставаме подвластни на принципа на удоволствието - същностната склонност у всеки от нас да се стреми към най-малко страдания и най-много удоволствия. А този стремеж често влиза в противоречие с действителността, с истината за живота, такъв, какъвто е.

Всички сме изпитвали това чувство. И как да ни е непознато, когато телевизионните реклами всеки ден ни втъпяват, че преуспяващите хора се справят с проблемите си мигновено?

Лъжата твърди, че когато полетът на господин Средностатистически гражданин бъде отменен, той безгрижно вади златната си кредитна карта, спокойно отива на друго гише и взема друг самолет. В действителност обаче господин Средностатистически гражданин вероятно ще е принуден да прекара нощта на аерогарата.

Светът ни казва, че колкото по-преуспяващи сме, толкова по-малко ще са грижите ни. Добрият живот е лесният живот и ако нашият не е лесен, очевидно не се справяме добре. Ние вече си повтаряме тази лъжа така открито и толкова много искаме да вярваме в нея, че когато светът присъедини гласа си към нашия, доволно кимаме в знак на съгласие, убедени, че сме стигнали до несъмнена истина.

Ала животът не е лек, независимо колко златни кредитни карти и електронни уреди притежаваме. Първите думи на изключително популярната книга „Изкуството да бъдеш Бог“ са особено ценни: “Животът е труден... След като веднъж разберем и приемем, че животът е труден, той престава да бъде труден. След като веднъж възприемем този факт, той престава да има значение.” Това е една от вечните и велики истини.

Спомняте ли си Съюзън от началото на II глава? Тя бе убедена, че животът е лек за всички, с изключение на нея. Защо ѝ се е паднал такъв скапан съпруг? - вайкаше се пред мен. - Защо не е получила работата, която е искала? Защо е трябвало да се ступи стъклото тъкмо на нейната кола? Беше сигурна, че е единствената на света, която живее трудно. И какъв бе резултатът от нейния начин на мислене? Горчивина. Това е реакцията, която най-често срещам у своите пациенти, живеещи с тази лъжа.

Християните нерядко са склонни да посрещат с отворени обятия лъжата за лесния живот и в крайна сметка са най-предразположени към бъдещи огорчения. Мнозина вярват, че истинският християнин трябва да има безгрижен живот, пътят му да е застлан с рози. Ако не е така, се питат дали вярата им е истинска. Малко преди да бъде разпънат на кръста, когато дава на учениците Си необикновена утеха и подкрепа, за да понесат предстоящото, Христос ги предупреждава, че никак няма да им е леко. „В света имате скръб - казва Той, - но дерзайте, Аз победих света“ (Йоан 16:33). Заради лъжата, че животът трябва да е лек, ние сме склонни да чуваме само утехата, но не и предупреждението в Неговите думи.

Струва ми се, че едно от най-добрите обещания, които ни предлага християнството, е: „всичко съдейства за добро на тези, които любят Бога, които са призвани според Неговото намерение" (Римляни 8:28). И трябва да разбираме това, когато се борим с лъжата за розите по пътя. Бог не обещава, че в живота ни няма да има злочестини и грижи. Той ни дава надеждата, че от злото може да произлезе добро, но само с борба и усилия да осъзнаем това добро накрая.

За да живеем като истински християни, са нужни огромни жертви, от които боли. Християнството ясно повелява да не бягаме от страданието и това вероятно е една от основните причини толкова хора да го загърбват напълно или да се обвързват само в някаква степен когато разберат истината. Във връзка с това ми допада коментара на Уилбърт Рийс: „Бих искал да купя частица от Бога - за три долара, ако обичате. Ще ви моля да не е толкова много, че да обърка душата ми или да смути съня ми, а само колкото да ми замени чаша топло мляко или дрямка на слънце... Искам да се унеса, не да се преобразявам; трябва ми топлината на утробата, а не новорождение..."

Животът не е лек. Животът е труден. Готовността да погледнем открито проблемите, да приемем истината, че дните ни са осеяни с тях, е изключително важна, ако искаме да се избавим от огорчението и объркването. Съюзън бе права в едно. Някои хора са по-добре от нея. Но други, при това мнозина, живеят доста по-зле.

Преди няколко дни Съюзън влезе в кабинета ми усмихната. Тръсна се на фотойла и рече:

- Д-р Търман, вчера претърпях катастрофа.

- Така ли? - сепнах се аз. - Добре ли сте?

- О, да, добре съм - отвърна тя. - Пострадаха само калниците, но знаете ли, жената от другата кола изскочи и се развика: „Защо все на мен се случват такива неща! До гуша ми е дошло!" И продължи да се вайка в същия дух, а аз стоях и я гледах. За момент дори забравих за смачкания калник. Виждах само тази жена. Сякаш наблюдавах самата себе си! Изведнъж разбрах, че всички се чувстват като мен. Дори, нещо повече, че мога сама да избирам как да реагирам в подобни ситуации. Наистина мога!

Емоционалното здраве на Съюзън зависеше от това, дали ще успее да замени лъжата: „Животът би трябвало да е лек" с истината: „Животът е труден". Тя го разбира все по-добре и с радост мога да кажа, че голяма част от гнева и горчивината ѝ вече изчезнаха. Стария „запис" с лъжите все още се включва от време на време, но „лентата" с новата истина звучи по-ясно и силно. Емоционалното ѝ състояние претърпя драматичен обрат към подобрение.

### **„Животът би трябвало да е справедлив"**

- Ей, не е честно. Твойто парче е по-голямо от моето. Мамо!!!

- Крис, отчупи още малко на брат си. Бъди справедлив.

На справедливост сме се учили в училищния двор, в класната стая и най-вече вкъщи, ако сме расли с братя и сестри. Но като погледна назад, тези уроци от детството, където всичко е възможно най-справедливо, се оказват както полезни, така и вредни. Полезни са, защото формират нашия характер и ни показват, че родителите ни държат еднакво на всички нас. Но са и вредни, защото може да насадят убеждението, че животът винаги ще бъде справедлив, какъвто той определено не е. Когато споделям с децата си, че бих искал майка ми от време на време да беше давала на братята ми и мен различно големи парчета пай, само донякъде се шегувам, но винаги допълвам: “Ей, ние обичаме всички ви еднакво, но животът понякога не е справедлив и искаме отрано да научите това."

Тази разновидност на лъжата за лекия живот е също толкова широко разпространена и също толкова жизнена. Тя води до самозалъгване и е особено вредна. Млад човек загива, блъснат от пиан шофьор. По-слабо квалифицираният кандидат получава работата. Водещият състезател в бягането е препънат от друг и не получава златния олимпийски медал. Нашата реакция е: „Не е справедливо“, сякаш с тази констатация ще оправим нещата. Още преди хиляди години Соломон е разбирал, че животът не е справедлив, и е написал: „Има една суета, която става на земята, че има праведни, на които се случва според делата на нечестивите, а пък има нечестиви, на които се случва според делата на праведните“ (Еклесиаст 8:14).

Преди години бащата на един мой приятел получи инфаркт и не можеше сам да се грижи за дрогерията си, тъй че нае млад фармацевт, който да го замества, докато състоянието му се подобри. Младият фармацевт присвои лекарства и пари па стойност 40 000 долара, за да задоволява своята наркомания, и накрая бе заловен. Но сякаш това не бе достатъчно лошо за бащата на моя приятел, веднага след като младият мъж бе освободен под гаранция, магазинът мистериозно се подпали. Нищо не можа да се докаже, тъй че застрахователната компания плати ремонта и след половин година дрогерията беше отворена. На следващия месец отново стана пожар. От застрахователната компания казаха, че ще платят и този път, но няма да подновят застраховката. А без застраховка бащата на моя приятел не можеше да остане в бизнеса, с който се бе занимавал в продължение на трийсет години.

„Не е справедливо! - крещим всички ние. - Изобщо не е справедливо.“ Има пласъори на наркотици, които са мулти-милионери, убийци, които избягват наказанието поради някаква техническа грешка, държави, които избиват хората, позволили си да говорят открито. И въпреки всичко все още очакваме от живота честност!

Разбира се, не може да се каже, че той винаги е несправедлив. Подобно твърдение би било не по-малка лъжа. Божествената искра у нас често ни изпълва с желание да постъпваме честно, като очакваме същото и от другите. Но проблемът е тъкмо в онова, което очакваме. Моите пациенти, обзети от тази лъжа, таящи негодувание от десетилетия, разполагат само с едно средство да възстановят емоционалното си равновесие: да си направят равносметка и да открият здравословната истина.

Случаят на Лий Ан е добър пример за значението на подобна равносметка. Тя е израснала през петдесетте години в южняшко семейство, където мъжете повече или по-малко се ползват с предимство. Родителите ѝ изпратили нейния брат в подготвително училище, поели разноските за образованието му в скъп колеж на изток, а после - и за откриването на самостоятелната му адвокатска кантора. За Лий Ан се оказало достатъчно добро и държавното училище. В края на краищата тя станала първенец на випуска и получила правото да произнесе прощалното слово при завършването. Предложили ѝ място в близкия щатски колеж.

- Баща ми каза, че и без това просто ще се омъжа -отбеляза тя. - И аз мислех така, докато не навърших двама и пет - допълни след малко. - Брат ми естествено заслужаваше най-доброто. После изведнъж разбрах всичко и се вбсих. Не беше справедливо. Аз бях също толкова умна, дори по-умна, може би. Но той беше „мъжът“.

Какво можеше да направи тя, за да се избави от обидата си, особено като се има предвид, че възрастните ѝ родители продължаваха да помагат на брат ѝ?

Равновесието трябва да дойде като последица от един разумен, основан на действителните факти разговор със себе си, за който вече споменахме (и ще го разгледаме по-задълбочено в частта за методите). Първо, бях съгласен с нея, цялата

ситуация не беше справедлива. Изтъкнах, че макар нещата действително да са били такива, те вече са отминали.

- Какво означава „отминала действителност“ - отвърна тя, - аз още продължавам да я усещам.

- Вие превръщате действителността, която вече е минало, в свой настоящ проблем. В момента изживявате отново това минало, нали?

- Ами, да - колебливо отговори тя. - А каква е тази равностметка, за която говорите?

- Най-голямата несправедливост е, че до днес продължавате да плащате за нещо в миналото, защото от психологическа гледна точка вие все още сте в миналото.

Лий Ан се замисли за миг, отправила поглед навън, през прозореца, после попита:

- Искате да кажете, че то няма да се превърне в минало, докато непрекъснато го изживявам?

- Точно така - отвърнах. - Какво е най-лошото, което можете да продължите да правите? Какво би удвоило несправедливостта?

Тя започваше да разбира.

- Ако продължавам да го изживявам, ако му позволя да ме тревожи непрекъснато, миналото ще си остане несправедливо а аз ще опропастя настоящето си.

Подобен разговор със себе си можеше да помогне на Лий Ан да излезе от ролята на жертва, да престане да смесва миналото и настоящето и да започне да се справя успешно с новите реалности. В наша власт е да се отнасяме към несправедливостите така, че да не плащаме за тях два пъти: веднъж, когато се сблъскваме с тях, и втори път, когато им позволяваме да съсипят настоящия ни живот.

### **„Не чакай“**

Елейн обичаше дрехите. Когато идваше в кабинета ми, винаги изглеждаше така, сякаш е слязла от корицата на списание „Вог“. Но тази любов бе всъщност и причината да ме посещава. Елейн харчеше повече, отколкото можеше да си позволи, и бе затънала до гуша в дългове. Сякаш не можеше да се спре да купува всичко, което види.

- Пак се случи - каза тя. - Купих рокля, която не ми трябва. Просто не можах да устоя. Тя бе най-красивото нещо, което съм виждала някога.

- Чувствали сте, че не можете да живеете без нея - намесих се аз.

- Точно така. Трябваше да я имам непременно, въпреки че струваше 450 долара.

- Последния път не ми ли казахте, че сте изчерпали докрай кредитните си карти?

- Да, но по едната от тях ми отпуснаха по-голям кредит, като на редовна клиентка - смутено отвърна тя.

- Какво изпитвате сега?

- Чувствам се щастлива, но гузна. Знам, че не биваше да купувам роклята, но съм щастлива. Изглеждам великолепно в нея.

Вече говорихме за лъжата: „Можеш да имаш всичко.“ Лъжата: „Не чакай“ е вариация на същата тема, нейният фалш произтича от същата подбуда. Можеш да имаш всичко, тогава защо да чакаш? Защо да не се сдобиеш още в тази секунди с колкото може повече от всичко това? Вади кредитната карта, карай по бързата процедура, не се противи на импулса да наругаеш човека, който те е обидил.

Повечето от нас познават чара на непосредствените дребни удоволствия във всекидневието. Наистина не би трябвало да ядем тези мазни и наситени с калории пържени картофи наред с хамбургера, но - много важно! Веднъж се живее. Ще започнем диетата от утре. Защо да чакаме?

Откривам много бързо кои от пациентите ми живеят с тази лъжа. Те идват за помощ, като си мислят, че психолозите разполагат с вълшебни думи, които моментално ще освободят живота им от всякакви страдания. Щом разберат, че лечението ще е продължителна, трудна работа, някои просто престават да ме посещават. Тези хора започват да посещават специализираните кабинети, за да бъдат променени мигновено от психолога, а не за да се променят сами.

Защо да чакаме, наистина? Днес ние живеем по-дълго от което и да било друго поколение в историята, но все имаме чувството, че трябва да бързаме. Времето ни се струва по-кратко, а не по-дълго. Никой не си представя идеалния живот като очакване. Напоследък четох за едно правителствено проучване, според което само два цента от всеки долар, спечелен в Америка, се влагат в спестявания. С други думи, среднестатистическият гражданин отделя само 1/50 от онова, което изкарва, в средството за „отлагане на удоволствието“, наречено спестовен влог.

Християните би трябвало да разбират изчакването по-добре от всички други. Почти на всяка страница от Библията се изтъква колко важно е служението на Бога. Тук се говори за отлагане на удоволствията на земята, заради вечната награда на небето. Ето какво четем:

Чакай Господа,  
дерзай и нека  
се укрепи сърцето ти.  
(Псалм 17:14)

И все пак между моите пациенти, склонни да търсят незабавно удовлетворение, християните са не по-малко от всички останали. Това може би се дължи на факта, че и те живеят в същия свят, както всички останали, и слушат същите лъжи, свързани с него. Защо? Защото, както вече споменах, всъщност искат да ги слушат. Лъжите звучат добре. За кратко те може дори да отговарят на потребностите ни. Онова, което ни разочарова, са дългосрочните резултати. Елейн откри тази истина по време на един от разговорите ни.

- Значи - продължих аз - не бихте имали толкова добро самочувствие, ако се беше случило така, че не можете да носите тази рокля?

- С нея ще правя страхотно впечатление. Всички ще се обръщат след мен! - каза тя с широка усмивка и светнали очи.

- Не мислите ли, че се интересувате толкова много от външния си вид, защото вътрешно отчаяно се нуждаете от любов и внимание? - запитах я и зачаках нейната реакция.

Очите ѝ престанаха да блестят.

- Ами, не знам. Винаги съм искала да изглеждам добре -отвърна тя и несъзнателно се изправи, като застана в елегантна поза.

- Заради кого? - попитах аз.

- Заради всички. Заради себе си.

- Хубаво. А защо мислите, че трябва да изглеждате добре? Тя вдигна глава и се обърна към мен.

- Да не би да твърдите, че харча всички тези пари от желание другите да ме обичат и да ми се възхищава!? Вдигнах рамене и зачаках.

- Е, може и да е вярно. Предполагам, че всеки го иска - рече тя.

- Да, но не всеки потъва в дългове заради това. Вие сте превърнали кредитната си карта в своя най-добър приятел.

Елейн се разсмя. После изведнъж смехът ѝ секна и тя свъси замислено вежди.



- Добре. Знам за какво говорите. Но какво да правя, когато ми се прииска да използвам своя „най-добър приятел“?

- А вие как мислите ?

- Да дойда при вас.

- Не. Тук можем да ви помогнем само да преразгледате основните си потребности и да обсъдим по-подходящи начини за удовлетворяването им. Но какво можете да направите в този момент, ако ви се прииска да харчите? Дайте една-две идеи.

Тя се замисли за миг.

- Да оставям „най-добрия си приятел“ вкъщи? Струва ми се, че това би било хубаво за начало.

Съгласих се и зачаках следващото ѝ предложение. Елейн започваше да разбира.

### **„По същността си хората са добри“**

Ейми, привлекателна двайсет и пет годишна компютърна програмистка, ме посещава в последно време, за да си изясни причините за поредицата свои несполучливи връзки с мъже. Тя е умна, открита и отговорна жена, която се справя добре с живота, като се изключи една негова област. Всичките ѝ връзки с мъже, като се започне още от пубертетна възраст, са били хаотични и мъчителни.

- Просто не знам каква е причината връзките ми неизменно да тръгват зле - каза тя един ден. - Всеки път накрая се чувствам използвана и наранена.

- Когато започнете да се срещате с някой мъж, как си представяте неговите намерения? - попитах я аз. Изглеждаше малко учудена.

- Как си ги представям ли? Ами, не знам. Предполагам, че и той мисли като мен.

- Какво имате предвид? - попитах.

- Приемам, че иска да ме опознае заради самата мен и да види дали от това няма да се получи връзка.

- Значи допускате почтени намерения?

- Да, почтени.

- Какво по-точно разбирате под почтени намерения? — заинтересувах се аз.

Тя се усмихна кисело.

- Знаете какво имам предвид. Че човекът е морален. Че сексът не е единственото, което го вълнува. Че му е приятно просто да бъде с мен.

- А какво се оказва в действителност? Тя направи гримаса.

- Че повечето мъже се интересуват само от себе си. Не ги е грижа кого нараняват.

Проблемът на Ейми е не толкова в това, че избира неподходящи мъже, което впрочем е очевидно. Според мен най-сериозното затруднение идва от вътрешното ѝ убеждение, че по принцип мъжете и хората изобщо са добри.

Струва ли ви се странно един психолог да твърди, че е лъжа убеждението в човешката доброта по природа?

В епоха, когато в ушите ни непрекъснато кълтят думи като „безкрайни човешки възможности“ и „неограничено самоосъществяване“, когато сред най-продаваните книги са заглавия от рода на „Да бъдеш най-добрият приятел на самия себе си“ и „В търсене на най-доброто“, мисълта, че по природа не сме безупречни, може да ни се стори застрашителна, защото ни кара да се откажем от скъпата на сърцето ни представа за нашата собствена доброта. Мнозина от нас предпочитат да се придържат към положителни и хуманистични възгледи за човешката природа. Например изтъкнатият психолог Ейбрахам Маслоу отстоява следното гледище:

„Тази вътрешна природа, доколко сме я опознали засега не е същностно, главно или непременно лоша, а [по-скоро] е неутрална... или дори - определено „добра"... Тъй като вътрешната ни природа е по-скоро добра или неутрална, отколкото лоша, за предпочитане е да я извадим наяве и да я насърчим, а не да я потискаме. Ако ѝ позволим да направлява нашия живот, ще станем здрави, плодотворни и щастливи."

Този възглед за човешката природа без съмнение ни кара да се чувстваме по-добре, но дали отговаря на истината? Аз не мисля така и мога да посоча три основни източника на доказателства, че везните на човешката природа клонят към злото.

Първо, на междуличностно равнище (хората във взаимодействие с други хора) - историята на човечеството е белязана повече с алчност, омраза, конфликти и убийства, отколкото с безкористност, любов и мир. Кръстоносните походи и испанската Инквизиция са добри примери за изопачаване на самото добро и превръщането му в зло. В нашия век холокостът и заплахата от ядрена война доказват достатъчно убедително моята теза.

Второ, по отношение на отделната личност (вътре в самите нас) - човекът изглежда склонен към самоунищожение точно както и към развитие. Повечето хора избягват физическите натоварвания и не се хранят балансирано. В емоционално отношение страдат от различни смущения, често достатъчно сериозни, за да е нужна помощ от специалист. В душите си нерядко имат погрешна представа за себе си, за другите и за живота като цяло. Духовно не търсят Бога, нито някакъв по-разумен и по-дълбок смисъл в живота. На практика мнозина смятат, че изобщо няма за какво да живеят.

Трето, убеден съм, че Библията ни учи, че сме покварени от греховната си природа, която накрая ще ни унищожи, ако самият Бог не упражни властта си над нея. „А делата на плътта са явни, които са: блудство, нечистота, сладострастие...вражди, разпри, ревнования... раздори, разцепления, зависти, пианства, пирувания и подобните на тях" (Галатяни 5:19-21).

Неособено приятна картина на онова, което представлява в основата си човешката природа, ако не е отдадена на Бога, нали? Все пак искам да подчертая, че не съм съгласен с онези, които твърдят, че сме изцяло лоши и неспособни на добри дела. Историята е пълна и с примери за това, колко любещи, милостиви и благородни могат да бъдат хората. Ние сме създадени по образа на Бога, тъй че в нас се оглеждат и Неговите качества. Следователно сме способни както на безкрайно добри дела, така и на ужасно зло, но както аз виждам нещата, имаме по-голяма склонност към злото.

„Добре - вероятно си казвате вие, - но какво общо има това с лъжите?" Разбирането на човешката склонност към злото, приемането на лошото, както и на доброто в нас, е решаващо условие, за да изменим здрави жизнения си път и да изградим добри взаимоотношения с другите хора, които срещаме по него.

Толкова много от моите пациенти са жертви на лъжата: „Хората са добри." Както при Ейми, те очакват заобикалящите ги да бъдат най-извисени и най-чисти, докато здравият скептицизъм би им послужил повече.

- Погрешно ли е да се мисли най-доброто за хората? -възкликна Ейми, когато ѝ препоръчах повече здрав скептицизъм.

- Ами - отвърнах аз, - практиката показва, че това не е вярно, нали?

Тя замълча, малко учудена, после поклати глава.

- Определено - въздъхна. - Но какъв е изходът? Трябва ли да приема, че всички мъже са боклук и да не вярвам на никого?

Беше мой ред да поклатя глава.

- Това би означавало да се хвърлите в другата крайност.

- Да, вероятно.

- А каква трябва да е златната среда?-запитах я направо.

- Ами, нека помисля - каза тя, като кръстоса крака и впери поглед в килима. - Може би, да не избързвам с изводите -отново вдигна очи към мен.- Искам да кажа, че няма как да разбере намеренията на даден мъж, докато сама не проверя.

- Значи да не си мислите нито едното, нито другото? Тя кимна.

- Да не приемам нито че са добри, нито че са лоши. Нали? Всъщност няма да правя никакви предположения, точка. Може би не бива и да се разкривам толкова много и толкова бързо. Трябва първо да опозная човека, с когото се срещам по-добре.

- А как ще се отрази това на любовта в живота ви? -попитах.

- Ще развивам връзките си по-бавно. Няма да бъда чак толкова наивна - Ейми замълча за момент. - Прекалено бързо се доверявам, нали? - по-скоро констатира, отколкото попита тя. - Те не могат да ме използват, ако аз не им позволявам, знам, че е така. Затова трябва да се науча на повече търпение и да позволя на връзката да се развива бавно.

Приятно ми е да кажа, че решенията на Ейми доведоха до решителна промяна в отношенията ѝ не само с мъжете, но и с всичките ѝ познати. Тя упорито се мъчи да не прави никакви предварителни предположения. Еднакво вредно е да се приема категорично, че хората са изцяло добри или че са напълно лоши. Един умерен подход към заобикалящите ни, при който допускаме, че те са способни и на добро, и на лошо и се нуждаят от Божията помощ, за да не изпаднат във властта на злото, -тази истина предлагам на своите пациенти. Тя ми се струва най-уравновесена като отношение към себе си и към другите.

## КАК ДА ПОБЕДИМ СВОИТЕ ЛЪЖИ

Сега вече познавате някои от лъжите, на които ни учи светът. Очевидно има още много други, но тези чувам най-често в своята работа и е най-вероятно вие също да се борите с тях. В края на II глава ви запознах с подхода АБВ, които ще ви помогне да определите точно кои от самозаблудите си внушавате. Необходимо е да продължите да водите своя дневник АБВ, като добавяте всяка от лъжите, свързани със света, в които вярвате.

Докато го правите обаче искам да предприемете още една стъпка. Във II глава ви казах, че за момента е достатъчно да установите лъжите, които ви разстройват емоционално. Сега, след като сте упражнявали подхода АБВ в своя дневник (упражнявали сте то, нали?), е време да се противопоставим на тези лъжи. Следващият ход за победата над тях е да ги оспорим - като разширим вече познатия подход АБВ. Необходимо е да добавим две стъпки - Г и Д.

Всъщност е много просто. Ако си спомняте, А представлява ситуацията, отприщила вашите емоции, Б представлява разговор със себе си, изграден върху лъжи или смесица от лъжи и истини, посредством които тълкувате случилото се, а В представлява вашата емоционална реакция. Новите две точки са лесни за обяснение:

Г е основан на истината разговор със себе си. Ще се заемете съзнателно с него и той ще се противопостави на лъжите, които сте си казали в точка Б.

Д е по-уместната емоционална реакция спрямо случката от точка А.

Виждале ли? Просто е. Спомняте ли си примера, който използвахме, за да се запознаем с подхода АБВ? Нека добавим към него стъпките Г и Д.

А - СЪБИТИЕТО: Докато стоите на опашката пред експресната каса, вие се дразните, ядосвате и обезсърчавате от жената пред вас, която никак не бърза. Лъжите, които си казвате в точка Б, са: „Не мога да се почувствам удовлетворен, ако опашката не тръгне по-бързо.“ „Жената би трябвало да е... (по-съвършена).“ „Ядосва ме това, че тя се бави толкова.“ На тези лъжи трябва да отговорите с истината:

Г - ОСНОВАН НА ИСТИНАТА РАЗГОВОР СЪС СЕБЕ СИ: За да победите тези лъжи, можете да си кажете някое от твърденията, които следват (или всички тях):

„Мога да се чувствам щастлив дори когато нещата не вървят както аз искам.“

„Хората са си хора. Често не вършат нещата толкова добре, колкото всъщност могат.“

„Като си мисля, че всичко не е както трябва, положението не става по-добро. Дори става още по-лошо.“

„Не тя поражда моя гняв. Аз сам го предизвиквам чрез онова, което си мисля.“

„Не обичам да ме бавят. Но това не е краят на света.“

Схващате ли как, ако непрекъснато си повтаряте тези истини по време на случката, можете да сложите край на една ситуация, която ви смущава и тревожи?

Д - Тогава ще реагирате правилно, т.е. по-спокойно. Ще разберете, че причината за силните ви емоции е във вас, тъй че вместо да ги разпалвате, със същия успех можете и да ги укротите до едно по-здравословно равнище, след като вече сте стигнали до истината за ситуацията в която сте попаднали.

Добре. Нека опитаме друг вариант, като приложим целия подход:

А - СЪБИТИЕТО: Имате час при вашия лекар в три следобед. В 4 ч. все още седите в неговата обзаведена с вкус чакалня.

Б - Какъв ще бъде естественият ви разговор със себе си?

В - Каква е непосредствената ви емоционална реакция?

В точка Б вероятно ще си кажете нещо от рода на: „Ей, това не е честно. Дойдох навреме. Защо той не може да бъде точен?“ А сега си помислете: какви лъжи си казвате с тези твърдения?

- Животът трябва да е справедлив.

- За да сте удовлетворен, нещата трябва да вървят както искате вие.

- Хората трябва да са съвършени.

Разбира се, вече мога да си представя каква ще бъде реакцията ви в точка В. Докато си гризете ноктите и прелиствате стари издания на „Нашънъл Джеографик“, можете да си повтаряте своите лъжи и да се нервирате все повече и повече. Или да използвате истината която ще ви помогне да се успокоите и да сложите край на бурните си емоции. Нека опитаме да добавим точка Г към вашата ситуация. Какви истини бихте си казали, за да противодействате на вашите сърдисти лъжи?

Г - ОСНОВАН НА ИСТИНАТА РАЗГОВОР СЪС СЕБЕ СИ: „Не обичам да чакам така своя лекар, но като се ядосвам прекалено заради това, нещата стават още по-лоши.“

„Моето време е не по-малко ценно от неговото, но той прави добре, като отделя на всеки пациент, включително и на мен, толкова внимание, колкото смята за необходимо.“

„Наистина мразя да чакам. Но независимо от желанието си сега трябва да остана. Мога сам да реша дали да беснея вътрешно или да направя нещо, за да се избавя от чувството на гняв. Какво да сторя?“

„Мога да уплътня времето си, като се занимавам с нещо полезно, например да се заема с писмото, което трябваше да напиша, или да си мисля за нещо приятно. А

следващия път може да си донесе книга. Пък и нищо не пречи да приема това като свободно време и да оставя мислите си да се реят свободно."

Каква би била тогава реакцията при стъпка Д?

Трудността при добавянето на точките Г и Д към ситуацията АБВ е да осъзнаете истината и да я използвате като оръжие срещу вашите лъжи. Не се тревожете, ако първоначално усилията ви не доведат до незабавно подобрене в нагласата или емоциите ви. Никак няма да ви е лесно да се преборите с лъжите си, като се има предвид колко дълго сте се опирали на тях.

Мислете за лъжите, на които вярвате, като за роден език. В такъв случай истината е чужд език с думи, които понякога трудно се произнасят и помнят. Точно както можете да научите чужд език, ако полагате достатъчно усилия и се упражнявате, сте способни да проговорите гладко и на езика на истината. Най-важното и тук е търпението. Истината не идва лесно, но ако ѝ отделите достатъчно време и се опитвате да я прилагате, тя ще ви се отплати с емоционално равновесие и здраве.

#### 4

### Лъжи в брака

*За да разберем истината за брачните  
взаимоотношения, много важно е първо  
да разграничим неистините.*

Уилям Ледърър и Дон Джаксън

Джо и Керъл имали любов като в приказките. Той бил красив и внимателен, тя - елегантна и умна. Сгодили се и били убедени, че ще „заживеят щастливо". После се оженили. И вместо в идилия съвместният им живот твърде скоро се превърнал в бойно поле. Докато преди Керъл намирала Джо за красив, сега ѝ се виждал суетен. Онова, което преди смятала за внимание, вече ѝ изглеждало проява на чувство за собственост. От своя страна и тя не била така елегантна и умна в очите на Джо, а се превърнала в материалистка и всезнайка. Скоро разправиите им станали сериозни. И досега продължават да живеят така. Двамата свестни и толкова влюбени млади хора сега са нещастни същества, които се питат дали не са направили голяма грешка.

Какво бе станало с тях? Нещо, което би могло да се случи на всяка семейна двойка. Бяха се сблъскали с действителността. Когато Джо и Керъл се оженили, тяхната романтична представа за брака идвала направо от страната на приказките. И когато се оказало, че истинският живот не отговаря на техните мечти, започнали неприятностите.

По много, много причини повечето семейни двойки започват съвместния си живот, като вярват в сума лъжи. И когато истината излезе наяве, те или намират у себе си достатъчно любов и полагат всички усилия, за да се приспособят един към друг, или упорито държат на лъжите, докато семейството им лека-полека се разпада.

Бракът изисква упорити усилия. Ето това е истината. Но заслепяващите романтични представи ни карат да я пренебрегваме до последния възможен момент. Много семейни двойки преживяват болезнени страдания. Забелязал съм обаче, че думите на повечето брачни партньори, идващи при мен за съвет, носят отпечатъка на лъжите, които до голяма степен пораждаат проблемите им.

Имайте предвид, че за лъжите, на които предстои да се спрем, повечето семейни двойки не биха признали, че вярват в тях съзнателно. Тези лъжи въздействат по-скоро на подсъзнателно равнище, което прави разобличаването им още по-трудно.

### **„Ти си виновен за всичко“**

Една от най-често срещаните заблуди, на която робуват семейните двойки, е вариант на лъжата: „Някой друг е виновен“, когато единият от двамата сочи с пръст право към брачния партньор. Тя предполага, че действията на единия от съпрузите предизвикват отрицателна реакция у другия, според когото те са единствената причина бракът да не върви. Най-просто казано, всичко е по негова или по нейна вина.

В това се състоеше и проблемът на Джо и Керъл, както установих още при първото им посещение в кабинета ми. Джо седеше почти обърнал гръб на Керъл, а нейните кръстосани крака сочеха в противоположната посока. И започнаха...

- Тя никога не казва добра дума за онова, което върша -рече Джо.

- Защото не правиш нищо хубаво. Единственото, което знаеш, е да се върнеш от работа и да започнеш да се оплакваш колко ужасна е тя и как я мразиш - отвърна Керъл.

Джо възрази:

- Ако проявяваше малко повече разбиране, може би нямаше да се оплаквам толкова.

Керъл изпъна гърба си и продължи възмутено.

- Хайде, пак се започна. Аз съм виновна, че ти се оплакваш толкова, така ли?

- Ако ме изслушваше по-внимателно и не беше така критична, нямаше да се оплаквам толкова.

- Да де, ако ти не се оплакваше толкова, аз щях да те слушам по-внимателно - върна му го Керъл.

Те бяха играли този словесен волейбол през целия си брачен живот. Признаваха, че се препират така от петнайсет години и явно нито един от двамата нямаше намерение да отстъпи и да види личния си принос за общия проблем. Когато се опитах да им обясня, че за самите тях е необходимо да се променят, че трябва да се вгледат честно в себе си, те заеха отбранителна позиция и ме обвиниха в липса на безпристрастност.

Спомняте ли си старата приказка: „За тангото са нужни двама“? Наистина е така! Нужни са двама души, за да се породят ужасна вражда или да се създаде ужасно семейство. Дори когато изглежда очевидно, че само единият от двамата „съсипва всичко“, аз все пак бих възразил, че реакцията на „страдащия“ съпруг към онова, което върши другият, е не по-малко важна за хармонията в брака.

Ако например госпожа Джоунс ми каже някой следобед, че е похарчила 1000 долара за дрехи, това, дали вечерта двамата със съпруга ѝ ще се впуснат в опустошителна кавга, зависи в еднаква степен както от стореното от госпожа Джоунс, така и от отношението на господин Джоунс. Господин Джоунс може да реагира враждебно на постъпката ѝ или пък да отвърне със загриженост, като поиска да разбере дали госпожа Джоунс не би желала да поправи грешката си. С други думи, той има правото да реши как да реагира на нейните действия (макар че в момента вероятно ще има нужда да му се напомни това право). Неговият отговор на онова, което е извършила съпругата му, е не по-малко важен за хармонията в брака от нейното решение да похарчи 1000 долара.

Ето няколко начина, по които би могъл да отвърне господин Джоунс:

Реакция „Поставяне на място"

- Да не искаш да кажеш, че си похарчила 1000 долара за дрехи само за един ден?  
- крещи господин Джоунс. - Точно в твоя стил е! Не мислиш за нищо друго освен за себе си! И пет пари не даваш за финансите ни и как им се отразява твоето прахосничество. Държиш се като егоистична хлапачка! -продължава да бълва празни приказки той.

Госпожа Джоунс отвръща, както би сторил всеки на нейно място: заема отбранителна позиция и също реди глупост след глупост - разбира се. ако не е излязла с гръм и трясък от стаята.

Реакция „ Запазване на мира "

- Хм, е... това е чудесно! Радвам се. че си намерила онова, което искаше - мънка господин Джоунс, стиснал кухненския плот толкова яко, че кокалчетата на пръстите му побеляват.

Отговорът на госпожа Джоунс обаче може да е:

- Добре! Тогава утре ще отида да взема и нещата, от които се отказвах.

Реакция „Кажете истината с любов"

- Радвам се, че си си намерила дрехи, които харесваш -казва господин Джоунс, оставя дипломатическото си куфарче и я поглежда в очите, - но трябва да ти кажа, че според мен 1000 долара са много, като се има предвид какъв е бюджетът ни. Хайде да поговорим за това.

Как ще отговори госпожа Джоунс? Ако е свикнала той винаги да реагира така разумно, може би ще каже:

- Ще се радвам да го обсъдим. Искам и двамата да сме доволни от сумите, които харча.

Очевидно третият отговор е най-ползотворен. Не се отправят никакви обвинения и съпрузите Джоунс продължават да общуват помежду си. Може да звучи малко идеалистично, но ми се струва, че подобно общуване е възможно между двамата партньори, ако те се постараят достатъчно за това.

Ето и един по-сериозен случай. Пати имаше съпруг алкохолик, който непрекъснато я нагрубяваше и оскърбяваше. Тя бе убедена, че за проблемите в брака им е виновен единствено той и, честно казано, той действително беше подстрекателят на повечето скандали. На нея не ѝ бе останало никакво самоуважение, чувстваше се унижена пред приятелите си, а децата ѝ се срамуваха от алкохолизма на баща си. За тях вече нямаше глава на семейството, на когото могат да разчитат.

- Всичко е по негова вина - казваше тя. - Всичко.

Напомних ѝ, че нейният съпруг е отговорен за своя алкохолизъм и грубото си държание вследствие на пиенето, но ако тя позволи поведението му да съсипе живота ѝ, отговорността ще е изпяло нейна. А за съжаление тя правеше тъкмо това.

Накрая, по време на един от разговорите ни, излезе наяве и „истината", от която се ръководеше Пати.

- Докато той не престане да пие, не мога да бъда щастлива - рече тя и ме погледна сърдито. Почаках малко, после попитах:

- Не мислите ли че това е твърде висока цена за неговия алкохолизъм?

Тя вдигна глава.

- Какво искате да кажете?

- Ами, сякаш алкохолизмът му не е достатъчно тежък проблем, та отгоре на всичко искате да добавите и своето лично нещастие.

Тя изглеждаше възмутена.

- Е, струва ми се, че след като съм омъжена за алкохолик, който непрекъснато ме ругае, не остава много място за щастие.

Пати си мислеше, че няма какво да ѝ възразя. Сякаш цялата истина на света бе събрана в нейните думи. Но част от тях съдържаха и лъжата за нейната пълна неспособност да контролира собствените си реакции. Тъй че аз се противопоставих:

- Съгласен съм, че това прави живота ви по-труден, но вие сякаш сте си поставили за цел да превърнете ситуацията в съкрушителен удар, който ви осъжда да страдате до края. Непременно ли трябва да е така?

- Не знам. Предполагам, че не, но... - тя замълча.

- Пати, вие сте в тежко положение. Няма никакво съмнение. Но можете сама да решите: трябва ли действията на вашия съпруг да ви осъждат на нещастие?

Тя седеше, забила поглед в пода. Накрая отговори:

- Не искам да е така. Но просто не виждам как мога да бъда щастлива, ако той не престане да пие и да унижава мен и децата. Непрекъснато повтаря, че му пречим, че го задушаваме.

- Не допускате ли, че може взаимно да се задушавате?

- Може би - промърмори тя. - Понякога имам чувството, че ще умра, защото не ми достига въздух.

- Сама трябва да решите дали можете да поемете отговорността да бъдете самостоятелна личност и да се радвате на живота въпреки всичко. Помислете за момент. Как бихте постигнали това:

Тя отклони погледа си от мен, помълча и после каза:

- Мислила съм да се отделим от него, може би... за известно време.

- И с какво ще помогне това?

- Ще бъде болезнено, но може да го стресне. Не знам. То е в противоречие с всичко, на което съм учена. Но понякога нещата тръгват толкова зле, че...

- Има ли друго, което зависи от вас и би ви помогнало да се почувствате по-удовлетворена?

- Е, всъщност аз се отказах от много приятелства, защото се чувствах... ами... ужасно неудобно. Понякога съм така самотна! По-рано обичах да бродирам. Вече не се срещам с приятелките, с които споделяхме това хоби. И изобщо престанах да ходя на църква, защото не мога да погледна никого в очите.

- Освен че се чувствате неловко, какво друго ви спира да възстановите отношенията си с тези хора?

- Нищо, струва ми се - отвърна тя. Поусмихна се и аз забелязах признаци на оживление в очите ѝ.

Да се чувстваш удовлетворен, независимо от обстоятелствата, това е велика цел. По-лесно да се каже, отколкото да се направи, нали? Без съмнение. Но трудността не намалява нашата отговорност. Честно казано, не мисля, че в Съдния ден Бог ще се обърне към Пати така: „Виж, ти преживя много страдания, като беше омъжена за този негодник, и понеже бе така търпелива с него и позволи на алкохолизма му да съсипе собствения ти живот, греховете ти са опростени." По-вероятно е да ѝ каже: „Виж, ти имаше съпруг, който се държеше безобразно, но въпреки това беше отговорна за своето отношение към постъпките му и само от теб зависеше дали ще позволиш неговият порок да съсипе твоя живот." Ние не можем да диктуваме отношението на другите към нас, но сме длъжни да контролираме собствените си действия и реакции.

Доколкото е в човешките възможности, брачните двойки трябва да вземат присърце онова, на което ни учи Библията: да бъдем честни по отношение на собствените си грешки и недостатъци и да се опитаме да ги преодолеем, преди да хвърляме камък по другите около нас - това се отнася дори за хората с толкова сериозни проблеми като Пати и нейния съпруг. Или, както образно се изразява Матей, трябва да си поставим за цел да видим гредата в собственото си око, преди да сочим



сламката в окоето на партньора си (Матей 7:3). Не бива да позволяваме сламката в окоето на съпруга или съпругата ни да прави гредата в нашето още по-голяма и по-заслепяваща. Можете ли да си представите семейство, в което и двамата съпрузи прилагат на практика това учение?

**„Щом са необходими толкова усилия,  
сигурно не сме един за друг“**

В началото на тази глава казахме, че бракът изисква упорити усилия. По-точно ще е да потвърдим, че бракът изисква много упорити усилия. Огромни усилия. Подчертайте си го. Запишете си го с големи букви. Татуирайте го на ръката си. Това е първото правило: за всеки брак, останал здрав и щастлив през годините, са полагани усилия. Но също така е вярно, че малцина разбират този факт. Ето защо в мига, в който нещата престанат да вървят гладко, брачните партньори започват да се питат: „Дали сме подходящи един за друг?“ Тази мисъл произтича от друга лъжа - че на света съществува човек, с когото бихме „заживели щастливо до края на дните си“. Такъв беше случаят с Керъл и Джо, двойката, чиято любов определихме „като в приказките“.

Колкото и странно да звучи, аз бих потвърдил - упоритите усилия в брака най-често говорят, че сме избрали подходящия за себе си човек (макар да си давам сметка, че има и изключения). Общо взето, трудностите в повечето случаи показват къде грешим самите ние и ни дават възможност да се променим.

Напоследък при мен идва на консултации брачна двойка, която потвърждава това убеждение. Черил и Дан са женени по-малко от година и почти всеки ден се карат за нещо - по важни въпроси, за дреболии, за каквото и да било. Имат малко общи интереси и се отегчават, когато са заедно. Почти не отделят време да останат насаме и да поговорят за това, как се чувстват, защото им е трудно. Тези отношения са се пренесли и в сексуалния им живот, който, най-мекото казано, е твърде нередовен. Те биха сложили край на всичко, но се боят от самотата и от реакцията на приятелите и близките си.

Както обикновено в подобни случаи, двамата се обвиняват взаимно и се питат дали не са безнадеждно неподходящи един за друг. Опитах се да ги накарам да прекратят обвиненията към партньора си и да се вгледат честно в собственото си поведение.

Когато идват в кабинета ми, обикновено сядат на двата най-отдалечени фотьойла, като крал и кралица, заели величествено и непреклонно своя собствен периметър - Черил, самоуверена и безупречно облечена, Дан, приведен, винаги с всекидневен панталон и смачкана спортна риза.

- Знам, че и двамата сте много обезсърчени от проблемите в брака си - казах аз един ден, - но според мен наличието им не означава непременно, че сте неподходящи един за друг.

- Какво друго биха могли да означават всичките ни трудности? - попита Дан.

- Ами например, че и двамата имате недостатъци, с които трябва да се преборите сами. Кавгите са просто знак, колко много усилия трябва да положите.

Дан завъртя очи.

- Хайде де! Как може недостатък да води до кавги?

- Дан, споменахте, че много обичате да гледате спортните предавания по телевизията, но изглежда си доставяте това удоволствие за сметка на Черил - отбелязах аз.

Той се напрегна.

- Обичам футбола. Помага ми да се отпусна. Нима ще поискате да се откажа от него?

- Разбира се, че не. Не е моя работа да ви карам да се отказвате. По-скоро става дума дали не мислите че би трябвало да ограничите донякъде този свой интерес в името на брака си. Сам трябва да решите.

- Искате от него невъзможното - промърмори Черил. -Вижте, не мислите ли, че и двамата бихме могли да си намерим други партньори, с които да се разбираме поестествено, а не с цената на толкова усилия?

- Сигурен съм, че има хора, които биха били по-подходящи и за двама ви - признах аз. - Но не мисля, че заради това трябва да загърбите сегашния си брак и да тръгнете да ги търсите. Съществува голяма вероятност накрая да се ожените за някой, който изобщо не е по-добър за вас, дори е по-лош. Горчивата истина е, че бракът изважда наяве онези сфери от нашия живот, които се нуждаят от усъвършенстване. Вие просто ще отнесете същите недостатъци в следващия си брак. Разводът е само замазване на съществуващата грозна картина.

Като чуа думата развод, и Черил, и Дан се вторачиха в мен. Не се съмнявах, че имат желание да поговорим на тази тема: готови бяха да потърсят спасение в раздялата, бяха съгласни на всичко, само и само да се измъкнат от положението по най-лесния начин.

- Ще споделя с вас в какво съм убеден самият аз - обърнах се към двамата. - Смятам, че вашият брак ви предлага най-големи възможности за лично израстване. Търсенето на „нов, по-съвършен“ брачен партньор най-често е илюзия, обвързана с бягството от действителността - забелязах, че при тези думи и двамата вече не гледаха към мен.

Засега те размишляват върху това схващане. Но страданията им са така мъчителни, гневът им е толкова силен, че се боя да не се разведат още преди да са се заели с онова, което е нужно за брака им, да не говорим за извеждане докрай на тези усилия. Аз обаче непрекъснато им напомням: техните проблеми не са сигнал, че трябва да се разделят, а тъкмо напротив, и двамата се нуждаят от помощта на другия, за да превъзмогнат неприятните си страни като личности.

За жалост работата ми като брачен консултант често прилича на разговорите с Дан и Черил. Понякога, още преди да съм им помогнал да стигнат до момента, в който ще се заемат с индивидуалните си недостатъци, съпрузите съсипват брака си, като не спират да изтъкват на висок глас слабостите на другия. Ултиматумът: „Промени се или..." рядко има успех. Всъщност в доста случаи той влошава нещата още повече, защото хората, в това число и брачните партньори, не обичат да бъдат заплашвани или принуждавани към промяна на собствената си индивидуалност.

Първата семейна двойка, за която говорихме - Джо и Керъл, - също има този проблем. А и двамата са християни. На практика християнските брачни двойки като че са много податливи на лъжата: „Щом са необходими толкова усилия, сигурно не сме подходящи един за друг." Тя им се струва истина, защото всички християни донякъде вярват, че Бог не би допуснал да се оженят, ако бракът им ще бъде труден и мъчителен. Мнозина от тях живеят с вътрешното убеждение: „Бог ни е събрал" и по някаква своя логика завършват твърдението си с вярата „ето защо ще бъдем винаги щастливи заедно". А това е в пълно противоречие с библейското учение, че всеки брак се сблъсква с трудности. В Първото си послание към коринтяните апостол Павел казва: „Но такива [т.е. оженените или омъжените] ще имат житейски скърби, и аз ви бих пожалил" (I Коринтяни 7:28).

Бракът изисква много големи усилия. Но е по-добре да не използваме тази истина като оправдание, за да избягаме от семействата си.

**„Ти можеш и трябва да удовлетворяваш  
всичките ми потребности“**

Друга нереалистична представа, която споделят мнозина от нас, е, че някъде има човек, които би могъл напълно, непрестанно и несравнимо да удовлетворява всяка наша потребност. Ние срещаме тази „идеална“ личност, женим се, а после твърде бързо започваме да забелязваме нейните „несъвършенства“. И въпреки всичко не се отказваме от своята представа. Ще се изненадате колко упорито са се вкопчили в нея някои хора. Виждал съм в кабинета си съпрузи, които са женени от трийсет години, а все още хранят илюзията, че партньорът им трябва да задоволява всяко тяхно желание и всяка тяхна потребност. Лъжите умират трудно!

Джордж и Сю дойдоха при мен след десетата годишнина от сватбата си. Изобщо не бяха я отпразнували, защото си даваха сметка колко недоволни са един от друг. Джордж бе човек с аналитичен ум - инженер. Сю, напротив, бе спонтанна и емоционална, тип сърцето на компанията, като винаги е имала до себе си някой „посилен“, който да ѝ се притича на помощ. Дори признаваше, че Джордж е нейният прекрасен принц - за каквото бе смятала и баща си преди смъртта му. Джордж винаги плащаше сметките, викаше майстори за необходимите ремонти, оправяше се сам с всяка дребна повреда в колата. Но напоследък това бе започнало да го влудява.

- Тя очаква от мен да върша всичко! - изплю камъчето той.

- Не е вярно. Просто очаквам да е до мен, когато имам нужда от него - отвърна тя, vyplъщавайки самото благоразумие.

Джордж въздъхна.

- Даваш ли си сметка какво означава това? Все едно казваш: „Ето ти живота ми, погрижи се за всичките ми потребности!“ Не съм в състояние да го направя. И никой не би могъл!

- О, Джордж, не очаквам от теб да вършиш всичко - само онова, което аз не мога. Нали съпрузите са за това? - пошегува се тя.

- Сю, говоря сериозно. Чуй ме. Понякога не успявам да подредя собствения си живот, да не говорим за твоя - почти изкрещя Джордж.

- Но ако ти не ми помогнеш, тогава - кой?

- Може би сама трябва да си отговорите на този важен въпрос намесих се аз. - Кой ще се погрижи за нашите проблеми и потребности, ако Джордж не може или не иска?

В погледа на Сю се появи лека уплаха.

- Ами, за разлика от Джордж, аз нямам приятели или родители, на които да разчитам.

- Какви чувства предизвиква у вас този факт? - настоях аз. Тя се замисли.

- На страх, предполагам. След като Джордж твърди, че винаги бягам при него. Е, може и да е така. Може да прекалявам. Ако го нямаше него...

- А дали не бягате от своя страх да бъдете независима? - подхвърлих аз.

- Трябва да призная - тихо отвърна тя, - че когато се запознахме, Джордж изгаряше от желание да задоволява всичките ми потребности, а аз - да му го позволявам. Нуждаех се от опора.

- Вярно е - съгласи се Джордж. - Тогава исках да е така. Това ме караше да се чувствам значим и потребен. А сега просто се задушавам и се чувствам използван, защото тя се нуждае от мен толкова много.

- Звучи така, Джордж, сякаш твърдите, че основните правила са се променили, а Сю не знае - подех аз. Прав ли съм, Сю?

Тя се замисли за момент. Оправи роклята си и кръстоса крака.

- Струва ми се, че Джордж вече не е така склонен да ми помага, както преди. Предполагам, че ще трябва да се науча как да се грижа малко по-добре за себе си. Нуждая се от неговата помощ, за да се науча - тя го погледна.

- Джордж? - подканих го аз.

- Разбира се - усмихна се той. - Не става дума, че не искам да върша нищо, скъпа. Просто повече не съм в състояние да върша всичко.

На практика няма такава връзка, в която единият да задоволява изцяло потребностите на другия. Подобно удовлетворение можем да постигнем най-успешно с помощта на различни здравословни и подходящи за тази цел източници. В живота на много от хората, които си казват тази лъжа, липсват такива източници: най-добър приятел, хоби, удовлетворяваща работа, или здрава връзка с Бога.

И вместо да разберат, че проблемът им се състои именно в това отсъствие, те се обръщат към своите партньори и, както се изрази Джордж, заявяват: „Ето ти живота ми. Погрижи се за моите потребности.“ Това е благовиден и лесен начин да избягаш от отговорността да придадеш пълнота и цялостност на собствения си живот.

Казвам здравословни и ползотворни източници, защото днес е твърде лесно единият от брачните партньори да потърси удовлетворение на своите не намерили отклик потребности по нездрав начин, дори с цената на изневярата. А това в никакъв случай не помага на брака.

Том е добър пример за подобно поведение. Накратко, лъжата, в която вярваше той, бе, че съпругата му не е достатъчно „свършена“ за него. И за да посрещне нуждите, които тя не можеше да удовлетвори, бе започнал да търси други жени. Честно казано, основната му „неудовлетворена“ потребност бе от сексуално разнообразие и тъй като съпругата му не можеше да променя фигурата и формите си като красавицата на месеца от „Плейбой“, за да му предлага различен външен стимул, той се бе развихрил до крайност. Разбира се, тази лъжа допринесе в значителна степен за разстройването на брака му. Том пренебрегваше факта, че сам не задоволява в достатъчна степен потребностите на съпругата си, и накрая неговият егоизъм нанесе на отношенията им поражения, които можеха да се окажат непоправими. Той вече се е изнесъл от дома си, а семейството му остана без съпруг и баща. И всичко това - в името на „свършеното“ удовлетворяване на неговите потребности.

Чувам ви да казвате: „Ей, аз не очаквам партньорът ми да задоволява всички мои нужди. Щях да съм на седмото небе, ако той (тя) се грижеше поне за част от тях!“ Признавам, срещал съм брачни двойки, в които единият от двамата определено удовлетворява в по-малка степен основните потребности на другия. Както в случая с Том, който пренебрегна необходимостта на жена си от вяност, от общуване, от помощ при отглеждането на децата. Има и брачни партньори, които остават сексуално верни, но не обръщат внимание на други, не по-малко важни потребности, при това без да си дават сметка какво вършат. Понятно е, че този от двамата, чиито нужди не са удовлетворени, чувства, че равновесието „давам-получавам“ е нарушено. В подобни ситуации аз казвам на „ощетения“ от съпрузите, че е от решаващо значение да не се нахвърля върху провинилия се. Като бъде „бърз да слуша, бавен да говори и бавен да се гневи“ (Яков 1:19), онеправданият ще даде възможност на другия, който постъпва несправедливо, да размисли какво му пречи да бъде по-добър партньор в брака.

Тук се изискват главно три неща: 1) честно да си дадем сметка какво очакваме от брачния си партньор, 2) да преценим трезво дали тя или той могат и желаят да отговорят на тези наши очаквания, 3) да потърсим удовлетворение на някои от потребностите си с други, ползотворни средства или да приемем, че те са неуместни, и да положим усилия да се откажем от тях.

Например: един от проблемите на първата семейна двойка, за която говорихме - Керъл и Джо, - беше, че Керъл обичаше антикварните вещи и искаше Джо да я придружава, докато се рови из щандовете за тях или купува нещо. Джо от своя страна гледаше на всичко антикварно като на вехтория и се опасяваше, че след покупките на Керъл домът им скоро ще заприлича на къщата на прабаба му, която никога не бе харесвал! И определено нямаше желание да се влачи след нея, докато тя тършува из складовете с мухлясали стари скринове и маси. Несъмнено, след като Джон мрази онова, което Керъл обича, тя би могла да удовлетвори тази своя потребност, като си намери други придружители, одобряващи нейното занимание. Очакването Джо да има изцяло същите интереси като нейните бе нереалистично и за свое добро тя трябваше да се откаже от него.

Нито един човек не е в състояние да задоволи всичките ни потребности. Ако очакваме това от брачните си партньори, стоварваме на плещите им непосилно бреме.

### **„Дължиш ми всичко това“**

Спомняте ли си как беше в началото, когато се запознахте с бъдещия си партньор в брака и започнахте да се срещате? За вас бе удоволствие да правите разни неща за него или за нея и в отплата всъщност не искахте нищо повече освен да се радвате на неговото или нейното присъствие.

Какви са отношенията ви сега? Ако сте като повечето двойки, вече сте навлезли във фазата на червените точки. За всичко, което вършите за своя партньор, наум си пишете определен брой червени точки. Например изхвърлянето на боклука би могло да се оцени с десет червени точки, събирането на мръсните дрехи - с петдесет, изслушването на оплаквания - със седемдесет и пет, а съучастието ви в дейност, която не желаете, - със сто. После, когато почувствате необходимост, изсипвате кофата с вашите червени точки и казвате: „Ето, искам да ми се плати за всичко това с едно пътуване до Хаваите“ или: „Дължиш ми три часа неразделно внимание -ВЕДНАГА!“

По някаква причина, може би защото близките отношения наистина пораждат известно неуважение, ние преминаваме от времето на срещите, когато сме вършили всичко с желание, без да се замисляме особено какво ни дължат за това, към годините на съпружеското съжителство, когато за всичко се води сметка и се очаква отплата.

Поведението: “задължен си ми” е вредно за брака и се корени в лъжата, че хората, и по-специално брачните ни партньори, са длъжни да ни се отплащат за всичко, което вършим.

Мелиса и Бърт бяха въплъщение на тази лъжа. Всеки от тях постоянно бе нащрек да не пропусне случайно нещо, което другият му дължи, и щом му се стореше, че му е „платено“ по-малко от дължимото, се изпълваше с враждебност към партньора си. Нещата бяха тръгнали толкова зле, че вече изобщо не стигаха до помирение. Разговорите ни се въртяха все около темата: „задължен си ми“, докато един ден не стигнахме до прозрението, което сложи началото на бавен обрат в брака им.

- Вижте - каза Бърт, като се наведе към мен, - работих толкова много, за да й дам всичко, което иска, и единственото ми желание в замяна бе да върши с мен някои от нещата, с които обичам да се занимавам.

- Мислите, че тя ви дължи това, така ли? Заради онова, което сте сторили за нея?  
- попитах аз.

- Да - отвърна той и се облегна назад.

Мелиса почти скочи от стола си.

- А какво ще кажеш за нещата, които аз съм вършила за теб? Ти какво ми дължиш? Бърт скръсти ръце.

- Какво чак толкова си вършила? Аз нося всичките пари в къщи.

Мелиса започна да брой на пръсти:

- Помогнах ти да завършиш аспирантурата си, грижех се за домакинството и всеки ден ти слагах вечерята на масата, плащах всички сметки, за да не ти се налага да си губиш времето с тях, съвсем сама гледах децата, докато ти първо учеше, а сега работиш. ДА ПРОДЪЛЖАВАМ ЛИ?

- Чакайте - намесих се аз. - И двамата изглежда сте убедени, че партньорът ви е по-големият длъжник. Добре тогава. Бърт, чий труд е по-ценен - вашият или на Мелиса?

- Не с често да се поставя въпросът така. Никой не може да каже - рече Бърт.

- Напълно прав сте - продължих. - Възможно ли е изобщо да отсъдим с ръка на сърцето доколко приносят на всеки от вас има истинска стойност?

- Какво да правим тогава? - попита Мелиса.

- Вие ще кажете - отвърнах аз.

- Ами, според мен най-напред трябва да си разпределим по-добре работата вкъщи. За да съм спокойна, трябва да знам, че сме си поделили това бреме възможно най-справедливо.

- И...? - подканих я да довърши мисълта си.

- И после да престанем да се тревожим кой какво дължи на другия. Ако можем.

Бърт прекара няколко пъти пръсти през косата си и се облегна назад.

- Да, струва ми се приемливо. Във всеки случай нищо не пречи да опитаме - каза накрая той.

Опитайте да си представите един коренно различен подход към брака. Какво ще стане, ако приемете, че вашият партньор не ви дължи абсолютно нищо за всичко, което сте вършили за него или нея? Правилите сте го, защото сте искали, а не защото е трябвало, и никой не ви дължи нищо за стореното по собствена воля.

Нека направим още една стъпка. Какво ще стане, ако приемете, че когато партньорът ви направи нещо в отговор на онова, което вие сте сторили за него, то ще е, защото той е решил така, а не защото е длъжен. И какво ще стане, ако погледнете на онова, което ви дава той, като на нещо, което трябва да бъде прието и оценено, а не като на нещо очаквано ?

Мисълта ми е, че когато се откажем от своите очаквания към другия и ги заменим с потребности, за които, ако не бъдат задоволени, можем да потърсим различно разрешение, браковете стават много по-здрави.

Моля ви да имате предния, че когато препоръчвам да се откажем от очакванията си, не твърдя, че трябва да престанем да искаме каквото и да било от партньорите си. Аз искам моята жена да бъде любеща, да ми остане вярна, да ми помага и общите ни задължения към дома и да харчи умерено от чековата си книжка. Просто искам да кажа, че тя не ми дължи всичко това - дори ако удовлетворявам нейните очаквания. Щом започна да го изисквам, сякаш е мое безусловно брачно право, значи се вслушвам в запис с лъжи, съхранявани в съзнанието ми, и много скоро ще престана да ценя онова, което ми дава тя.

Може би ще кажете: „Добре, да предположим, че престана да очаквам от партньора си да задоволява моите потребности и започна просто да искам това от него. Какво да правя, ако не получа онова, което искам?“

Ами, имате доста възможности, някои - здравословни, други - не. Да изберете погрешния път значи да започнете да крещите, да изпадате в истерия, да се затворите в себе си, да се унижавате, да манипулирате или да заплашвате партньора си с цел да получите от него онова, което желаете. Така на практика можете да постигнете каквото

търсите, но ще спечелите битката, а ще загубите войната, защото поведението ви ще предизвика зла воля и ще наруши любовта и хармонията в брака ви.

По-ползотворно би било да помолите партньора си да размисли или да проявите малко гъвкавост, да направите компромис, да се откажете от своето желание или, ако нищо подобно не помогне, да свършите работата сами, без да изпитвате огорчение. Истината е, че съпрузите не си „дължат“ нищо един на друг. Най-здрави са онези бракове, в които всеки от двамата дава, защото е редно да се постъпва така, а не защото го дължи или за да му се възвърне нещо в отплата.

### **„Не съм длъжен да се променям“**

Като юноша харесвах една песен, в която се казваше: „Аз съм такъв, какъвто съм, и никога няма да бъда друг.“ Непрекъснато чувам същото нещо от брачните двойки, когато обясняват защо не могат (или не искат) да се променят.

„Винаги съм бил такъв и не мога да направя нищо, за да стана друг. Ако наистина ме обичаше, щеше просто да ме приемеш такъв, какъвто съм и нямаше да се опиташ да ме променяш.“

Разбира се, в основата на тези твърдения е лъжата, че в добрия брак никой от съпрузите не трябва - или не би трябвало - да се променя заради другия. Все едно жената просто да каже: „Той ми е съпруг и го обичам какъвто и да е“ и да навлезе в някаква неясна сфера, където блажено да се примирява с неговия неизменен облик.

Каква глупост! Разбира се, че трябва да се променяме, за да се приспособяваме по-добре към партньорите си. Трудното е да решим какво да променим. Когато се женим, всички имаме недостатъци, които трябва да бъдат загърбени или преодолени. Твърде често нашите слабости са там, където партньорите ни са най-силни. Бракът изисква от нас да надмогваме слабостите си, а не да се крием зад думите: „Приеми ме такъв, какъвто съм“.

Моята съпруга Холи притежава огромна дарба да създава емоционална близост. Аз съм склонен да бъда по-аналитичен и сдържан. През първите години от брака ни често се чувствах неудобно, когато тя търсеше близост - да речем, просто прегръдка, - и не ѝ отговарях както би искала. Това бе твърде обезсърчително и за двама ни. Да си призная, често ми се е искало да ме приеме такъв, какъвто съм, и да не очаква повече емоционална близост, отколкото съм способен да дам.

Спомням си как веднъж Холи се опита само да подържи ръката ми. Бях прекарал изтощителен ден, изцяло посветен на усилията ми потребностите на други хора да намерят удовлетворение. Единственото, което исках в онзи момент, беше да имам малко пространство само за себе си. Не желаех тя да държи ръката ми, нито исках да я ядосам. Просто изпитвах нужда да няма хора около мен. Но дълбоко в душата си съзнавах, че онова, към което се стреми Холи, е правилно и че всъщност аз трябва да се променя. С други думи, разбрах, че неспособността да установявам емоционална близост е мой недостатък. Знаех, че трябва да бъда колкото е възможно по-открит към нея, особено когато протяга ръка към мен. Не беше лесно, но с нейна помощ започнаха опитите ми да преодолеем своя страх от интимност. Може и никога да не се почувствам така освободен емоционално, както Холи, ала нейното влияние ме превръща в много по-пълноценна личност.

„Една плът“ - това са мъжът и жената според книгата Битие (1:24). Но е невъзможно да се превърнат в „едно“, ако единият или и двамата не желаят да се променят заради другия. Аз съм изцяло за неповторимата индивидуалност и не приемам сляпото подчинение на всичко, което поиска брачният партньор, само и само за да го направим щастлив. Но ми се струва разумно да се старая, доколкото мога, да

следвам съпругата си в онова, в което тя е по-силна от мен. Същото важи и за нея, разбира се. С този начин на мислене печелим и двамата, защото ставаме по-пълноценни - и същевременно се превръщаме в „едно цяло“.

### **„Ти трябва да си като мен“**

Тази лъжа е „втора братовчедка“ на предишната и много прилича на лъжата: „Ще стане както аз искам“, която разгледахме във II глава. Убедени сте, че вашият стил на поведение е най-добрият и че партньорът ви трябва да мисли, чувства и постъпва като вас, за да го приемете. Хората, които се поддават на тази лъжа, са склонни да виждат света като черно или бяло, правилно или погрешно, всичко или нищо. Със своето високомерие те са убедени, че след като сами мислят или действат по определен начин, техните партньори грешат, ако не мислят и действат по абсолютно същия начин. Казано направо, на такива хора им трябва по-скоро двойник или някакъв робот, отколкото брачен партньор, независимо дали си дават сметки за това или не.

Керъл и Джо, семейната двойка, с която започнахме IV глава, вярваха в тази лъжа и тя бе едно от многото погрешни схващания, пораждащи ужасната атмосфера в техния брак. И двамата бяха убедени, че собственото им мнение по всеки въпрос е най-доброто, най-умното, най-мъдрото, най-вярното и кога го имаше разминаване, се стигаше до страхотни конфликти. Например една година Керъл бе убедена, че за тях ще е най-добре да прекарат отпуската си на море и привеждаше всички разумни основания в защита на своето становище. В същото време Джо бе решил, че е за предпочитане да отидат на планина и също можеше да посочи редица сериозни причини за избора си. Никой от двамата не желаше да отстъпи и прекараха безброй часове в спорове на тази тема. Накрая бяха така вбесени един на друг, че изобщо не заминаха никъде.

Като разказ звучи абсурдно, но познавам много, много семейни двойки, които са превърнали тази лъжа в свой начин на живот. А всъщност, ако бяхме свързали живота си с човек, който мисли и постъпва точно като нас, бихме се отегчили най-много до седмица. Не твърдя, че трябва да се отказваме от личните си предпочитания само за да избягваме споровете.

Просто би било добре всеки път да се питаме дали предпочитанието ни е достатъчно важно, за да се караме заради него. Ако не е, по-добре да проявим гъвкавост и да направим компромис, а понякога и да се откажем от желанието си.

Всеки от нас е неповторим. Хубаво е, че сме различни, дори ако това води до конфликти, защото когато се отнасяме зряло към различията, те ни дават по-ясно усещане за нашата собствена индивидуалност и по-широка представа за действителната пъстрота сред човешките същества.

Лъжите в брака обикновено са от онези, които отричаме, от несъзнателните лъжи, които ни карат да се чувстваме неловко, когато бъдат извадени наяве. Но дълбоко в себе си вие също сигурно знаете, че някои от тях са записани и на вътрешен магнетофон. Брачните консултации, когато се провеждат пълноценно, водят към осъзнаването на тези лъжи, а след това към заменянето им с истината - нещо, което можете да направите и сами. Един от най-резултатните методи, които използвам за тази цел, ще разгледаме сега.

### **КАК ДА ПОБЕДИМ ЛЪЖИТЕ СИ**

Нека опитаме нещо съвършено различно - „рационално-емоционалното образно мислене“, една мисловна игра, разработена от д-р Макси Молтски, виден поддръжник на познавателно-преструктуриращата терапия, която се прилага от години в



подготовката на спортистите за състезания. Ние ще я използваме за някои от важните ситуации в живота си.

В най-общи линии тя се състои в това, да си представим някоя неприятна или смущаваща ни случка и с помощта на основан върху истината разговор със себе си да променим свързаните с нея чувства.

Как един спортист би приложил този метод? Представете си тенисист, който гейм след гейм не успява да уцели ъгъла в полето на противника си. Той потъва в отрицателни мисли: „За нищо не ме бива. Никога няма да се науча да забивам. Просто не съм способен.“ Но вместо да се откаже, той запазва хладнокръвие и решава да опита с образното мислене.

Тенисистът разиграва във въображението си ситуация, при която отново не успява да забие, но този път спира, връща се назад, отново проследява действието и в съзнанието си изпраща топката точно там, където иска. И докато си представя всичко това, непрекъснато си повтаря: „Можеш да го направиш. Не се отказвай. Нужна ти е само концентрация.“ После продължава отново и отново в мисълта си да забива точно гонката, докато започне да приема представата си за нещо възможно.

Ще ви дам още един пример, в който действащото лице ще бъде самият аз:

**СЪБИТИЕТО:** Имам костюм, който трябва да бъде даден на химическо чистене, за да го облека на важното заседание следващия ден. Не мога сам да го занеса тази сутрин, затова моля жена си да свърши това. Обяснявам ѝ пределно ясно колко важно е костюмът ми да бъде готов тази вечер. Когато се прибирам обаче, мръсният ми костюм си стои на същото място, където съм го оставил сутринта.

**МОЯТА ОТРИЦАТЕЛНА РЕАКЦИЯ:** Не се справям добре с положението. Избухвам. Казвам си няколко различни лъжи:

„Това е ужасно! Не мога да облека нищо друго за заседанието! Целият ми ден е съсипан, да не говорим за вечерта.“

„На жена ми изобщо не може да се разчита! Няма ли поне веднъж да свърши нещо като хората?!“

„Тя е виновна за всичко! А като си помисля колко неща правя за нея!“

За лош късмет в този момент съпругата ми влиза в стаята. Изливам гнева си върху нея и така започва един от най-неприятните скандали в брачния ни живот.

А сега нека си представим същата случка, но с различни психически и емоционални последици.

**МОЕТО ОБРАЗНО МИСЛЕНЕ:** Влизам и още от вратата съзирам смачкания си мръсен костюм на същото място, където съм го оставил сутринта. Този път обаче си казвам истината по един от следните начини:

„Много съм разочарован, че не е изпълнила молбата ми. Но вече не може да се направи нищо, тъй че ще трябва да помисля какво друго да облека за заседанието утре.“

„Тя каза, че ще се погрижи за костюма ми. Понякога не изпълнява обещанията си, точно както се случва и с мен. Не ми харесва, но действителността е такава.“

„Не е задължително това да разваля вечерта ми, нито пък да попречи на заседанието утре. Ще се справя със ситуацията по възможно най-добрия начин.“

„Като я видя, ще ѝ кажа, че съм разстроен защото е забравила костюма ми, но това не е краят на света, тъй че няма да губя самообладание.“

Докато си мисля тези разумни неща, си представям, че приемам случилото се сравнително спокойно. Представям си, че съм ядосан, но се владее. Представям си, че разговарям със съпругата си, казвам ѝ, че съм разстроен заради костюма, ала го правя с уважение и запазвам добрия тон. Накрая си представям, че спирам да говоря на тази тема и се заемам да намеря решение на проблема с костюма, вместо да губя време в обвинения.

(Разбира се, някои от вас ще кажат, че всичко това е много хубаво, но единственият начин партньорът ви да разбере колко важна е била за вас тази услуга, е да го скастрите хубавичко, та другия път да свърши всичко както трябва. Аз бих възразил, че този начин на поведение създава порочен кръг, ситуация като в приказката за лъжливото овчарче. Вие сте се карали на партньора си толкова често, че той вече почти не ви обръща внимание и следователно сте го приучили да не ви слуша дори когато става дума за нещо наистина важно. Ето защо бих ви посъветвал да разкъсате порочния кръг, като предупредите партньора си за своите намерения и за решението си отсега нататък да се придържате към новия начин на поведение. Ако сте в подобно положение и искате да се избавите от старите си привычки, този подход ще ви е нужен повече, отколкото можете да си представите.)

Методът „рационално-емоционално образно мислене“ ви позволява да избирате ситуации, които обикновено са взривоопасни, и да ги „разигравате“ във въображението си по разумен и конструктивен начин. Дава ви възможност да си представите как се справяте успешно с тях. В известен смисъл чрез метода в съзнанието ви тече филм, в който вие репетираме своята „сцена“ много преди да я изиграете в действителност или след като вече сте я изиграли лошо, за да я обмислите и да се справите на практика по-добре.

Всъщност този метод ще ви помогне да победите лъжите, които биха ви навредили във всякакъв вид ситуации. Можете да го използвате в подготовката си за решаващия разговор, когато кандидатствате за работа, за да изгладите противоречията с приятелите си, за да се противопоставяте на нереалистични изисквания, за да се справяте с вашите и чуждите грешки, с лошото поведение на децата си или просто за да издържите труден ден. Както и при останалите методи които резултатите не са много добри. С упражненията ще натрупате опит и ще започнете да позволявате на истината да прониква недвусмислено във всяка ситуация и да върши своите чудеса чрез вашия механизъм за справяне. От вас се иска да извикате във въображението си случката при която сте се провалили, и както в примера с тенисиста, да върнете лентата на съзнанието си назад и да си представите, че преодолявате успешно затрудненията си.

## 5

### **Лъжи, които изкривяват действителността (дисторсионни)**

*От неясното осъзнаване на реалността  
нашият разсъдък се замъглява от илюзии  
и по този начин ставаме неспособни да  
определяме правилния курс на действие  
и да вземаме разумни решения. "*

Морган Скот Пек

Кога за последен път избухнахте заради някаква дреболия?

Смятате ли, че приемате нещата прекалено лично? Често ли използвате думите „винаги“ и „никога“?

Чувствата изпреварват ли мислите ви?

Бъдете честни. Как отговорихте на тези въпроси? Всеки от тях е свързан с определено изкривяване на действителността (т.нар. дисторсия). В своите възприятия

ние често прибъгваме до това и тъкмо то е в основата на повечето ни лъжи. Някои от тези изопачавания сами по себе си са твърде обичайни и особено благоприятстват близките до тях погрешни представи.

Ще ги изброя наред с лъжите, които подхранват:

- Преувеличаване - лъжата: „От мухата - слон.“
- Персонализация - лъжата: „Приемам всичко лично.“
- Поляризация - лъжата: „Или черно, или бяло.“
- Селективна абстракция - лъжата: „От дървото не виждам гората.“
- Прекомерно обобщаване - лъжата: „Историята винаги се повтаря.“
- Емоционално мислене - лъжата: „Не ме обърквай с фактите.“

Виждал съм как хората отново и отново прибъгват до тези изкривявания в мисленето, за да променят мащабите в значимостта на всекидневните събития и разговори.

Истината, разбира се, е, че всеки го прави. Ние сме така затънали в подобни изопачавания, че те са станали част от нормалното мислене на повечето от нас. Всяко от тях обаче има свой принос в нашите основани на лъжи нагласи и се стреми към изява чрез изградените ни върху лъжи гледища. Нека ги анализираме последователно.

### **„От мухата - слон“**

Джил се прибра, капнала от умора. Денят ѝ беше много, много тежък. В службата всичко върнеше наопаки. Отвори вратата откъм гаража и хвърли поглед към кабинета. Там все още цареше пълен хаос след снощната сбирка на приятелите на сина ѝ, дошли да гледат някакъв мач.

- Той обеща! - с пълно гърло възропта тя. Тъкмо в този неподходящ момент се прибра и синът. Джил избухна.

- Ти обеща! Обеща ми, че ще измиеш чиниите сутринта, преди да тръгнеш за работа! След целия отвратителен ден ми липсваше само лудницата тук! До гуша ми е дошло да не ме зачиташ! След всичко, което правя за теб! Един месец никакви сбирки у дома! - оставила сина си да гледа втрещено след нея, тя се втурна в спалнята и затръшна вратата.

Джил страда от дисторсията, наречена хиперболизация (преувеличаване). Дадено събитие се възприема като много по-значимо, отколкото е в действителност. Както се вижда от примера с Джил, човекът прави от мухата слон. Като придава на стореното (или нестореното) от сина ѝ по-голяма стойност, отколкото има то в действителност, Джил лъже самата себе си и с това изостря до болезненост своите чувства.

Сигурно и вие сте участвали в подобни сцени. Склонността към преувеличение е един от обичайните начини за изкривяване на действителността. Често превръщаме дребните събития в много по-значими - достатъчно значими, за да отговарят на чувствата, които изпитваме. (Обратната тенденция - да омаловажаваме смисъла на дадено събитие - е не по-малко вредна.) Тези чувства далеч не съответстват на действителната ситуация. И колкото повече преувеличаваме, толкова повече изпадаме във властта им.

Аз например съм в състояние да побеснея, ако някой пропусне да даде мигач преди да завие, колкото и дребно да е това нарушение. Като се има предвид, че е изключено да излезеш на магистралата, без да забележиш поне един водач, който прави нещо “нередно”, моята склонност да преувеличавам може да превърне шофирането в обезсърчително и стресово преживяване. Какво става обикновено накрая? Вдигам укоризнено с пръст към нарушителя, сякаш той е истинският виновник за чувствата,

които изпитвам, без да си давам сметка, че действителната причина да съм така ядосан е собствената ми склонност към преувеличение.

Общо взето животът поднася на всички ни хиляди дребни ядове като движението по пътищата, стотици малко по-сериозни ситуации от рода на разминаването с дългоочаквано повишение в службата и твърде много жестоки трагедии като кончината на близък човек. Всичко това, взето заедно, говори за един много труден живот. Онзи, който сам увеличава тежестта на всяко събитие, прави съществуването си почти непоносимо. Никой от нас не е създаден да се справя с живот, който непрекъснато му се струва особено мъчителен.

И тъй, как би могла Джил да приеме бъркотията, която отприщва гнева ѝ? Най-добрата възможност е в този момент да разбере, че преувеличава. Когато имаш желание да извиеш нечий врат, е трудно да си дадеш сметка, че това е дисторсия, но успееш ли, печелиш повече от половината битка. Ако бе усетила, че „прави от мухата слон“, Джил щеше да съумее да види случката в истинските ѝ мащаби и да реагира според тях. По-лесно е да се каже, отколкото да се направи, няма съмнение, ала си струва да се опита, защото от това зависят емоционалното здраве на тази жена и отношенията ѝ с нейния син.

### **„Когато приемаш нещата лично“**

- Всяка вечер той се прибира късно от работа - сподели Синди при едно от посещенията си в моя кабинет. Двамата със съпруга ѝ Пол търсеха консултация по проблемите в брака си.

- Защо постъпва така според вас? - попитах я.

- Много ясно - отвърна тя, скръстила ръце. Прибира се късно, защото не храни и капка уважение към мен. Не иска да бъде с мен. Вече не ме обича.

Реакцията на Синди към закъсненията на Пол е вид изкривяване, наречено персонализация. Човек преувеличава степента, в която дадено събитие е свързано със самия него. Всичко е лично.

Всички го правим, нали? Независимо дали някой ни е погледнал по странен начин, прекъснал ни е по средата на изречението или е забравил за срещата, на която сме го чакали, ние често тълкуваме това като преднамерен опит да ни наранят или обидят.

Семейните двойки са доста склонни към персонализация. Ако съпругът оставя мръсните си чорапи наред стаята, пие твърде много или все не му се говори, съпругата приема това лично. Ако жената вечер е все по събрания на разни дружества, ако никога не приема сериозно думите му, ако изобщо не си слага от онзи парфюм, който той толкова много харесва, мъжът го приема лично.

Не искам да кажа, че трябва да се отнасяме с безразличие към онова, което вършат партньорите ни, нито, че тяхното поведение изобщо не е свързано с чувствата им към нас. Твърдя само, че нашата склонност да персонализираме ни кара да реагираме пресилено, а това още повече влошава положението. Като че ли не е достатъчно, че първоначалният проблем продължава да съществува, ами ненужно добавяме към него гняв, възмущение и горчицина.

Синди имаше чувството, че като се прибира винаги късно, Пол я пренебрегва. Това бе основата на нейната персонализационна лъжа. Тя възприемаше склонността му да работи извънредно и навика му да не ѝ обръща внимание като пряко отражение на онова, което той изпитва към нея. Неговият работохолизъм я вбесяваше. Аз ѝ отговорих така, както отговарям на всички свои пациенти, които гледат прекалено лично ни един подобен проблем:

Синди, не с ли възможно да има други причини за неговите непрекъснати закъснения?

Тя се намръщи.

- Предполагам, че е възможно но определено не се сещам за нито една.

- Нека приемем, че при всяко положение съществуват най-малко четири обяснения за поведението на даден човек. Опитайте се да назовете четири неща, които биха могли да бъдат причина за закъсненията на Пол, освен това, че е престанал да ви цени - предложих.

Тя мълчеше.

- Синди, поне три - казах накрая. Отвърна с гримаса.

- Добре. Предполагам, че може да има неприятности задето закъснява. Знаете ли, той винаги закъснява. Но само с по няколко минути, не с часове.

- Добре, това е една причина.

- И може би иска да направи добро впечатление на шефа си.

- Съгласен съм. Напълно е възможно работата да е толкова важна за неговото самочувствие, че за да е доволен от себе си, той да се е превърнал в работохолик.

- Ммм... Може би.

- Сещате ли се за трета причина?

- Той не умее да казва „не“ - процеди тя през стиснати зъби.

- Твърде е вероятно да е така. Особено ако много държи на работата си. А четвърто?

Тя ме погледна в очите и заяви твърдо:

- Не иска да седи вкъщи с мен.

- Хайде, питам ви за четвърта причина, която няма нищо общо с вас. Пол има ли проблеми с близкото общуване?

- Ами да, има. Никога не говори за чувствата си. Все трябва да му вадя думите от устата.

- Възможно с закъсненията му да се дължат на това. Може да изпитва страх от близостта. И да се чувства в по-голяма безопасност в службата, където владее положението. Затова да остава там до все по-късно.

Тя сви устни, после кимна.

- Може би. Но въпреки това мисля, че не желае да седи вкъщи с мен.

- Знаете ли, онова, от което се опасявате, може наистина да стане - отбелязах аз.

- Ако реагирате с ненавист на неговия работохолизъм, защото го приемате лично, ако крещите и се държите зле със съпруга си, не е изключено той да започне да се отнася към вас и общия ви дом точно така, както не искате. И да заработи още по-докъсно.

Синди не отговори, но по изражението ѝ личеше, че много добре разбира колко съм прав. От всички възможни обяснения за късните прибирания на Пол тя бе избрала единственото, свързано с нейната личност. Изобщо не ѝ бе минало през ума, че те може да нямат нищо общо с нея.

„Чакайте малко! - ще кажете вие. - Работохолизмът на Пол е обиден за Синди и тя е в правото си да му се сърди, че я пренебрегва!“ Разбира се, във вашето искрено възмущение има известна истина.

Но помислете за това. Ако Синди продължава да се сърди на Пол и използва враждебността и гнева си, за да го накара да се промени, мислите ли, че ще постигне нещо? И дори ако той направи известен компромис, смятате ли, че това ще продължи дълго?

Моят опит показва, че взаимоотношения като при Синди и Пол не се подобряват, докато не се надмогнат наранените чувства, докато вниманието не се насочи по-скоро към това, какъв човек е Пол, какво го кара да се държи така, а не към

въздействието на постъпките му върху самата Синди. Когато анализираме възможните други основания за поведението на брачния партньор, всички мои пациенти, почти без изключение, започват да разбират, че не те са истинската причина за неговите действия.

Следователно, вместо да приемаме лично всяка дреболия, която се изпречва на пътя ни, трябва да спрем и да си зададем един много важен въпрос: дали стореното от другия разкрива какъв е той? Или показва какви сме ние? Или по малко от двете?

Колкото и зле да са се отнесли с нас, не бива да приемаме случилото се като стопроцентово отражение на това, какво представляваме като личност. Ако на пътя някой смачка бронята на колата ми, бих могъл да изтълкувам постъпката му така: „Този човек няма никакво уважение към другите шофьори и точно сега се случи аз да бъда поредният, към когото се държи безцеремонно.“ Възможно е да ви се стори, че издребнявам, но тези две гледни точки предизвикват съвършено различни емоционални реакции. Първата е като плесница по моето лице. Втората е наблюдение върху характера на другия човек - който не уважава останалите - и емоционалната реакция, предизвикана от това късче истина, е значително по-разумна.

Това ми напомня за една мисъл, която много харесвам: „На двайсет години се тревожим какво мислят за нас. На четирийсет не ни е грижа какво мислят за нас. На шейсет откриваме, че изобщо не са мислили за нас.“

Следващия път, когато някой се изпречи на платното пред вас или забрави да ви се обади, или остави вестниците пръснати по целия диван, опитайте да си напомните, че постъпките на другите по принцип говорят много повече за тях самите, отколкото за вас. Вашата реакция спрямо тези постъпки обаче издава в значителна степен какво представлявате вие.

### **„Или черно, или бяло“**

„За теб всичко е или бяло, или черно.“ Упрекнали ли са ви някога за това? Ако се е случвало, значи са ви обвинили във вид изкривено мислене, наречено поляризация, което разделя действителността на крайностите черно и бяло, всичко или нищо.

Ако сте склонни да поляризирате, ще откриете, че вътрешната ви реакция на събитията често се изчерпва с възклицанията: “Беше прекрасно!” или “Беше ужасно!” В къщи местите четката на прахосмукачката по права линия и се ядосвате, когато партньорът ви чисти с въртеливи движения. Делите хората на добри и лоши. Политиците например предизвикват у вас или възхищение, или ненавист. Този начин на мислене не ви позволява дори да забележите другите цветове в живота, какво остава да ги оцените. А когато е насочено навътре, подобно поляризирано мислене води до тежки емоционални проблеми.

Една от най-сериозните „вътрешни“ форми на поляризацията е мисленето „отрепка-светец“. Мнозина от пациентите ми се смятат или за пълен боклук, или за абсолютни светци, или пък се мятат между двете представи за себе си. Наскоро четох интервю с актьора Даниел Дж. Траванти, известен най-вече с ролята си на капитан Фурило в телевизионния сериал „Хил Стрийт Блус“. Когато го питат как се е преборил с алкохолизма като млад актьор, той казва, че тогава е бил „егоманиак със силен комплекс за малоценност“. По същество това означава, че се е чувствал ту като светец, ту като отрепка. И вероятно е прибягнал към алкохола, за да притъпи болката от непрекъснатото мятане между тези две емоционални крайности.

Няма да бъде честен към вас, ако кажа, че хората никога не се държат като отрепки. Бих ви излъгал и ако заявя, че хората никога не се държат като светци. Истината е, че повечето от нас в определени моменти постъпват и по двата начина. Но

когато виждаме само крайностите у себе си и у другите, ние изкривяваме действителността.

Ако се наречем „отрепка“ или „светец“ или сложим тези етикети на други хора, това означава, че не сме успели да видим цялостната личност. Когато е предназначено за самите нас, определението „отрепка“ не води до нищо друго освен до ниско самочувствие и потиснатост, докато „светец“ поражда високомерие и самодоволство.

„Светците“ са интересна група. В кабинета ми са идвали стотици хора, които дори в своите най безразсъдни фантазии не са си представяли, че ще направят онова, което в крайна сметка се случва да извършат. Истината за нас е, че сме способни почти на всичко. „Светците“ не вярват - не могат да повярват в това. Когато „паднат“, те са направо потресени от „невъзможността“ на своите деяния. Обикновено е нужна огромна работа, за да се помогне на тези хора да видят високомерието в своето убеждение, че са твърде добри, за да вършат подобни неща.

Въпреки че никога не би го признала, Сали се смяташе за „светица“. През целия си живот бе изпълнявала ролята на „добро момиче“. Беше израснала в църквата, където си бе изградила непоклата ценностна система, тъй че се бе превърнала в изключително нравствена зряла жена, неуморима църковна деятелка и известна водеща фигура в обществената дейност. Хората я възприемаха като образец за положителна личност, ето защо непрекъснато я канеха да работи с младежите. Дори си бе избрала работа, изискваща известно себеотрицание - ръководеше благотворителна фондация, поддържана от църквата.

Ако преди две години бяхте попитали Сали дали някога ще изневери на съпруга си, тя или би се изсмяла, или би се намръщила възмутено. Ала го беше сторила. Бе се сприятелила с колега от службата още преди години. Една вечер двамата с него работели сами в офиса след изтощителна, но успешна акция за събиране на средства и немислимото станало.

- Как можах да направя това? Как позволих да се случи? - извика Сали при един от първите ни разговори. А всъщност искаше да попита: „Как можах да постъпя като отрепка?“ Как е възможно не кой да е, а именно тя да извърши подобен грях?

- Чувствам се толкова омърсена! Бях на толкова от самоубийството! - каза тя, като държеше палеца и показалеца си на половин сантиметър един от друг. - Как можа да се случи?

- Разкажете ми за брака си. Омъжена сте, нали; - попитах аз.

- Да, омъжена съм. За добър човек. Какво повече има за казване? - отвърна тя, свела поглед.

- От колко време сте женени?

- От петнайсет години - продължи, докато оправяше плисетата на полата си. Спря за момент, после пак започна да си играе с тях. - Единственото ми оплакване от него е, че не е особено любвеобвилен. Не обича много-много милувките. В това отношение прилича досущ на баща ми. Обаче наистина е добър човек - най-сетне вдигна поглед. - Това би го убило. Той ми вярва безрезервно.

- Кога за последен път прегърнахте и целунахте своя съпруг?

Тя млъкна и се замисли. Поклати глава.

- Не мога да ви отговоря. Не е ли ужасно? Предполагам, че по някое време съм се отказала - погледна ме. - Но от това постъпката ми не става по-оправдана, нали?! Не кой да е, а точно аз! Как да се върна на работа? Как да погледна хората в очите - особено ако се разчуе!

„Не кой да е, а точно аз“ - именно този начин на мислене бе й помогнал да съгреша. Подобно високомерие е чудесно потвърждение на Соломоновата мъдрост: „Гордостта предшества погибелта“ (Притчи 16:18). Защо? Забелязали ли сте, че когато

не ви бива много в дадена област, подходите към нея по-внимателно? Например какво ще стане, ако сте слаб плувец? Няма ли да си сложите спасителна жилетка или да бъдете по-предпазлив във водата? Често се дават точно онези, които се надценяват като плувци.

Може би по-сполучливо ще бъде сравнението с участъка от пътя, който не виждате от колата си - онова скрито за вас пространство, което не се отразява нито в страничното огледало, нито в огледалото за обратно виждане. Ако знаете, че за колата ви има такава част от пътя, няма да се доверявате толкова на огледалата. Ще се обърнете и настрани, за да огледате пътя.

Гордостта може да подготви почвата за различни грехове, защото заради нея изпускаме от очи тъкмо тези „тъмни участъци от житейския си път. Ще кажете, че това не се отнася за вас. Точно такъв бе и случаят със Сали. Ако се върнем назад към баща й, ще видим, че още тогава нейната потребност от мъжко внимание и обич е оставала неудовлетворена. После тя постъпва както и много други жени - омъжва се за човек, който доста прилича на баща й, тъй че нуждата й от обич трябва да търси удовлетворение другаде. Тя го намира в обществената работа, в работата сред младите хора. Намира го в дейности, които й носят признание. Ала в един момент, чието приближаване не предугажда, Сали започва да търси удовлетворение по друг, неприемлив начин - с мъж, на чието приятелство се е радвала от години. Потребността надделява над строгия й морал. А тя дори не е забелязала, че нещата вървят натам.

Ще се изненадате ли, ако кажа, че високомерието е в основата и на убеждението, че си много по-лош от останалите? Подобни претенции също предполагат, че се смяташ за единствен. Сякаш заявяваш: „Аз съм толкова неповторимо ужасен грешник, че се откроявам сред всички вас, останалите посредством грешници." И двете лъжи, че си отрепка или светец, се дължат на неоснователна, изкривена увереност в собствената неповторима доброта или лошотия, никоя от които не отговаря на действителността.

Очевидно има някои неща, които действително са черни или бели, и трябва да гледаме на тях именно по този начин. Например съществуването на Бога по мое мнение с черно бяла материя. Бог или съществува, или не съществува. И тогава Исус Христос или е възплъщение на Бога, или не е. Престъпленията срещу обществото, като убийство и кражба, също са въпрос на черно и бяло. Не мисля, че можем да си позволим нюансирано отношение към тях.

Но онзи, които мисли поляризирано, възприема цялостния живот, като го разпределя в бели или черни калъпи. Когато нещата, с които се сблъсква, са бели и черни, му се струва, че всичко е наред. Ала когато видимо са пъстри - както е в повечето случаи - поляризираното мислене поражда ненужен гняв и болка. Трябва да бъдем достатъчно гъвкави, за да различаваме „нюансите" в дадена ситуация, да виждаме бялото като бяло, черното като черно, а всичко между тях - в съответния пъстр отънък. Необходима ни е точна преценка, за да разпознаваме по-добре светлосенките в нещата от живота.

### **„От дървото не виждаш гората"**

Поляризационната лъжа има разклонение, което се нарича селективна абстракция - изкривяване, при което „от дървото не виждаме гората". Случвало ли ви се е до такава степен да се съсредоточите върху нещо дребно, че да забравите за всичко останало? Например на празненство да кажете някоя глупост пред всички, а после до края на вечерта да се притеснявате за това?



Моята приятелка Лий току-що бе получила сериозно повишение. Новата ѝ длъжност обаче бе свързана с допълнително натоварване, с което тя не бе сигурна, че ще се справи. Един ден я срещнах случайно и веднага разбрах, че е разстроена.

- Провалих се. Знаем, че ще загубя тази работа - възкликна тя. - Трябваше да ме видиш. Седя в този изискан ресторант заедно с шефа и един важен клиент. И какво правя? Изпускам си вилицата. Не просто я изпускам, а направо я мятam. Направи голямо петно на роклята ми, а после подскочи на пода поне петдесет пъти. До края на вечерята не бях в състояние да говоря като хората, само мънках.

Тя продължи в този дух още десетина минути. Накрая я прекъснах.

- Стига, Лий! Нищо хубаво ли не ти се случи?

- Да, ако намиращ, че е хубаво да предизвикаш смях. Клиентът се разсмя и каза: „Не се безпокойте.“ После извика келнера и го помоли да ми донесе друга вилица.

- И?

- И сключихме договора, но се обзалагам, че шефът ми никога повече няма да ми се доверява за такива ситуации.

- Лий, както разбирам, всичко е завършило добре. Може дори да си внесла известна човещина в цялата среща.

- Моля?! Как така? Просто не мога да се съглася. Беше ужасно!

Макар всичко да бе минало добре, Лий не мислеше за нищо друго освен за проявената от нея несръчност. Аз ѝ помогнах да види своята „селективно абстракционна“ лъжа и вредата, която тя ѝ нанася в емоционално отношение. От тогава Лий полага усилия да победи тази лъжа в живота си и нейното емоционално състояние вече е значително по-добро.

Като университетски преподавател водех подготвителен курс по психология, в който се бяха записали около сто студенти. По време на лекциите често хвърлях поглед към аудиторията и забелязвах онези, които не ме слушат. Някои от тях изглеждаха отегчени, други говореха със съседите си, трети бяха полузаспали. Всички те, взети заедно, може би бяха към пет процента от стотте студенти пред мен, но аз често се хващах, че мисля само за тях, като изключвам останалите деветдесет и пет на сто, които ме слушаха с интерес. В края на краищата започнах да се безпокоя за качествата си като преподавател и да се чувствам потиснат. Благодарение на този мой проблем - „от дървото да не виждам гората“ - се оказа, че изпитвам отрицателни емоции заради нещо, което определено бе положителна стъпка в живота ми.

Много от пациентите с психически проблеми попадат в болницата именно заради своята склонност да се съсредоточават по-скоро върху своите слабости, отколкото върху личните си достойнства. Сякаш са си сложили „очила за недостатъци“, през които се вижда само лошото. А когато виждаш само лошото, депресията е по петите ти.

Във всекидневието могат да се открият достатъчно примери. Има хора, които цял ден се претрепват от работа, та да запомнят накрая само онова, което не са направили както трябва, а не свършеното добре. Домакиня полага огромни усилия, за да изчисти къщата, но в края на деня вижда само онова, което не е успяла да направи. Тенисист забива десет пъти прекрасно и само веднъж изпраща топката извън игрището, а после мисли единствено за слабия удар. Родител не забелязва доброто поведение на детето си, а само неговото непослушание.

Виждал съм християни да използват селективна абстракция и когато четат Библията. Някои обръщат внимание единствено на пасажите, в които се говори за Божието наказание, за греховете или за извършените дела, а пренебрегват стиховете за Божията благодат и опрощението. (Разбира се, среща се и обратното изопачаване - помнят се само пасажите, съдържащи обещание, а се пренебрегва Божието

предупреждение, че животът може да бъде труден.) Склонните към селективна абстракция християни често си набавят издания на Библията със „зелен шрифт“ - онези, в които, за да изпъкват, стиховете за Страшния съд и Божието наказание са набрани в зелено. Нищо чудно, че в крайна сметка тъкмо тези хора се оказват много по-неспокойни, изплашени, потиснати, измъчвани от чувство на вина, отколкото другите, които възприемат цялостно Библията.

Независимо дали нагласата, при която „от дървото не виждаш гората“, се отразява на нашата преценка за самите себе си, за поведението на другите или за библейското учение, когато я прилагаме, ние губим невероятно много от скъпоценното си време и енергия.

### **„Историята винаги се повтаря“**

Лари посещаваше кабинета ми заради проблеми с теглото си. За него храненето се бе превърнало в мания. Когато се чувстваше зле, той се тъпчеше, това го довеждаше до отчаяние, което го караше да се тъпче, и така бе все по-застрашен от затлъстяване. Страхотен затворен кръг!

- Никога не ще успея да сложа край на това - простена той. - Винаги ще си остана дебел. Нека погледнем истината в очите.

Забелязвате ли двете ключови думи в неговото твърдение? „Никога“ и „винаги“. Тези две думи са основни за определен начин на изкривено мислене, наречен прекомерно обобщаване. При него всяко събитие или постъпка - изяждаш двоен хамбургер, скъсват те на изпит, скарваш се с брачния си партньор - води до лъжата, че то неизбежно ще се повтаря и в бъдеще. Нали е казано, че историята винаги се повтаря.

За много от моите пациенти в болницата е съвсем обичайно да правят свръхобобщения за своето психическо здраве. Те често се опасяват, че никога няма да се излекуват. Но като правят подобни изводи, поддържат същия онзи саморазрушителен начин на мислене и действие, който е първоначалната причина за тяхното заболяване. В отговор аз ги подтиквам да осъзнаят, че всеки ден им предлага неповторима възможност да преобърнат нещата. Те често спорят с мен, но ще е много трудно да оздравеят, ако се чувстват обречени да повтарят старите грешки и да преживяват отново страданията от миналото.

Прекаленото обобщаване е предпочитан начин на мислене и при брачните двойки. „Никога няма да започнем да се разбираме“ - например заключават те и тръгват по стария, утъпкан път на взаимните обвинения и изобличения, което на практика е гаранция, че никога няма да са щастливи заедно. И когато това стане очевидно, заявяват в един глас: „Виждаш ли? Знаех си, че така и няма да се погодим!“ За подобни семейства брачните консултации са истинска битка. Сякаш по-скоро предпочитат да излязат прави в своето свръхобобщение и да продължат да страдат, отколкото да признаят, че са сгрешили и да заживеят щастливо.

- Лари - обърнах се аз към своя пациент с наднормено тегло, - нека ви попитам нещо. През последните години налагало ли ви се е да усвоявате някакви нови умения?

- Какво имате предвид? Нещо от рода на работата с тъпия компютър в службата? Мислех, че това ще ме довърши - завъртя очи той. - И през ум не би ми минало да се уча как се борава с това откачено нещо, ако не рискувах да загубя мястото си. Отне ми цяла вечност.

- Добре. Преди да започнете, мислехте ли си, че никога няма да се научите да работите с компютър?

- Шегувате ли се? Та аз не умеех да пиша дори на машина! - възкликна той, като вдигна ръце. - Знаех, че ще ме понижат.

- А докато се занимавахте с тази нова за вас материя, смятахте ли, че ще успеете да я усвоите ?

- Мислех, че никога няма да я разбера - изсумтя той. - Първият месец беше убийствен. Хиляди пъти ми е идвало да се откажа, да зарежа всичко.

- Струвало ви се е, че никога няма да се справите. Че ще си останете без елементарна компютърна грамотност. Толкова често сте си го повтаряли, че задачата е започнала да се превръща в нещо огромно и непреодолимо. Просто сте знаели, че няма да се справите, но всеки ден сте продължавали да опитвате, нали така? - продължих да упорствам аз.

- Ами, да, така си беше - съгласи се Лари.

- А после какво стана? Той вдигна рамене.

- Научих се. Малко по-малко ми влезе в главата, започнах да го разбирам и сега се справям с компютъра много добре.

- Преодолели сте едно свръхобобщение, нали? Лари беше малко изненадан. Усмихна ми се.

- Да, най-вероятно - после, сякаш изведнъж му просветна, отклони поглед и каза:

- И сега имате предвид, че мога да превъзмогна и това?!

- Веднъж си успял, нали? - изтъкнах аз, като наблюдавах как той постепенно започваше да свиква с тази мисъл.

При все че Лари продължаваше от време на време да твърди, че проблемите с яденето са нещо по-различно, и двамата знаехме, че този довод е несериозен. Той не можеше да пренебрегне факта, че веднъж вече е преодолял на пръв поглед непосилен проблем, а това означаваше, че е в състояние да се справи и с други, подобни на него. След една-две седмици вече контролираше по-успешно своята пристрастеност към яденето.

Лари откри простата истина, че не е задължително докрай да стискаме картите, които първоначално са ни раздадени (или сами си раздаваме). Двойката от първия изпит не означава непременно, че и крайната оценка при завършването ни ще е двойка. Лошото начало в общуването с нов колега не води непременно до лоши взаимоотношения и занаят. Не е задължително думите „винаги“ и „никога“ да заемат постоянно място във всеки наш разговор за бъдещето. Не е задължително историята винаги да се повтаря. Ние можем да се променим.

### **„Не ме обърквай с фактите“**

- Аз съм нищожество - каза Анджела при едно от посещенията си в кабинета ми. Тя бе привлекателна жена на прага на четирийсетте, беше разведена от десет години и сега мислеше да се омъжва повторно.

- Знам, че ще съсия и новия си брак както всичко, с което се захвана. Казвам ви, аз съм нищожество.

- Докажете го - отсякох аз, за нейна голяма изненада.

- Откъде искате да започна? - язвително поде тя. - В гимназията мамех най-добрата си приятелка, като излизах с гаджето ѝ. Правех го често. В колежа вземах наркотици. И продължавах да мамя приятелките си, като не само излизах, но и спях с техните момчета - и то не с един или двама, а кажи-речи с целия колеж. После ме изхвърлиха. Омъжих се за човек, когото не обичах, само защото имаше пари и когато той ми омръзна, започнах да му изневерявам наляво и надясно.

- Това са стари истории - отбелязах аз. - А и всичко, което казахте тук, означава само, че сте способна да вършите нередни неща. Аз помолих да ме убедите, че не струвате нищо. Когато хората постъпват лошо, това лишава ли ги от стойността им?

- Ами, не. Не и в смисъла, който влагате вие - отвърна Анджела, но се виждаше, че не е напълно убедена.

- Тогава защо мислите, че след като сте постъпвали лошо, сте нищожество?

Държанието ѝ загуби малко от своята предизвикателност.

- Предполагам, защото сама имам чувството, че не струвам нищо. Трябва да признаете, че съм вършила доста безобразия.

Имам чувството, че не струвам нищо, следователно наистина не струвам нищо - това бе смисълът на нейните думи. Отговорът ѝ е чудесен пример за емоционално мислене. При това изкривяване хората са убедени: „Тъй като имам чувството, че нещо е вярно, то несъмнено е вярно.“ Този вид изопачено мислене обикновено не се признава открито. То е замаскирано с други лъжи, на които придава правдиво звучене. При Анджела емоционалното мислене подклаждаше лъжата: „Струвам само толкова, колкото струва онова, което върша.“ Тази дисторсия ни кара да възприемаме чувствата като факти.

Ала чувствата са само чувства. Те са много променливи, трудно предсказуеми и често се пораждат от ирационално и нереалистично мислене.

Надявам се разбирате, че чувствата често дават ненадеждна представа за това, какви са „фактите“. В нашата култура обаче ние почти благоговеем пред чувствата. „Ако чувстваш, че ще бъде хубаво, направи го“ - това е само един от начините, по които оправдаваме превръщането на чувствата си в най-важен критерий, когато взимаме решения.

Как би изглеждал вашият живот, ако следвахте единствено чувствата си? Ако приличате на мен, бихте закупили всичко, което ви се мерне пред очите, бихте гръмнали всеки, който ви се изпречи на магистралата и бихте избягали в Бахамите. Изграденият върху чувства живот би бил в най-добрия случай хаотичен.

Не твърдя, че чувствата трябва да се пренебрегват. Те обогатяват значително живота ни, придават му аромат и определено трябва да се съобразяваме с тях, когато обмисляме решенията си. Но не бива да са единственото, с което се съобразяваме.

Да вземем човек, който избира каква работа да приеме. Ако разчита само на чувствата си, той може да пропусне да зададе някои важни въпроси, свързани със съществени за него факти: „Имам ли нужната квалификация за тази работа? Длъжността предлага ли ми възможности за растеж? Доволни ли са хората, които в момента работят там?“ Добрата преценка по всеки въпрос зависи както от фактите, така и от чувствата.

Помислете си за своите важни решения. Повлияни ли са те от чувствата, които изпитвате в момента? А от фактите? Или са съчетание от едното и другото? Дали решенията, основани на чувства, са по-добри от взетите в съответствие с фактите? Или обратното? Предполагам, ще установите, че вашите решения, важни и второстепенни, са много по-добри, когато се опират и на ума, и на сърцето ви.

Понякога двойките, които възнамеряват да сключат брак и които идват на консултации, будят у мен загриженост, че са взели това решение единствено въз основа на чувствата си. Те заявяват: „Ние толкова се обичаме! Не можем да си представим, че бихме имали никакви проблеми!“

Често ми идва да им кажа: „Ами, представете си го, защото ще стане. Щом кадифените ръкавици бъдат свалени и пламъкът поутихне, ще започнете да съжалявате, че сте позволили на чувствата да определят вашия избор.“

В по-разширените сбирки за предбрачни консултации, които провеждам, често отделяме време за това, какви са мъжът и жената, желаещи да създадат ново семейство. Добре ли общуват помежду си? Разрешават ли по верния път конфликтите си? Имат ли достатъчно общи интереси? Станал ли е духовният им живот по-наситен, откакто са

заедно? Ако не искат пътят им като семейство да е трънлив, те трябва да се ръководят в чувствата си от неподправените, сурови факти на които се натъкват в съвместния си живот.

За съжаление, когато хората правят от своите чувства факти, става много по-трудно да им се помогне. Анджела, например бе превърнала чувството си за малоценност във факт и не желаеше да се раздели със своята представа за нещата, в резултат на което беше почти невъзможно да ѝ се помогне. В крайна сметка, кой може да оспорва „фактите“? Тя бе позволила постъпките ѝ да се превърнат в „цялата“ Анджела, всичко, което тя представлява. Делата ѝ за нея бяха равнозначни на стойността ѝ като личност. Затова се опитах да представя проблема ѝ през призмата именно на това нейно убеждение.

- Анджела, как се чувствате, когато се справяте добре? -попитах.

- Въпреки всичко се чувствам зле - отвърна тя.

- Успешното справяне не показва ли в същата степен каква сте като човек?

- Какво имате предвид?

- Както изглежда, не ви трябва много, за да се убедите, че сте лош човек. Искам да си помислите над това: сигурна ли сте, че не желаете да се чувствате зле?

- Е, чакайте малко - възмути се тя и почти скочи от мястото си. - Защо, за Бога, човек, който е с всичкия си, ще иска да се чувства зле?

- Точно това ви питам - отвърнах аз. - Вие се чувствате зле, нали? Не можете да си простите за своето минало и сте отписали бъдещето си.

Тя се облегна назад, за момент озадачено впери очи в мен, после каза:

- Ако това вярно, какво да направя, зн да престани да се чувствам така?

- Като начало позволете на чувствата си да бъдат просто чувства, а не непоклатими факти - обясних аз.- И се върнете към истината за това, каква сте и каква можете да бъдете. В противен случай емоциите ви окончателно ще затвърдят вашата лоша представа за самата себе си.

Анджела (както и всички ние) трябва да обуздае чувствата си и да започне да се съобразява с фактите. В противен случай ще се окаже пленница на своите емоции и на лъжите, които ѝ диктуват те.

## КАК ДА ПОБЕДИМ СВОИТЕ ЛЪЖИ

Дотук се запознахме с три метода: да проследяваме лъжите си с помощта на подхода АБВ, да ги оспорваме чрез подхода АБВГД и като използваме въображението си, да се упражняваме да мислим съобразно истината в трудните моменти от своя живот.

В тази глава искам да предложа още два метода. Първият се нарича „Установяване на моделите, използвани при познавателната дисторсия“. Тук се прилага подходът АБВ, с чиято помощ ще разпознаете онези от разгледаните дисторсионни лъжи, които са в основата на вашето мислене. Записвайте всекидневните си мисли, като използвате метода АБВ, колкото е възможно по-често. После ги прочетете отново и се опитайте да откриете всички изкривявания на действителността във вашия разговор със себе си.

Как ще ви помогне това? Ще получите представа за онези дисторсии, към които сте най-податливи. Щом започнете да ги виждате по-ясно в своя живот, ще можете да използвате новия разговор със себе си (Г), за да стигнете до алтернативните, неизкривени обяснения за нещата, които ви се случват. Например, ако вниманието ви непрекъснато е насочено към отрицателните страни на нещата и събитията за сметка на

по-многобройните им положителни страни, бих искал вашият разговор със себе си да ви накара да видите цялата „гора“, а не само гнилото „дърво“, в което се препъвате.

Нали си спомняте Лари, моя пациент с наднормено тегло? Той беше убеден, че изобщо не може да се промени. Според него бе предопределено историята да се повтаря вечно. Предложих му да си записва всички отрицателни мисли от този род, които му минават през целия ден. После го помолих вечер да ги преглежда и на определени места да вмъква своя разговор със себе си. Това означаваше под всяко отрицателно изречение да напише по едно положително. Можеше да черпи опит от преживяванията, които бе имал при преодоляването на стари привички, както в случая с обучението си на компютърна грамотност. Само след една две седмици начинът му на мислене удивително се промени. Той започна да забелязва как изкривява действителността и наистина предприе конкретни стъпки във връзка с това.

Като си водите дневник и използвате написаното, за да получите представа за характера на своите дисторсионни лъжи, ще ви бъде по-лесно да намалите склонността си към изкривяване на действителността. А това на свой ред ще ограничи излишните емоционални смущения, които ви причинява всяка от тях.

Вторият метод към тази глава включва процес, наречен „противоположно мислене“. Той е лесен за възприемане. Разбирате ли - лъжите, на които вярвате, често са пълна противоположност на истината. Ето защо, ако си наложите да вземате под внимание и обратната мисъл, това може съвсем просто да ви доближи до реалността във всяка ситуация. Нека проследим въздействието на този метод върху мой пациент, когото вече познавате, а после можете да го приложите към някоя от собствените си лъжи.

Джим, за когото говорихме във II глава, си повтаряше лъжата: „Трябва да бъда свършен“.

- Хората няма да ме харесват, ако не съм свършен - сподели той един ден.

- Джим -казах аз, - какво би могло да бъде противоположното на това убеждение?

- Ами, че хората няма да ме харесват, ако съм свършен.

- Е, кое от двете е по-близо до истината според вас?

Той се почеса по брадата.

- Дълбоко в себе си продължавам да вярвам, че хората няма да ме харесат, ако не съм свършен, но сега, като заговорихте за това, май започвам да разбирам, че ако бях свършен, щеше да им е доста трудно да ме приемат.

- Продължавайте.

- Ами, ако бях свършен - каза Джим, сбърчил чело, - те вероятно щяха да се чувстват застрашени от това. Щеше да им е трудно да са около мен, защото бих им напомнял, че те самите не са свършени.

- Добре. А сега ми отговорете на следния въпрос: в чия компания ви е най-приятно - на хора, които се правят на свършени, или на хора, които приемат спокойно факта, че не са свършени?

Джим вдигна рамене и неохотно отвърна:

- За да съм честен, май трябва да кажа - в компанията на несвършените.

- Защо?

- Чувствам се по-спокоен. Сякаш те няма да ме съдят толкова строго, колкото ако бяха свършени.

- Тогава какво е според вас мнението на другите? Не допускате ли, че и те мислят така? Че може да ви харесват с всичките ви несвършенства, защото тези несвършенства правят общуването с вас по-лесно?

Джим поклати глава и ме погледна присмехулно.

- Не го виждах точно по този начин. Разбирам намека ви.

„Противоположното“ мислене му помогна да види лъжата си от друг ъгъл. Нека опитаме и ние. Припомнете си някоя случка, чието значение преувеличавате неимоверно.

„Беше направо ужасно, отвратително, катастрофално!“ - си повтаряте вероятно.

А сега си помислете обратното. Какво ще кажете? Може би нещо от рода на: „Това, което ми се случи, бе дребно, незначително и маловажно.“

Противоположната мисъл най-често е по-близо до истината. Този вид мислене ни помага да се пренасочим към едно по-уравновесено гледище за онова, което ни се случва в живота. При все че противоположността на нашите лъжи на практика може и да не е истина - т.е., случилото се с нас да не е чак толкова дребно, незначително и маловажно, - когато го имаме предвид, получаваме по-добра възможност да видим събитието в действителните му измерения. И тогава пред нас е изборът да реагираме правилно. Ние владеем положението, а не лъжата.

## 6

### Лъжи относно религията

*„Нашите умове са заседнали в един утъпкан коловоз — начин на мислене, който противоречи на Божията воля. Осъществяването на живота ни като християни зависи от това, дали ще успеем да излезем от този коловоз и да тръгнем по друг път, за който са характерни библейските ценности и библейският начин на мислене.“*

Дъг Му

Даян е „обикновена“ християнка. Като малка родителите ѝ редовно я водели на църква. С лекота приела задълженията си и забраните според християнството, като се справяла добре с изучаването на Библията. Когато пораснала обаче църквата престанала да ѝ се вижда така вълнуваща, приемала посещенията там по-скоро като дълг. Понякога дори се питала дали наистина е спасена. Когато дойде в кабинета ми, Даян поиска да говорим за Бога.

- Чувствам Бога толкова далечен - поде тя при втората ни среща.

- Продължавайте - подканих я аз.

- Ами - тя се намръщи, - чувствам, че когато съгреша, Той ме мрази.

- Значи ви се струва, че Неговата любов зависи от поведението ви?

- Да, май че е така, защото когато не греша, чувствам, че Той много ме обича.

- Какво става, когато усещате, че ви мрази? Тя помълча, после измънка:

- Крия се от Него.

Погледнах я малко озадачено. Тя знаеше, че ще трябва да обясни думите си, но видът ѝ показваше, че всъщност никак не ѝ се иска. Накрая добави:

- Искам да кажа, че не ходя на църква. Не чета Библията си. Не се моля.

Избягвам всякакъв контакт с приятелите, които са ревностни християни.

- Оттегляте се, така ли?

- Да - призна тя.

Помислих малко, после попитах:

-Чувствате ли се по-добре, когато постъпвате така? Прави ли ви удоволствие?

- Не, всъщност не.

Замълчах. Тя явно се чувстваше неловко. Реших да ѝ задам един доста пряк въпрос.

- Даян, християнската вяра някога доставяла ли ви е радост, давала ли ви е утеха?

За миг изглеждаше изненадана. После на лицето ѝ се изписа облекчение и тя отвърна:

- Не, никога!

Даян е жертва на едни от най-устойчивите категории лъжи, които си казваме - религиозните. Някъде в нейното религиозно обучение ѝ е втъпена погрешна представа за Бога, която се е загнездила в съзнанието ѝ и я преследва до такава степен, че я кара да променя поведението си. Тъжното е, че нейният опит не е необичаен. Множество християни тълкуват погрешно онова, на което ни учи Библията, и в резултат на това вярват в религиозни лъжи.

Защо тези лъжи са може би най-устойчивите от всички, в които вярваме? Първо, защото ни ги поднасят като богословски истини хора, на които се доверяваме, - вкъщи и в църквата. Убеден съм, че някои от най-коварните лъжи се проповядват от „амвона“, независимо дали той се намира в местната църква или вкъщи. Ако не можеш да се довериш на дома си и на църквата си, на кого да вярваш тогава? Подобни лъжи, които се повтарят отново и отново още от детството, обикновено се загнезждат дълбоко в съзнанието и доста трудно се изкореняват.

Второ, тези лъжи ни се представят като Божия воля, тъй че за типичния християнин е изключително трудно да се откаже от тях. Той възприема отхвърлянето им като пряко неподчинение на Бога. Не са много онези, които са готви да го сторят. Християните са в плен на прословутия „параграф 22“. Ако продължат да вярват в тези лъжи (които всъщност възприемат като истина), ще си останат със своите духовни и емоционални проблеми, а ако ги оспорят, ще имат чувството, че гневят Бога. По който и път да тръгна те все губят.

В много отношения лъжите, свързани с религията са като останалите. И те като тях ни вредят в емоционален план. И също рядко се поставят под съмнение. Християнинът може и да знае с разума си, че подобни убеждения нямат нищо общо с истината, но въпреки всичко продължава да реагира така, сякаш са истини.

Лъжите относно религията обаче са по-вредни от останалите, защото правят почти невъзможно духовното равновесие на християнина, който ги следва в живота си. Ето един труден въпрос: как да бъдем цялостни личности без духовно здраве и равновесие? Първата стъпка, както винаги, е да осъзнаем тези лъжи, затова нека разгледаме най-разпространените от тях, споделяни и от моите пациенти.

### **„Божията любов трябва да се заслужи“**

- Даян - попитах аз, - защо мислите, че християнската вяра никога не ви е носила радост?

- На вас щеше ли да ви е приятно, ако винаги се стараете да отговорите на изискванията, а чувствате, че никога не успявате? - тя ми отвърна с предизвикателство.

- Не, нямаше да ми е приятно. Знаете ли, като че доста християни се борят с това, за което говорите вие, и то явно се дължи на тяхната представа за Бога. А вие как си представяте Бога?

- Виждам Го като суров съдник, който обрича хората на мъки в ада - рече тя.

- От къде според вас идва тази представа?



- От пастира в родния ми град. В проповедите му сякаш не се говореше за нищо друго освен за ада и за вечните мъки. Мисля, че представата ми за Бога се дължи преди всичко на това.

- Вашият пастир споменавал ли е някога за Божията благодат ?

Тя се разсмя, малко язвително.

- Дори да е споменавал, не си го спомням. Помня само, че бях много изплашена.

- Някакви други представи изплуват ли в съзнанието ви?

- Ами, да. Как ме наказват като малка. Баща ми беше строг. Много ни се караше и викаше по нас. Рядко проявяваше милост към децата си, ако изобщо е имало такъв случай.

- По същия начин ли гледате на Бога и на християнската вяра?

- Ами, да. Нима християнството и Бог не са точно за това? Да ни карат да бъдем добри и да не се отклоняваме от правия, твърде тесен път?

Вероятно и сами забелязвате проблема в мисленето на Даян. Тя е научена да вярва, че Божията любов не е безусловна. Може би нейните родители, особено баща ѝ, са ѝ втъпчили това по един неуловим, а понякога - все пак твърде осезателен начин, за да я предпазят от непослушание като дете, но представата се е загнездила в съзнанието ѝ. По време на разговорите ни двамата с Даян се натъкнахме на много случаи, при които родителите са ѝ отказвали любовта си заради допуснати от нея грешки, но интересното е, че тя не успя да си спомни нито един момент, когато открито да са я учили, че тяхната любов трябва да се заслужи. Та кой родител би постъпил така? Може би сама е изтъкувала техните действия по този начин и е смесила тази условна любов със силната им християнска вяра.

Каквато и да е причината, Даян бе изпаднала в плен на убеждението, че Божията любов се влияе от постъпките ѝ. Колкото по-голям с грехът ѝ, толкова повече Бог я мрази. И сигурно се досещате какво следва: ако греховете ѝ са достатъчно тежки, Бог може завинаги да я лиши от любовта си.

Този начин на мислене подхранва християнския перфекционизъм, който кара хората да се стремят да живеят безгрешно. И тъй като е невъзможно да се живее безгрешно, християните като Даян скоро започват да се измъчват от чувството, че Бог непрекъснато им се гневи.

Докато следвах в Тексаския университет, и аз бях убеден точно в тази лъжа. Бог беше ту добър, ту суров, в зависимост от постъпките ми. Никога не се чувствах сигурен в Неговата любов, тъй като почти не минаваше ден, без да извърша грях по някакъв начин. Рядко усещах Бога близък или реален. Скоро собственото ми желание за съвършенство в християнството ме изпепели и аз се отдръпнах от официалното християнство - църквата, изучаването на Библията, молитвите, - за да си възвърна донякъде емоционалното равновесие. Когато се стремите към безгрешност и непрекъснато се провалите, започва да ви се струва, че единственият изход е да се откажете изобщо.

После, около година по-късно, се свързах със студент на име Майк Айрланд, който беше ръководител на Международния християнски студентски съюз в Тексаския университет. С помощта на Майк и други членове на съюза най-сетне ми просветна: Божията любов е неизменна. Бог иска да живее благочестиво, но каквото и да правя, от това любовта Му към мен не става нито по-голяма, нито по-малка. За пръв път наистина разбрах, че Божията любов е винаги с мен. Винаги.

От къде - по традиция - идва лъжата, че Божията любов трябва да се заслужи? Даян бе открила ключа към отговора на този въпрос. Тъй като нашите родители са хора, те изразяват любовта си повече или по-малко условно. Някои от нас се справят с това положение, като стават „добри деца“, т.е. вършат всичко, каквото трябва, за да

получат любовта на мама и татко. Други се превръщат в бунтари, противопоставят се на родителските изисквания. А трети постъпват и по единия, и по другия начин. После, когато пораснем и започнем да разбираме понятието „Бог“, ние пренасяме представата за родителите си върху Него, сякаш и Той е като тях. Следователно се отнасяме и към Него както сме реагирали към родителите си: ставаме „добри деца“, „бунтари“ или избираме ту едното ту другото.

Като възрастни хора някои от нас си изграждат по зряла представа за Бога. Други продължават да се придържат към старите си възгледи и лъжата, че Божията любов трябва да се заслужи, ги съсипва.

Може ли любовта на Бога да бъде заслужена?

Категорично не.

Вярно ли е, че много християни се ръководят в чувствата и действията си от убеждението, че тя трябва да бъде заслужена?

Несъмнено да!

Първата трудност, която трябва да преодолее един християнин, за да се пребори с тази лъжа, е да ѝ се противопостави не с чувства, а с казаното в Писанието по този въпрос. Очевидно и вярващите в Ефес са живели с тази лъжа, след като апостол Павел пише до тях: „Защото по благодат сте спасени чрез вяра, и то не от самите вас. Това е дар от Бога, не чрез дела, за да не се похвали никой“ (Ефесяни 2:8). В Посланията си към Тимотей Павел казва, че Бог ни е призовал към свят живот - не заради нещо, което сме сторили, а „според Своето намерение и според благодатта, дадена ни в Христа Исуса“ (II Тимотей 1:9). И ако мислим, че Бог ни обръща гръб, когато грешим, трябва само да прочетем думите на апостол Павел към римляните за Божията любов: „Бог показва Своята любов към нас в това, че когато още бяхме грешници, Христос умря за нас“ (Римляни 5:8).

Размисълът над подобни твърдения, така несъвместими с нашата лъжа „Божията любов трябва да се заслужи“, е първата стъпка към осъзнаването на нейната измамност.

### **„Бог мрази греха и грешника“**

„Бог мрази не само греха ми, но мрази и мен, когато съгреша. Нещо повече, би трябвало и сам да се мразя.“

Когато сме убедени в това погрешно становище, за нас става още по-трудно да отхвърляме греховете. Защо? Защото енергията, която ни е нужна, за да се борим с тях, се изразходва от омразата, която изпитваме към самите себе си. При това се смесва лъжата, свързана с „емоционалното мислене“ от главата за дисторсиите, с неразбирането на истинското Божие учение за покаянието и опрощението. Най-лошото обаче е, че става дума за един изцяло самоунищожителен процес, порочен кръг.

Джил се бореше с тази лъжа. Тя е омъжена жена, майка на три деца и отдавна е християнка. Двамата със съпруга ѝ се срещали няколко години, преди да се оженят. Още през първите месеци на приятелството им тя забременяла от него. Преживяла ужасна душевна борба, докато реши как да постъпи. Нейните християнски ценности и убеждения ѝ казвали да задържи детето и да се омъжи за Дан. Но по онова време нито един от двамата не искал да сключи брак.

По настояване на Дан Джил решила да направи аборт. Абортът обаче бил така несъвместим с нейните християнски нравствени критерии, че тя изпаднала в депресия. И останала в това състояние месеци, години наред. Двамата с Дан накрая се оженили и им се родили деца. Но Джил продължавала да се мрази. Не можела да се отърси от вината за своя аборт, била убедена, че Бог никога няма да ѝ прости и пак да я обикне.

По време на нашите разговори беше мъчително да я гледам. Тя таеше в душата си толкова много болезнени чувства и ужасно се ненавиждаше.

- Изглежда че никога няма да се освободя от онова, което извърших - често повтаряше тя.

- Чувствате, че не заслужавате да се избавите от стореното и да продължите житейския си път - така ли е?

Тя кимна, стиснала смачкана книжна кърпичка в ръката си.

- Не заслужавам опрощение за това.

- И продължавате да се наказвате с депресия и чувството за вина.

- Бог със сигурност не би искал да се държа така, сякаш нищо не се е случило! - възкликна Джил.

Ще се изненадате ли, ако ви кажа, че Той всъщност иска тъкмо това?

- Да, ще се изненадам - отвърна без колебание тя. - Не мога да повярвам, че Бог иска да забравя.

Замълчах за момент, за да ѝ дам време да помисли. После казах:

- Наистина ли смятате, че е справедливо да прибавите към прекъснатия живот и един пропилян?

- Моля? Какво имате предвид?

- Вярвате ли, че Бог иска от вас да унищожите своя живот заради грешно деяние, което сте извършили като млада?

- Ами, не - заговори тя, - но изглежда твърде лесно да кажеш: „Станалото - станало, трябва да продължа нататък.“ Вижте - добави с почти нетърпелив тон, - някой трябва да плати за онова, което се случи, и този някой съм аз."

- Вие вече сте платили за него. Признали сте грешката си. Повече не сте я повтаряли. След аборта непрекъснато се чувствате потисната. Като трупате върху всичко това още страдания, няма да изтриете миналото, нито ще угодите на Бога.

Тя поклати глава, стиснала зъби.

- Дълбоко съм убедена, че не сте прав.

За момент се замислих над нейното състояние. Тя се държеше така, сякаш изпитва някакво изопачено удоволствие от наказанието, което сама си налагаше. Опитах друга тактика.

- Не разбирате ли, че се мразите не защото Бог го иска от вас, а защото сама сте избрала този начин да поправите стореното?

Никакъв отговор. Беше се вторачила някъде встрани от мен.

- Джил, вие се примирявате с онова, което според вас трябва да направите, като приемате, че и Бог мисли така. А всъщност Той иска да продължите нататък.

Обърна се към мен. Лицето ѝ бе все така безизразно.

- Прекалено лесно е. След като сама не мога да си простя, как да ми прости Бог?

Джил остана непоколебима. Предпочете пътя на страданието и ми е тъжно да кажа, че все още се самообвинява. Ето колко дълбоко затъват някои от нас в лъжата, че омразата към себе си е единственият възможен начин да покажем до каква степен се разкайваме за греховете си.

Даян, „обикновената“ християнка, за която говорихме в , началото на тази глава, избра друг път. От деня, в който се въоръжи с молив и бележник и започна да мисли над казаното от Бога за греха и грешника, решена да погледне на живота и убежденията си по различен начин, не както са я учили, тя най-сетне беше на път да проумее понятието за Божията благодат. Докато я осъзнаваше и изживяваше, а същевременно се отърсваше от лъжата, че и грехът, и грешникът трябва да бъдат мразени, тази представа се превърна в главна тема на живота ѝ.

Разказът за двете жени, Джил и Даян, очертават ясно вредите, които можем да си причиним в името на религията, и решаващата роля на промяната в начина ни на мислене, за да се избавим от лъжите и бъдещите страдания, на които те ни обричат.

Библейската история за жената, обвинена в прелюбодеяние, е прекрасен пример за истинското отношение на Бога към греха и грешника. Вероятно си спомняте, че доста книжници от онова време влизат в ролята на „религиозни полицаи“ от името на Бога и преследват нарушителите на Мойсеевия закон. Те хващат провинилата се жена и я отвеждат пред Христос, Когото вероятно възприемат като своеобразен блюстител на реда и нравствеността.

Според Мойсеевия закон тази жена трябва незабавно да бъде умъртвена с камъни. Убедени в това, книжниците и фарисеите питат Христос как да постъпят - и това е един от най-коварните въпроси, задавани някога. Той отвръща: „Който от вас е безгрешен, нека пръв хвърли камък на нея“ (Йоан 8:7). Разбира се, никой не посява да мръдне, въпреки че, предполагам, на някои от фарисеите не е липсвало желание. Какво иска да ни каже с това Христос? Че всички хора грешат и не помагаме на грешниците, като ги бием или умъртвяваме. В думите си към жената Той изразява Божието отношение кратко и ясно: „Нито аз те осъждам. Иди си, отсега не съгрешавай вече“ (Йоан 8:11).

Грехът сам по себе си е наказание, като се имат предвид естествените последици, до които води. Да стоварваме върху него и наказанието, което сами си налагаме - омразата към себе си, - изглежда абсурдно и определено противоречи на Библията, макар че според доста „религиозни“ хора подобно поведение е напълно християнско. Както се изрази един мой колега, това е все едно да лекуваш навехнат глезен, като удриш по него с железен лост.

Е, какво предпочитате? Реакцията на Джил ? Или на Даян? На фарисеите или на Христос? Ако мислите, че се освобождавате твърде лесно от вината си, като избирате да мразите само греха, но не и себе си, нека ви кажа, че изкупването на греха, дори с Божията помощ, ще погълне всичките ви сили. Това не е избор на по-лесния път.

В действителност вие избирате между вашия, човешки начин да се справяте с греха и този, който Бог е предвидил за нас: да признаем греха си, после да поправим вредата, която сме причинили на хората, засегнати от него, и накрая да се постареем да не го повтаряме занаяпред. Изберете Божия начин. Той е единственият, който стимулира развитието.

### **“Тъй като съм християнин, Бог ще ме пази от болки и страдания”**

Джери бил от “преуспелите” християни, правело му удоволствие да парадирва с това и да твърди, че дължи финансовото си благополучие единствено на Бога. Това продължило, докато загубил хубавата си работа и се озовал в редиците на безработните за цели шест месеца. Когато дойде в моя кабинет, основният въпрос, който ми задаваше почти всеки път, бе: „Защо Бог позволи да ми се случи това? Мислех, че ме обича.“

- Изглежда приемате, че ако Бог ви обича, няма да допусне да ви се случи нищо лошо - казах аз.

Той ме погледна. На лицето му се изписа известно смущение.

- Ами да, щом позволява да ми се случват лоши работи, как може да ме обича?

- Вие как мислите?

Той явно нямаше готов отговор. Накрая рече:

- Възможно е да ме наказва за някакъв грях в миналото.

- Това не е ли пак онази стара лъжа: „Бог съсипе нашия живот, за да ни накаже за извършените грехове?“ Вече говорихме за нея, нали?

- Прав сте. Явно обяснението не е това. Но какво друго може да е? - Джери изглеждаше искрено озадачен. - Никога досега не е постъпвал така с мен.

Учат ни, че да си християнин означава радост, спокойствие, удовлетворение. А ние с лека ръка влагаме в това обещание смисъла, че християнинът никога не среща затруднения и не страда. Решаваме, че нашият всемогъщ „Охранител“ ще ни пази от уволненията, болестите и злополуките, които сполетяват „другите“ хора. Искаме да вярваме в това и наистина вярваме. Тази е може би най-коварната религиозна лъжа в християнския свят. Всеки ден, всеки час мнозина от нас понасят последствията от нея.

Виждал съм много хора като Джери, чиято „вяра“ се превръща в източник на горчивина и гняв веднага щом животът им изиграе лоша шега. Бог често се превръща в изкупителна жертва за болката, която изпитваме, когато не ни се притече на помощ със Своята небесна „кавалерия“ или, по-скоро, като любещ, авторитетен баща, който винаги оправя нещата. „Нима любовта не е тъкмо това?“ - наивно питаме ние.

Как да си обясним истината тогава? Истината, както вече казахме, е, че животът е труден. Вярата го прави по-малко труден, но не като ни спестява проблемите, а като ни дава сили да се справяме с тях.

Аз вярвам, че свободната воля е сърцевината на нашия всекидневен живот и на обичайните ни страдания. С риск да опростя прекалено нещата, ще кажа, че според мен Бог ни е дал свободна воля и не би ни попречил да я използваме. Той ни позволява да вземаме погрешни решения, които водят до мъчителни последствия. На мен например би ми позволил да карам колата си със сто и петдесет километра в час. И няма непременно да се намеси и да ме предпази от смъртоносна катастрофа.

Не само ние, но и всички други хора имат свободна воля. Следователно е напълно възможно животът ни да стане особено труден и поради вредящите начини, по които другите хора използват своята свободна воля. Например Джери бе загубил любимата си работа не по своя вина. За да разполагаме с дара на свободната воля, Бог обикновено не се намесва и не предотвратява подобни несправедливости.

Но нима вярващите не заслужават да им е малко по-леко, след като са християни? Въпросът не е в това, какво заслужаваме или не заслужаваме. Всеки, който е приел християнството, за да изживее по-леко живота си, изобщо не е разбрал за какво става дума.

Всъщност, както отбелязахме и във II глава, ако проследим по-внимателно към какво призовава християнството, ако се вгледаме в съдбата на най-ревностните вярващи от древността до днес, ще имаме всички основания да твърдим, че принадлежността към християнството прави съществуването повече, а не по-малко мъчително. Това е начин на живот, който изисква смърт на Аз-а". Начин на живот, изпълнен със саможертва, служение, смирение, - действия и поведение, изключително трудни за всеки човек в нашата съвременна култура, в която водещи са принципите: „Направи най-доброто за себе си“ и „Ти си N 1“.

Как да се справим най-успешно с тази лъжа? Двата с Джери разгледахме въпроса от библейска гледна точка.

- Джери, нали сте чели Посланието на Яков от Новия Завет?

- Разбира се - сухо отвърна той. - Но просто не мога да повярвам, че трябва да скачам от радост, когато имам проблеми. Може да не е преведено правилно или нещо такова.

- Хайде, Джери, какво според вас ни казва всъщност този текст?

- Добре де, знам, че там трябва да има известна истина -отвърна той с примирен израз на лицето си. - Може би се предполага, че страданията ще ни научат на нещо, но на мен това не ми харесва. Разумът ми казва, че просто не е справедливо. Не виждам какво мога да науча от уволнението си. Как е възможно безработицата да ме научи на

нещо? Определено нямам намерение да приемам това, което ме сполетя, за „пълна радост“. Единственото, което разбирам сега, е колко много ми липсва работата.

- Твърдите, че не можете да научите абсолютно нищо от всичко това? Твърдите, че не можете да научите нищо за себе си и за Бога?

Джери беше хванат натясно. Той много добре знаеше истината, ала не желаше да я признае. Искаше само да си върне предишния лек живот. Отправи ми огорчен, но твърде красноречив поглед, който създаде благоприятна атмосфера за по-нататъшната ни работа по неговото лечение.

„Без страдание няма знание“ - е казал някога Аристотел, обобщавайки великата истина, която се противопоставя на лъжата: „Бог ще ме предпазва от болки и страдания.“ Ако непременно държим да учим безболезнено, почти несъзнателно ще избягваме преживяванията, които причиняват болка, или ще ги отричаме като Джери и знанията ни ще бъдат сравнително ограничени.

Сигурен съм, че като деца сме били съвсем наясно с истината на Аристотел, но някъде по пътя към зрелостта сме я забравили. Никълас - момче, което живее през няколко къщи от нас, се учеше да кара своя велосипед. Наблюдавахме го в продължение на няколко седмици. Той падаше, падаше и пак падаше. Ту ожулваше коляното си, ту одраскваше ръката си, но само тичаше при майка си да му сложи анкерпласт и веднага се връщаше, за да поднови своите опити. Най сетне един следобед, почти невероятно, стигна чак до края на улицата, без да падне. О, той заплати с разкъравени колене и много сълзи, но благодарение на своята готовност да страда и своето желание да успее постигна онова, към което се стремеше. Така колелото му доставя удоволствие, докато е в състояние да го кара.

Същото се отнася и за нас. Животът е класната стая, Бог е учителят, нашето „ожулване“ и наранено Аз е цената за наученото. Ако и ние като Никълас сме достатъчно смели и продължаваме да опитваме, нищо не може да ни попречи да се научим да „караме“ през живота си без прекалено много грешки. Но трябва да продължаваме да упорстваме, независимо колко боли.

### **„Всичките ми проблеми идват от моите грехове“**

Още от времето на Йов хората слушат и вярват, че причина за проблемите им са техните грехове. Логиката няма власт над лъжата: „Бог съсипе живота ни, за да ни накаже за сторените грехове“, в плен на която бе попаднал и Джери. Харолд също бе жертва на тази лъжа.

- Знам защо имам такива неприятности. Това с моето наказание - започна веднъж разговора ни Харолд, изискан възрастен господин, с когото работех отскоро.

- Ами - измъкна се той, - не знам със сигурност. Но се надявам, че заедно ще открием какво е. Това ми се вижда единственото разумно обяснение.

- Значи вярвате, че хората имат проблеми само тогава, когато са съгрешили?

- Да, логично е.

- Но това означава, че лоши неща се случват само на лошите хора. Добрите никога нямат неприятности.

- Е, не, не съм казал такова нещо. Май и добрите хора срещат затруднения... - той се замисли за момент, после щракна с пръсти. - Но може би не са чак толкова добри, колкото изглеждат!

- И лошите хора, които остават ненаказани за ужасните си престъпления, всъщност не са толкова лоши?

- Не, не, не. Вижте, всъщност не знам. Сигурен съм, че има някакво обяснение - той махна с ръка.

Ние, хората, обичаме да си обясняваме нещата. Обичаме да си обясняваме един на друг вселената, за да имаме поне малка представа за бъдещето. Чувстваме, че трябва да има причина за всичко, което се случва. Само да разберем тази причина и някак си ще успеем да повлияем на бъдещето. Много лесно е да се поддадем на лъжата, че сами причиняваме всичките си проблеми. Ако това е вярно, за да се избавим от неприятностите, трябва просто да бъдем винаги добри. Но проблемът е, че не можем да бъдем винаги добри и когато отгоре на всичко вярваме в тази лъжа, ние се обричаме на живот, обременен от чувство за вина, какъвто не бихме пожелали на никого.

Разбира се, и тя има опорни точки в действителността. Ако имате любовна връзка с някого в службата, нищо чудно този грях да предизвика доста проблеми. Възможно е да ви навредят и греховете на другите. Ако партньорът ви реши да прехвърли печалбите от общата ви дейност на свое име в швейцарска банка, ще пострадате вие. Но какво ще кажете за проблемите, които не са резултат от никакъв грях? Например къщата на наши приятели бе ударена от мълния. Тя проби дупка в покрива, „разтопи“ част от електроинсталацията и съсипа доста домакински уреди. Но дори и в подобна ситуация някои християни биха си казали: „Трябва да съм направил нещо лошо, защото иначе Бог нямаше да позволи тази мълния да падне върху моята къща.“ Ако Бог си служеше с мълнии, за да ни отмъщава за нашите грехове, отдавна щеше да е изгоряла и последната къща на земята!

И отново ще открием истината в служението на Христос. Когато Той и учениците Му срещат мъж, спял по рождение, те Го питат: „Учителю, поради чий грях, негов ли или на родителите му, той се е родил спял?“

„Нито поради негов грях, нито на родителите му - отвърща Исус, - но за да се явят в него Божиите дела“ (Йоан 9:1-3).

Понякога Бог позволява да се случват лоши неща на добри хора, защото иска да изяви Своята сила. Понякога го допуска, както вече отбелязахме, за да ни даде възможност да станем по-зрели. Понякога и в резултат на нашата свободна воля ни застигат какви ли не неприятности. Единствената истина, която можем да проумеем, е, че Бог е способен да извлече добро от злото. Именно тази истина се крие в библейския стих: „всичко съдейства за добро на тези, които любят Бога“ (Римляни 8:28).

Най-трудното тук е честно да потърсим какви са корените на даден проблем. Ако той произтича от личен грях, няма да успеем да го решим, докато не се справим с греха си.

От друга страна, ако проблемът е резултат от чужд грях или изобщо не е свързан с нечие прегрешение, трябва да престанем да се терзаем и да го решим колкото е възможно по-добре. Другият изход е да прекараме живота си с чувството на вина за нещо, което не сме предизвикали, и то само заради една лъжа.

### **„Мой християнски дълг е да откликвам на всички нужди на другите“**

Робърт, пастир и мой приятел, е умен, красноречив, добър, отзивчив човек, който много обича хората. По време на служението си е помогнал на хиляди. Един ден той се отби в кабинета ми, уж само да каже „здрости“. Но не ми трябваше много време, за да установя, че пред себе си имам случай на клинична депресия. Очите му бяха хлътнали, раменете - отпуснати. Изглеждаше болен. По всичко личеше, че е напълно изтощен.

- Робърт - подех аз, след като го поканих да седне, - как върви работата?

- Тази нощ почти не съм спал. По-точно, не съм спал цялата седмица. Телефонът все звъни посред нощ и в крайна сметка хуквам към дома на някой от нашата църква - отвърна той и се отпусна тежко на дивана. - Работата е там, че през деня нямам време

да подремна, за да прогоня умората. Все още търсим помощник-пастир, а ръководителят на младежите току-що напусна. През цялата последна година имах чувството, че ми трябва бързоходни обувки, за да свърша всичко - рече накрая с въздишка.

„Е, поне не е загубил напълно чувството си за хумор" - помислих си.

Той продължи:

- Тази сутрин обаче не успях да стана от леглото. Просто не можех да се помръдна. Надигнах се чак към обяд. Та реших да намина при теб.

Робърт наистина беше затънал. В старанието си да служи на Бога той бе изпаднал в състояние на тежко емоционално изтощение, което не му позволяваше да продължи работата си. Забелязвате ли парадокса в неговото поведение? Той бе положил толкова много усилия, за да бъде угоден на Бога и на всички останали, че вече изобщо не можеше да продължи служението си.

Тази лъжа може да бъде наречена и: „Християните никога не отказват" - нейният запис всеки ден звучи в съзнанието ни, отново и отново. Веднъж ми се обади жена от нашата църква и ме помоли да посетя семейство от квартала ни, което отскоро посещава същата църква. Молбата ѝ бе съвсем уместна, ала си давах сметка, че нямам време да откликна. Но тъй като щях да се чувствам виновен ако откажа, се съгласих. Неудобно ми е да си призная, че името и адреса на това семейство лежах на бюрото ми в продължение на два месеца и сякаш непрекъснато ми крещяха: „Крис, ти обеща да отидеш!" И знаете ли какво стана? Изобщо не изпълних обещанието си. Поради това, че не бях откровен и категоричен по въпроса за своите най-важни отговорности и ограничени възможности, аз казах „да", когато трябваше да кажа „не" - все заради този подвеждащ запис в главата ми, според който добрият християнин никога не отказва помощта си.

Мнозина от нас забравят, че възможностите ни да удовлетворяваме потребностите на другите са ограничени и че Бог не би искал от нас да посветим живота си на другите до такава степен, че самите ние да се съсипем. Склонни сме да забравяме думите на Христос: „Дойдете при Мене всички, които се трудите и сте обременени, и Аз ще ви успокоя. Вземете Моето иго върху себе си и научете се от Мене... Защото Моето иго е благо и Моето бремe е леко" (Матей 11:28-39). Въпреки това мнозина от нас превръщат християнството в тежък, потискащ начин на живот, какъвто нито един човек със здрав разум не би пожелал да води.

Когато забелязвам тази лъжа във всекидневието на своите пациенти, винаги ми идва на ум историята за Мария и Марта. В усилията си да посрещне безупречно Исус Марта тичала напред-назад из къщата, за да пригответи всичко за важния Гост. Мария, напротив, сяда кротко в краката Му, слуша Го и се радва на присъствието Му. Както биха сторили повечето от нас, Марта започва да мърмори, че Мария не ѝ помага. „Господи, не Те ли е грижа, че сестра ми ме остави сама да шетам? Кажй ѝ да ми помогне" - тя почти се скарва на Исус. Ядосана с не само на Мария, но и на Него.

Спомняте ли си отговора на Исус? „Марто, Марто, ти се грижиш и се безпокоиш за много неща, но едно е необходимо. И Мария избра добрия дял, който не ще се отнеме от нея" (Лука 10:39-42).

С това Христос ни казва, че Мартите на този свят (към които спадам и аз) непрекъснато се тревожат за количеството неща, които има да се вършат. И те са първи кандидати за отчаянието, гнева, горчивината и душевното изпепеляване в живота. Мариите, които се спират, за да усетят качеството на живота, са готови да го живеят спокойно и смислено. Най-просто казано, от нас не се иска да вършим всичко, а само своя дял.



## **„Добрият християнин не изпитва гняв, тревога или потиснатост“**

Представете си, че пресичате улицата и изневиделица изниква някаква кола, която лети право към вас. В този момент вие преживявате психологическото раздвоение: „да се боря или да избягам“. Тялото ви получава приток на адреналин, зениците ви се разширяват, дишането ви става повърхностно, мускулите ви се напрягат и вие изпитвате силна уплаха, докато отскачате встрани, за да се дръпнете от пътя на колата. Бихте ли казали, че в този момент вярата ви в Бога е слаба?

В никакъв случай.

А сега представете си, че вашият най-добър приятел ви умира. Че умира детето ви. Че къщата ви е ограбена. Че са ви уволнили от работа. Как се чувствате? Как би трябвало да се чувствате? Вие отвърщате несъзнателно с някои от същите емоционални реакции, които възникват при физическа опасност или когато се сблъсквате с определени факти, съдържащи психологическа заплаха. Ще се изненадате ли обаче, ако ви кажа, че много от моите пациенти християни са сигурни, че „отрицателните“ емоции като гняв, тревога и потиснатост са нещо лошо и показват, че с вярата им нещо не е наред?

Убеждението, че не бива да изпитваме онова, което изпитваме често води до “консервиране”. Това означава, че сподавяме или потискаме емоциите си, тъй че преставаме да ги чувстваме. В действителност обаче те не ни напускат. Остават заровени в подсъзнанието ни, готови да избликнат, когато се уморим от усилието да ги държим” консервирани”. В крайна сметка, когато бъдат „консервирани” твърде много чувства, резултатът е доста неприятно изригване на натрупаното - и то обикновено се случва в най-неподходящия момент. Ако слушате прекалено дълго записа на лъжата „Добрият християнин никога не изпитва гняв или потиснатост”, тя може да предизвика изключителен срив в психиката ви.

Добронамерени приятели християни само обогатяват този запис със забележки от рода на:

„Бог не те е забравил. Не бива да се чувстваш потиснат.“

„Такава трябва да е била Божията воля,  
тъй че всичко ще се оправи.“

Или:

„Ако се уповаваш на Бога, можеш „за всичко да благодариш“.“

Не са ли верни тези коментари? Разбира се, че са, но Бог не ни е дал само приятни чувства. Дарил ни е цялата емоционална гама от радостта до болката. Ако ни е предоставил толкова много възможности да чувстваме, защо ще иска да се възползваме само от положителните?

Защо вместо това не кажем на себе си и на всички, които страдат: „Хайде! Позволете си да изпитвате болка и да се чувствате потиснати! Преживейте го, за да се избавите от всичко това и да не ви се налага да го носите със себе си цял живот! Изстрадайте го, а после продължете нататък.“

Между пациентите ми има и неколцина „консервиращи” преживяното. Те идват при мен, защото са таили толкова дълго чувствата си, че са заболели емоционално. Дребната руса Джули с изгризалите нокти е прекрасен пример в това отношение. При всяко посещение в кабинета ми тя сядаше на дивана и първите минути нервно хапеше нокти.

- Джули - казвах накрая аз, - кажете ми какво ви тревожи.

Тя обикновено ми говореше за незначителни неща и почти не засягаше истинската причина, заради която накрая бе дошла при мен смъртта на майка й. Откакто я бе загубила, бяха минали три години, а тя продължаваше да се чувства потисната. Но в един от разговорите ни Джули заряза дребните си притеснения и мина направо към същината на своя проблем. Призна, че вярва в една лъжа.

- Чувствам се така виновна задето съм потисната. Знам, че не бива.

- Няма нищо лошо в това, да тъгувате за загубата на майка си - отбелязах аз.

- Но вече три години?! Просто си мисля, че нещо не е както трябва с вярата ми. Иначе защо все не успявам да го преодоля?

- Джули, трябвали са ви почти три години, за да разберете, че вашата потиснатост се дължи на смъртта на майка ви - тихо казах аз. - Да се потискат чувствата е нездравословно.

Това, че не сте си позволявали да скърбите, ви е довело до хронична депресия. Вашата вяра забранява ли скръбта?

- Не - тя скръсти ръце в скута си и ме погледна. - Нима твърдите, че Бог очаква от мен да се чувствам така?

Отговорът ми беше „да“, с известна уговорка. Първо, ако мъчителните емоции са признак на слаба вяра, тогава как ще обясним случаите, когато Христос проявява силни чувства? Той плаче, когато Лазар умира. Докато се моли в Гетсиманската градина, казва на учениците Си: „Душата Ми е прескръбна до смърт“ (Матей 26:38). Когато изгонва търговците от храма, Той крещи и обръща техните маси. Доста силни чувства, не мислите ли?

Макар че понякога гневът, тревогата и потиснатостта наистина могат да бъдат признак за недостатъчна вяра в Бога и действителната Му мощ. Вече споменах тази уговорка. Как да разберем дали и при нас не е така? Ще ви предложа три въпроса, на които да си отговорите за тази цел. Често ли се чувствам тъжен (ядосан, изплашен)? Колко силно е усещането ми? И от колко време го изпитвам? Месец? Година? Пет години?

Силните емоции, които ни измъчват често, би трябвало да ни накарат да се запитаме какво става. Например някои християни непрекъснато се тревожат, независимо от обстоятелствата. Възможно е подобно хронично безпокойство да отразява липсата на вяра във факта, че Бог е Господар на вселената, и в Неговото обещание, че никога няма да ни изправи пред проблем, с който не бихме се справили с Негова помощ.

Необикновено силните чувства също могат да бъдат знак, че трябва да се замислим над вярата си. Ако загубя работата си и се окажа толкова потиснат от това, че съм като парализиран, може би не вярвам достатъчно, че Бог е способен да ми помогне в решаването на моите проблеми. Надявам се обаче да ме разберете правилно. Определени събития, като смъртта на близък човек, могат да ни поразят силно и временно да ни извадят от строя. Ако например моята жена или децата ми бяха умрели, аз щях да съм съкрушен от скръб и през определен период щеше да ми е трудно да живея като нормален и здрав човек.

Накрая, силните мъчителни емоции, които продължават дълго, също може да са сигнал за проблеми с вярата. Ако продължаваме да изпитваме безпокойство, потиснатост или гняв по повод някакво събитие в продължение на трийсет години, може би нямаме достатъчно вяра в способността на Бога да господства над вселената. Консултирал съм християни, които цял живот са изпитвали гняв и потиснатост във връзка с определени събития. Тяхната вяра е толкова слаба, че не могат да простят и да забравят - както Бог несъмнено изисква от нас.

Наистина е необходимо да престанем да потискаме чувствата си, но в същото време трябва честно да си дадем сметка дали те съответстват на онова, което ни се е СЛУЧИЛО. Няма да ни помогнат нито „консервирането“ им, нито тяхното „изригване“. Златната среда означава да приемаме чувствата си и да ги изразяваме по начини, които ще ни позволят да продължим нататък.

### **„Бог не може да ме използва, ако не съм духовно силен“**

Накрая ще дадем кратко обяснение за една много разпространена лъжа. Спомням си, че когато учех в колежа, непрекъснато си пусках този „любим“ запис. Искаше ми се да разкажа на приятелите си за Христос, но имах чувството, че след като животът ми е такава бъркотия, Бог не би могъл да въздейства чрез мен. Бях сигурен, че тези хора ще се вгледат в мен и ще кажат: „Ей, ти не си постигнал кой знае какво. Защо трябва да слушам точно теб?“ Дори и днес с удоволствие бих говорил на близките си приятели за Бога, но се хващам, че отново се вслушвам в онзи стар запис от колежа. Как да им разказвам за Бога, когато животът ми не е най-блестящото доказателство за всичко, което твърдя?

Ала един от парадоксите в християнството е, че Бог може да покаже своето всемогъщество и чрез нашата слабост. Сред основните причини за тази лъжа е собственото ни високомерие. Ние си правим извода, че Бог не може да стори каквото иска, ако не сме силни, докато, честно казано, Той е способен да направи всичко, каквото поиска, чрез всеки, когото си избере, по всяко време и никой не може да Го спре - освен, по всяка вероятност, ако този „някой“ просто откаже.

Аз възприемам тази лъжа и като разновидност на първата самозаблуда: „Трябва да бъда свършен“. „Как мога да славя Бога, ако не живея свършено и безупречно?“ - питаме ние. После въпросът прераства в удивлението: „Как изобщо се върши нещо, след като само Един е живял безупречно?“

Апостол Павел е добър пример за фалша на тази лъжа. В Посланието си към коринтяните той признава, че дори се радва на своята слабост: „Защото когато съм немощен, тогаз съм силен“ (II Коринтяни 12:10).

С времето разбрах, че не е нужно да съм духовен гигант, за да говоря на хората за Бога. Всъщност, като не крия своите слабости и вътрешни борби, тези към които се обръщам, получават по-вярна, по-реална представа за християнството - представа, неизопачена от лъжи, надявам се. Както казва Христос, „здравите нямат нужда от лекар, а болните“ (Матей 9:12).

Работата е там, че всички сме „болни“ и се нуждаем от Лекар. Когато говорим с другите, винаги ще бъдем недотам свършени представители на християнството, независимо от равнището на християнска зрялост, което ще достигнем в крайна сметка. Ако се преструваме, че истината е друга, ще причиним болка и ще нанесем вреда. Каква по-добра услуга можем да направим на хората, склонни да приемат християнството, от това, да им покажем в действителност вътрешните борби на християнина, за да не натъпчат и те главите с записи на многобройни лъжи.

И още няколко думи. За да изтрие тези измамни ленти от съзнанието си, за всеки от нас, който вярва в някои или във всички споменати тук лъжи, е особено важно да четете и обмисляте по-внимателно Библията, като се стреми да вникне в онова, което действително е казано в текста. Съкратените, преразказващи издания често са изопачени. В обясненията си към тази глава използвах често Писанието. По същия начин постъпвам и в практиката си, когато открива религиозна лъжа, защото в крайна сметка истината - пълноценното разбиране на Писанието - е най-добрият начин да се сложи край на лъжите разпространени в християнската култура днес.

Всъщност методиката, която съм запазил за VI глава, е свързана пряко с този най-важен въпрос.

## КАК ДА ПОБЕДИМ ЛЪЖИТЕ СИ

Първо, бих искал да ви предложа един много полезен метод. Нарича се "Спиране на мислите". Всички имаме моменти, когато, колкото и да използваме основания на истината разговор със себе си, лъжите и причиняваните от тях емоционални смущения просто не искат да ни оставят. „Спирането на мислите" дава много добър резултат в подобни ситуации. Ако сте от хората, склонни да мислят натрапчиво за някоя случка или грижа, този метод ще ви свърши добра работа. Най-напред се съсредоточете върху самата мисъл, която предизвиква у вас тревога (или гняв, или потиснатост чувство за вина). После, след 15 до 30 секунди, извикайте: „Спри!" или предизвикайте някакъв силен звук. Можете да настроите и будилник. Това действие прекъсва вашите мисли и свързаните с тях чувства. След като го направите няколко пъти, вероятно ще предпочетете да намалите силата на гласа си или просто да потърсите някакъв друг сигнал за прекъсване на мислите си.

Да кажем, че сте като Даян от началото на тази глава. Давате си сметка, че вярвате в лъжата: „Божията любов трябва да се заслужи." Може би дори си представяте как, свъсил вежди, Бог не сваля от вас критичния си поглед. Определете звука, който ще спре мислите ви, после се съсредоточете върху тази своя представа. След като прозвучи викът или будилникът можете да насочите вниманието си към истинския образ на Бога, който се опитвате да утвърдите в своето съзнание. Този метод ви помага, като прекъсва мислите, които пораждат емоционален смут в съзнанието ви. Той показва на практика, че когато безразсъдните мисли - лъжите - се отстранят (независимо дали като се оспорят чрез истината или като изобщо се спре мисленето в тази насока), вашето емоционално здраве действително се подобрява. Очевидно, този подход сам по себе си не премахва лъжите, които пораждат емоционални проблеми, но помага да ги прекъснем за известно време и така да ограничим емоционалното си похабяване.

Вторият метод, който предлагам, е много важен. За християните решаващата стъпка за надмогване на лъжите, религиозните и другите, е свързана с две познати занимания, с които обаче често се злоупотребява: запаметяването на Писанието и размисъла над него.

Е, преди да вдигнете рамене и да отхвърлите тази идея, спрете за малко и прочетете онова, което имам да ви кажа. Изразът запаметяване на Писанието и размисъл над него ни е твърде познат, нали? Свързваме го с неделното училище или с изучаването на Библията в група или организиран от църквата курс, при това обикновено се чувстваме доста виновни задето рядко вършим някое от двете неща в къщи сами. Но ако погледнем на запаметяването и размисъла като на сериозен много успешен метод да се освободим от лъжите си, ситуацията веднага се променя, не е ли така?

Приемете тази идея най-сериозно. Защо ли? Защото съм свидетел на удивителната промяна, предизвикана от нея в живота на вярващите, които се борят с религиозни лъжи.

Виждал съм чудодейното ѝ въздействие и при другите лъжи, обсебили християни.

Интересно е, че в Библията се набляга особено силно върху „обновяването на ума", а в библейския смисъл то се постига, като се отделя време за запаметяване на библейските стихове и размисъл над онези от тях, които пряко ни сочат истината за

нашите лъжи. (В Приложение А са дадени библейски стихове, които според мен са особено полезни за побеждаването на лъжите ни. Те ще ви послужат като чудесно начало.)

Библията действително е основното средство, с помощта на което Бог ни предава най-важните истини, необходими, за да се борим с лъжите си. Неслучайно Сатана е наречен „баща на лъжата" (Йоан 8:44). Представете си своето положение така: Бог и Сатана са се вкопчили в страховита битка за власт над вашето съзнание. Оръжието на Бога е, разбира се, истината. Оръжието на Сатана са лъжите. Всеки ден е борба. Тогава записа на лъжите ли ще си пускате? Или ще се вслушате в истината? Доколкото отдаваме предпочитанията си на истината, дотолкова реагираме разумно на онова, което ни се случва, и усещаме „Божия мир, който никой ум не може да схване" (Филипийци 4:7). Доколкото избираме лъжите, дотолкова страдаме емоционално и духовно. Когато се ръководим и от едното, и от другото, както е в повечето случаи, ние живеем със смесени емоционални и духовни усещания.

„Добре - чувам ви да казвате, - но как да се справя с цялото това наизустяване и размишляване?" Ако сте като всички останали, единственият начин е да включите и двете във всекидневната си програма. Като начало можете да си поставите скромна задача, например един стих на седмица, дори на месец. (Изборът да работите само върху един стих цял месец може да ви се стори твърде лек, но ще се изненадате колко трудно се оказва и това за повечето християни. Стигнах до извода, че е по-добре в началото да не се престаравате, иначе изобщо няма да го направите.) После си повтаряйте отново и отново този стих, докато той се превърне в част от вашето мислене. Размишлявайте над него, като отделяте време да го потопите в най-дълбоките пластове на съзнанието си и търсите начини да го приложите във всекидневния си живот.

Например стихът: „Понеже всички съгрешиха и не заслужават да се прославят от Бога" (Римляни 3:23) е от онези, които повечето християни знаят наизуст. Но какво означава той?

Нека вникнем малко по-дълбоко в него. Размишленията над факта, че всички са съгрешили, може би ще ви накарат да разберете по-ясно колко си приличат всички хора: никой от нас не може да се сравнява с Бога.

Размисълът над тази констатация може на свой ред да ви подсказва колко си приличаме всички в нравствено отношение и колко неповторим нравствено е Бог.

Когато мислите ни потекат в тази посока, може би те се почувстват по-малко изолирани от другите. Онези, които винаги сте смятали за „по-добри" от вас, вече няма да ви се струват така различни. По същата причина ще се почувстват по-малко различни и от хората, които сте възприемали като „по-лоши" от вас. А щом започнете да виждате другите в светлината, в която виждате себе си, ще установите, че междуличностните отношения стават все по-лесни.

И, накрая, всички тези размишления могат да ви подтикнат към по-дълбоко преклонение пред Бога. Много е възможно още щом започнете да Го виждате в светлината на Неговата неповторимост, да се поклоните по-ниско и да се смирите по-искрено пред Създателя на вселената.

Доста поуки извлякохме от този кратък, добре познат стих - и обърнете внимание, че всичко това ни мина през ума за съвсем кратко време. А ако си бяхте дали цяла седмица за размишления над него?

Размисълът над значението на даден стих и възможните му приложения в живота е най-добрият начин, който познавам, да допуснем истината до най-дълбоките пластове на съзнанието си, където действат лъжите. По такъв начин Бог, чрез делата на

Святия Дух, въздейства върху лъжите, които най-силно влияят на нашето отношение към себе си, към другите и към света.

Всички велики мъже и жени във вярата са същевременно много добри ученици на Писанието. Те познават Библията не само с ума си, но и със сърцето си. А когато си въоръжен с подобно двустранно познание, неминуемо те очаква духовен растеж. Прилагането на онова, на което ни учи Библията, и познаването не само на съдържанието на текста, но и на смисъла на стиховете ѝ са невероятно ползотворно средство, чрез което се преобразява животът на всеки от нас. Божията мощ дори само в това усилие ни дарява със забележителната проникателност, която ни е нужна, за да спечелим войната срещу „бащата на лъжата“.

Не оставайте само с намеренията да изпробвате този метод. Приложете го, макар и с един стих на месец. Като видите как се разпръсква димната завеса, покриваща множеството ви лъжи, ще се вдъхновите толкова, че няма да спрете за нищо на света.

## Трета част

# ЖИВОТ В ИСТИНА

### 7

#### Истината за истината

*Търси истината, вслушвай се в истината,  
проповядвай истината, обичай истината,  
бъди верен на истината, до смърт.*

Ян Хус

„Вие говорите доста за лъжите“ - казват ми всички пациенти. А после ми задават въпроса, който ми постави и младата жена, посетила кабинета ми тази сутрин:

- Ами истината? Имам чувството, че не сте ми казали всичко.

Беше права, разбира се. Бяхме говорили надълго и нашироко за лъжите в нейния живот и тя бе успяла да отхвърли доста от тях, но започваше да забелязва, че очакваните в резултат на това щастие и успехи все още се бавят. И тогава тя стигна до важното прозрение: да разпознаваш и изкореняваш лъжите в своя живот е едно, да направиш скока към духовното и психическото здраве, като запълниш останените от тях празнини с истина, е съвсем друго.

Съществуват определени реалности, с които трябва да сте наясно, докато се борите с лъжите си и се доближавате към основания на истината живот: имам предвид истината за истината.

Поставете се на мястото на моята „търсеца истината“ пациентка и нека най-напред видим каква е истината за истината.

- Откъде искате да започнем? - попитах аз.

- Доколкото схващам, това означава, че има много неща за казване - рече тя, вдигнала едната си вежда. - Тъкмо от това се боях.

- Има и хубаво, има и лошо. Но ще ви бъде от полза да знаете и двете. Поне в това съм сигурен. Тя се изпъна на стола си.

- Добре тогава. Искам да чуя всичко.

- Кажете какво от цялата работа, свързана с приближаването към истината, ви дразни най-много в момента и да започнем от там - предложих аз.

## ИСТИНАТА ИДВА МАЛКО ПО МАЛКО

- Ще ви кажа какво ме дразни. Защо понякога истината изглежда така замъглена? Защо не мога веднага да я видя цялата? - попита пациентката ми.

Започнах да ѝ обяснявам, че истината, най-общо казано, не е нещо, което получаваме изцяло и наведнъж, тъй че веднага да промени живота ни, както става с апостол Павел по пътя към Дамаск. Анаис Нин казва, че са твърде малко хората, които получават пълната и поразяваща истина в моментно просветление. Повечето, твърди тя, „я постигат късче по късче, в малък мащаб... като в трудна мозайка“.

Сравнението е сполучливо. Аз също си представям истината по-скоро като подреждане на пъзел от хиляди късчета. Късче по късче, ние търсим истината и се опитваме да я „сглобим“. Усилията да проверяваме кое приляга и кое не приляга на цялата картина са мъчителни. Нашите лъжи, фалшивите късчета, които не пасват, не са попаднали там отведнъж, нито ще изчезнат отведнъж. Следователно трябва да проявяваме търпение, докато лъжите ни се заменят с истини.

- Така и не успях да наредя докрай нито един от тези пъзели - промърмори тя. - Какво още?

- Има още една болезнена истина за истината - отвърнах. - В нашия пъзел не разполагаме с всичките хиляда късчета и няма да разполагаме с тях, преди времето за сглобяването да е изтекло. С други думи, не научаваме цялата истина, докато сме живи.

- Ами тогава кой я знае? - леко раздражено попита тя.

Това е въпросът на въпросите, нали? И ние сме предопределени да го зададем. Както пише Карл Юнг, един от авторитетите на съвременната психология: „Свързани ли сме с нещо абсолютно или не? Това е големия въпрос на живота.“

Почти всеки се пита дали съществува някакъв абсолютен. Високо интелигентни хора са обсъждали всички възможни отговори на този въпрос и някой стигат до извода, че няма Върховно същество, други - че има (като ни предлагат внушителен брой възможности), а трети решават, че не е възможно да узнаем, тъй че няма защо да си блъскаме главите над това, Аз обаче съм съгласен с Юнг. Дали има или няма Върховно същество и дали сме свързани с него или не - това е най-значимият въпрос на живота. Ако „То“ съществува, тогава трябва да запитаме: „Какво представлява?“ и „Какво иска?“ На тази тема са написани стотици книги и тя е извън обсега на задачата, която съм си поставил тук. Но съм убеден, че ако искаме да достигнем по-дълбоките равнища на разбиране и разпознаване на истината, трябва първо да поставим въпроса на Юнг за личния си живот. Собственият ми отговор на него е „Да!“ и „Върховното същество“ е Съзателят - Богът, Който единствен знае цялата истина. По думите на Монтен: „Ние сме родени да изследваме истината, да я притежава приляга на по-могъща сила.“ Ако търсим истината чрез Бога, Той ще ни покаже важните късчета от пъзела, онези, които поддържат живота ни смислен и цялостен. И тъкмо към това се стремя да насочвам хората, които търсят моята помощ: да откриват достъпната за тях истина и да живеят с нея.

- Добре, добре - прекъсна ме пациентката. - Но вие нито веднъж не ми казахте каква е тя и как да я открия или позная.

Накратко, ние можем да разберем, че сме открили истината, когато видим действителността неразкрасена, неподправена. За да стигнем до тази неподправена действителност, трябва да се уповаваме на Бога като върховен източник на истината в живота ни. Не можем да се осланяме на онова, което ни се струва вярно, на онова, което ни казва, че е вярно, някой, комуто вярваме или което любимият ни лектор или автор твърди, че е вярно. Подобни ориентири оставят отворена врата за нашата

патология, както се изразяваме ние психолозите: собствения ни егоцентризъм, невежеството ни и вечната отбранителна позиция, които ни карат да затъваме в лъжи и да превръщаме заблудите си в разрушителни „истини“. Нека, когато търсим истината, по-скоро се осланяме на Божията помощ.

До много от съществените късчета в пъзела на живота можем да стигнем по пътя на знанието, фактите, логиката и опита, но основните - онези, които надхвърлят скромните ни човешки възможности, - трябва да ни разкрие Бог и ние да ги приемем чрез вяра. Късчетата, до които получаваме достъп и по пътя на опита, и чрез божественото откровение, са достатъчни, за да познаем Бога, да разберем какво иска Той от нас и как да водим емоционално здрав и смислен живот. Богословът Тома Аквински го казва така: „Спасението на човека изисква божествено откровение за истините, които не са по силите на разума.“

Ако приемаме Писанието като Божие слово, имаме пътеводител. Можем да се научим защо и как да търсим истината на библейските страници.

„Всичкото Писание е боговдъхновено и полезно за поука, за изобличение, за поправление, за наставление в правдата, за да бъде Божият човек усъвършенстван, съвършено приготвен за всяко добро дело" (II Тимотей 3:16-17).

Разбира се, през последните години бе твърде лесно вярващият да се обърка как точно би трябвало да тълкува Библията. И както видяхме в главата за религиозните лъжи, хората около нас могат да си послужат със самата Библия, за да ни учат на лъжи. Този факт обаче не е причина да спрем да използваме Писанието като пътеводител към осъзнаването на истината - такава, каквато я вижда Бог. Той означава само, че трябва да бъдем внимателни, с отворени очи и умове. Тогава истините от Библията ще се превърнат в мерило за другите „истини“. Свещеното Писание е най-прекият път към Божията истина.

Но търсенето на истината означава и търсене на Бога във всяко кътче на живота. Колкото повече разбираме за Божия промисъл и за Божията същност, като изучаваме усилено Библията с открит, любознателен ум и колкото повече уравновесяваме наученото със знания, факти и логика, толкова по-лесно ще ни бъде да вземаме възможно най-добрите решения.

## ИСТИНАТА - НЕОБХОДИМО УСЛОВИЕ ЗА ЗДРАВЕТО

- Главата ме заболя от вас, д-р Търман - каза моята „търсеца истината“ пациентка, докато разтриваше слепоочията си. - Щом истината се открива толкова трудно, защо изобщо някой би се опитал да я разбере?

Това е добър въпрос.

Ние трябва да търсим истината и да се ръководим от нея, защото нашият житейски път се определя преди всичко от онова, което приемаме за истина. Психиатърът Морган Скот Пек разкрива много ясно тази взаимозависимост:

„Защото истината е идентична с реалността. Това, което е фалшиво, е нереално. Колкото по-ясно виждаме реалността на живота, толкова по-добре можем да се справяме с неговите проблеми, и обратното - от неясното осъзнаване на реалността нашият разсъдък се замъглява от илюзии и по този начин ставаме неспособни да определяме правилния курс и да вземаме



разумни решения. Виждането ни за реалността е като карта...  
Ако картата е прецизна и достоверна, ние, общо взето, ще  
знаем къде се намираме и ако сме решили къде искаме да отидем,  
общо взето, ще знаем как да стигнем дотам.  
Ако обаче картата е фалшива, ние най-вероятно ще се загубим."

Има още една важна причина да търсим истината и да съобразяваме живота си с нея. Съществува пряка, неизменна връзка между нашето самоуважение и това, дали сме се посветили на истината или не. Ако начинът ни на живот се характеризира с преданост към истината, ще развием у себе си трайна, положителна оценка за собственото си достойнство. Щом животът ни започне да кръжи около лъжите, действителното самоуважение става на практика невъзможно. Всички сме имали случаи неочаквано да осъзнаем, че нещо, което сме приемали за истина, не е вярно. Истината мигновено ни пронизва като нож. Авторът на Притчите казва, че както човек „мисли в душата си, такъв е той" (Притчи 23:7).

### КАКВО НИ ПРЕЧИ ДА НАУЧИМ ИСТИНАТА

- Да - отвърна моята пациентка, - но все пак оставам с впечатлението, че можем изцяло да пропуснем истината дори ако знаем всичките тези неща. Изглежда има сума прегради, които ни пречат да я видим.

Тя беше абсолютно права. Между многото прегради, които ни пречат да познаем истината, са предубеждението и гордостта. Предубеждението ни отделя от истината, защото съзнанието ни вече е приело друга представа. Гордостта също е сериозно препятствие, защото ни кара високомерно да вярваме, че вече знаем истината, независимо дали всъщност е така или не. Когато сме предубедени и горди, истината може да се изпречи пред нас, дори да жилне лицето ни и пак да остане незабелязана.

И с Джеф беше така. Той смяташе майка си за светица. Не бе поставял под съмнение нейната непогрешимост през целия си живот - т. е. повече от трийсет години. И след женитбата си продължаваше да задоволява всяко нейно желание, а мнението ѝ беше закон за него. Както може би се досещате, съпругата му не бе във възторг, когато си даде сметка колко дълбоко е вкоренена у него тази представа за майка му. Вероятно не е трудно да отгатнете и че бракът им бързо вървеше към провал. Преди окончателното разпадане на семейството обаче, Джеф започна да идна на консултации при мен - само за да угоди на жена си.

- Всъщност мисля, че това е глупаво - каза ми той след няколко срещи.- Съпругата ми просто ревнува. На света няма жена като майка ми. Не познавам по-мъдър човек от нея.

- Какво ви кара да мислите така? - попитах аз. Той ме погледна, сякаш бях изрекъл богохулство.

- Тя пожертва всичко, за да получи добро образование, отличен старт в живота. Отгледа ни съвсем сама - мене и брат ми, - след като баща ми избяга.

- И брат ви ли споделя вашите чувства?

- Не. И никога няма да му го простя. Той непрекъснато повтаря, че била деспотична. Представете си! Майка ми - деспотична!

Джеф продължи да посещава кабинета ми още няколко седмици, а после внезапно престана да идва. Жена му ми каза защо: не можел да понесе факта, че поставям под съмнение достойнствата на неговата майка. Последното, което чух, бе, че съпругата му сериозно мисли за развод. Джеф си бе изработил едно становище и нищо не беше в състояние да го разколебае, най-малко - истината. Неговата непоклатима

представа, че майка му е светица, му пречеше да види истината за зависимостта си от нея. И заплати за това с брака си. Гордостта също му попречи. Той изгаряше от желание да си дава вид, че знае истината, макар да бе твърде далеч от нея.

Като преподавател в колежа понякога се чувствах длъжен непременно да дам отговор на въпросите на студентите дори когато изобщо нямах представа за какво говоря. Това продължи, докато един от тях ми зададе въпрос, на който знаех, че не мога да отговоря. Вместо да се измъкна с блъфиране и да запазя професионалното си достойнство, погледнах младежа право в очите и му казах сам да потърси отговора и после да го представи пред колегите си. Все още не беше по силите ми да призная, че не знам отговора, но най-сетне си дадох сметка какво става. За мен беше по-важно да правя добро впечатление, отколкото да знам истината. Тази потребност от доста време продължаваше да е най-важна за мен и докато бях в нейна власт, с лекота се отказвах да търся истината. Пречеше ми моята гордост.

Има много неща, които не ни позволяват да видим истината, но предубеждението и гордостта са между най-сериозните препятствия. Трябва да желаем повече от всичко истината и здравето, което ни носи тя, иначе разсъдъкът ни ще започне да играе лоши шеги, а нашата патология ще изкривява онова, което виждаме. Всеки ден повтарям на пациентите си, че ако се посветят на истината, тя ще им се отплати с емоционално и духовно здраве, каквото и да им поднесе животът.

## ОТ ИСТИНАТА ЧЕСТО БОЛИ

- Хммм - обади се моята пациентка, решена да открие истината - това ми е ясно. Ясно ми е също, че всичките тези усилия не са от най-приятните, нали?

Отговорих ѝ със старата поговорка: „От истината боли.“ После ѝ припомних хилядите начини, по които използваме лъжите, за да избягваме болките от всякакъв вид. Превишилите скоростта шофьори понякога лъжат пътните полицаи, за да избегнат болката от глобата. Студентите понякога лъжат преподавателите си, за да си спестят болката от усилията да спазят срока за предаване на писмените работи. (Когато бях преподавател в университета, на мой студент му умряха четирима дядовци за един семестър!) Някои данъкоплатци крият своите доходи, за да не преживеят болката, свързана с допълнителните суми, които дължат на държавата. Сигурен съм, че и сами можете да допълните тази болезнена поредица.

Истината е мъчителна. Повечето от нас не обичат да чуват чистата истина за себе си и когато това все пак се случи, реагират с болка, дори с гняв. Понякога тази истина е мъчителна и защото ни принуждава да се откажем от лъжите, с които сме свикнали или се чувстваме сигурни. Човек трудно захвърля онова, което му дава сигурност - дори ако става дума за жалка сигурност.

Спомнете си историята на Франк Серпико, полицаец от Ню Йорк, който бе тип от рядко срещаните днес хора - честните. Когато вижда подкупността и противозаконните действия на своите колеги, той трябва да вземе много мъчително решение: дали да каже истината или да я премълчи. Знае, че и в двата случая ще плати висока цена. Ако прикрие корупцията сред полицаите, сам ще стане част от нея. Ако каже истината, ще бъде отхвърлен и презрян от колегите си, дори може би убит. Но въпреки всичко Серпико избира да послуша съвестта си. Краят съвсем не е щастлив. Неговото желание да каже истината помага да се прочисти нюйоркската полиция, но личният и професионалният му живот са тежко засегнати. Години наред Серпико получава заплахи за убийство, здравето му се разклаща и в края на краищата той напуска работата си и дори града. Изричането на истината се оказва крайно болезнено за него, както е и за нас.

- Хммм - изсумтя жената в кабинета ми. - Май ще е по-добре да ми повторите още веднъж защо отдаването на истината е толкова важно за мен.

Никак не е трудно да се почувстваш така. Вече знаете защо толкова хора живеят с лъжи. Малцина от нас ще бъдат подложени на толкова сериозно изпитание като Франк Серпико, но истината за нас самите и за нашия личен живот може да предизвика страдания и катаклизми, преди да ни доведе до емоционално здраве. Нужни са ни решителност и ясно съзнание, без които няма да преодолеем болката и да стигнем до истината.

## ПОЗНАНИЕТО НА ИСТИНАТА МОЖЕ ДА ОЗНАЧАВА, ЧЕ СИ ГОТОВ ДА СЕ СЪМНЯВАШ

- Ще ви кажа какво ме затруднява най-много - започна поредния ни разговор моята търсеца истината пациентка, загледана някъде встрани от мен. - Наистина не обичам да се връщам към нещата, на които са ме учили като дете. Страшно ми е трудно да ги подлагам на съмнение, макар като зрял човек да съзнавам, че би трябвало. Това лошо ли е? Или е добре?

Отговорих ѝ, че съмнението често е задължително. Необходимо е да подлагаме на съмнение всички свои убеждения, за да разберем, дали са истинни. Ако смятате, че да се съмняваш е нещо лошо, особено да се съмняваш в богословското учение, може би за вас е трудно да възприемете тази истина. Но според мен съмнението е способност, дадена ни от Бога, с цел да проверяваме достоверността на онова, което чуваме. Всъщност съм убеден, че Бог иска да се съмняваме дори в чутото от устата на пастира, за да знаем защо вярваме в онова, в което вярваме.

Лойд, млад мъж на двайсет и няколко години, посещаваше кабинета ми, защото тревогите му го правеха неспособен да се справя с личния си живот. Той беше израснал във фундаменталистка църква. Никога не бе поставял под съмнение онова, което е научил там като дете, и дори като зрял човек го приемаше за непоклатима истина. Напоследък обаче животът бе започнал да влиза в противоречие с някои от неговите традиционни схващания.

Според едно от тези поучения само хората, които посещават тъкмо неговата църква, са истински вярващи. Но, виждате ли, Лойд бе извършил нещо недопустимо, като се беше влюбил в жена от друга деноминация. Тя също бе християнка и в много отношения беше по-ревностна от Лойд, но той изпитваше огромно притеснение във връзка с приближаващата им женитба. Не можеше да се избави от строгите наставления в ранните си години, а аз току-що му бях препоръчал тъкмо това.

- Какво искате да кажете?-възпротиви се Лойд. -- Всички, с които съм израсъл, вярват в същото, в което вярвам и аз. Научил съм го от малък. Да се съмнявам ли ме карате?

- Лойд - подех аз, - мислите ли, че годеницата ви не е вярваща?

- Разбира се, че е. Тя е прекрасна християнка - целият настръхна, докато ми отвърщаше.

- Тогава защо ви е трудно да отхвърлите това непоклатимо убеждение от детството си? - попитах, при все че знаех отговора. - Защо не можете да подложите на съмнение някои от нещата, на които са ви учили тогава?

Той ме погледна измъчено.

- Ами, винаги съм смятал, че съмнението е грях. Облегнах се назад.

- Лойд, наистина ви разбирам - и то по много основателна причина. Виждате ли, и аз съм израсъл в същата църква и съм повтарял същата лъжа. Знаем колко е трудно да

се съмняваш в казаното от хора, на които вярваш, особено ако е поднесено така, сякаш сам Бог го иска от нас.

- И вие ли? - изумено възкликна той. - И казвате, че е в реда на нещата да се съмняваш?

- Лойд - отвърнах аз, - не само че е в реда на нещата, но според мен дори често е жизненоважно, за да стигнем до истината. Човек не може да се задоволява с възприети на готово убеждения и да бъде емоционално здрав. Градивното съмнение дори ще ви помогне да затвърдите вярата си.

Но е трудно да се противопоставиш на множеството, нали? Трудно е да подложиш на съмнение отдавна затвърдените разбирания. Основния довод, който чуваме, е: „Ами никога досега не сме постъпвали по този начин. Това не може да е редно. Винаги сме мислили така.“

Тази нагласа не ви ли напомня един случай, разказан в Библията? Пред очите ми веднага изниква множеството, предпочело Варава пред Христос. Какво бихте направили, ако бяхте сред онази тълпа? Понякога се оставяме във властта на общото мнение и получаваме одобрение, когато се съгласяваме с него, ала това не е гаранция, че не се ръководим от лъжа. Единствено честен и смел човек може да се отдръпне от множеството и да каже: „Не ме е грижа как мислите всички вие. Аз ще се придържам към онова, което сам смятам за вярно!“

Какъв е другият изход? Да приемаме сляпо системата от възгледи, към които се придържат нашите родители, пастирите, учителите и приятелите ни, но те са не малко от нас податливи на лъжи.

Спомняте ли си Тома, съмняващия се Исусов ученик? Аз съм като него и бих искал да видя, преди да повярвам. Но с една много съществена уговорка. Ако сте прочели внимателно разказа за срещата на Тома с възкръсналия Исус Христос, трябва да сте обърнали внимание, че след като дава на Тома доказателството, което му е нужно, Христос иска от него да вярва (Йоан 20:27). Да се съмняваш е хубаво, но до определена граница. Онзи, на когото една и съща истина трябва да се доказва многократно, може никога да не я приеме за себе си напълно.

## СКУЧНАТА ИСТИНА ПОНЯКОГА Е ЗАСЕНЧЕНА ОТ ВЪЛНУВАЩАТА ЛЪЖА

Моята търсеща истината пациентка кимна, когато изтъкнах всички тези аргументи.

- Разбирам, че неспособността да се съмняваш може да се превърне в проблем - каза тя. - Но мен най-вече ме затрудняват лъжите, които звучат то-о-олкова хубаво.

Беше права. Много от лъжите, които не ни се ще да подлагаме на съмнение, бихме искали да се окажат истина. Някои лъжи просто звучат по-добре от истината.

Фирмата „Изуцу“ имаше поредица от странни телевизионни реклами. От началото до края на клиповете търговец с неслизаща от устата усмивка и много убедителен вид лъжеше за всички допълни приспособления, които предлага колата: двойна сателитна антена, машина за замразено плодово мляко, четири литра бензин на хиляда километра и още много други чудатости. Рекламите бяха популярни, защото си служеха с откровена лъжа и ни предлагаха възможност да се посмеем на необичайните търговски похвати. За съжаление хората, които ни лъжат в живота, не го правят така очебийно и примесват точно толкова истина, колкото е нужно, за да звучат твърденията им правдоподобно. И ако онова, което чуваме, ни харесва, ние се изкушаваме да преглътнем цялата лъжа.

Какво представляват тези лъжи? В главата за лъжите, свързани със света, се спряхме на доста от тях. „Можеш да имаш всичко“ е може би най-опасната от тях. Ние

искаме да вярваме в нея. Кой не иска да има всичко? Тъй че се вслушваме в измамата, чуваме частица истина (че можем да имаме нещичко) и започваме да ѝ вярваме изцяло.

В категорията лъжи относно религията една от най-крещящите е, че ако сме добри християни, Бог ще ни дари със здраве и благосъстояние. Тя също се опира на лъжата: „Можеш да имаш всичко“ и причинява страдания на множество наши съвременници. Очаровани сме от мисълта, че Бог се интересува от нашето финансово благополучие точно толкова, колкото и от духовното. Но ако не сме дарени с богатство, започваме да се тревожим, че някак си не сме „издържали изпита“. Пренебрегваме факта, че повечето духовни титани са живели в бедност.

Рекламите всеки ден ни заливат с вълнуващи лъжи. И най-обикновените стоки трябва да се продават, тъй че им се лепват етикети: „удивително!“, „откритие“ или „ново, ново, ново!“, макар в действителност тук да няма и капка истина. Водата за изплакване на уста, за която се твърдеше, че спира простудите, бе обещаваща идея, но се оказа измама. За други реклами, като пастата за зъби, която придавала сексапил, знаем, че са глупави, по псе пак купуваме стоките, защото ни харесва самата идея. Най-тежките случаи на подобна злоупотреба с доверието ни са направо престъпни. Може би сте чели за скандала, при който много известна и авторитетна фирма за производство на бебешки храни продаваше оцветена вода като ябълков сок. Впоследствие се разбра, че управниците на фирмата, взели решението да излъжат купувачите, са порядъчни семейни хора но очевидно така са затънали в собствените си лъжи, че са си позволили да мамят цялото общество, пласирайки своята оцветена вода.

Разбира се, вълнуващите лъжи не идват главно от религията или рекламата. Чуваме ги всеки ден от най-близките си хора, от колегите си, от самите себе си. Между преградите, които ни пречат да видим истината, вълнуващата лъжа е една от най-трудно преодолимите, особено когато е смесена с мъничко истина.

## ИСТИНАТА ЩЕ ПРЕБЪДЕ

Искам да изтъкна нещо много важно както за моята пациентка, така и за вас. Трябва да вярваме, че когато всичко е казано и сторено, истината ще остане. Необходимо е да я възприемаме като нещо така чисто и силно по същността си, че дори краят на живота на земята не може да го сломи. Ако не разбираме истината като вечна, нашата обвързаност с нея ще бъде слаба и няма да сме в състояние да я използваме, за да се развиваме и да ставаме все по-зрели. Немският монах Йоханес Екхарт признава: „Истината е нещо така прекрасно и величествено, че ако беше възможно Бог да се отрече от нея, аз бих ѝ останал верен и бих се отказал от Бога.“ Съгласен съм с Екхарт. Какъв щеше да е нашият Бог, ако можеше да се отрече от истината? За щастие Той няма да постъпи така и явно е излишно да се тревожим как бихме се отказали от Него. Трябва да се ръководим от истината и заедно с английския реформатор Джон Уайклиф да вярваме, че „накрая тя ще победи“.

## 8

### Истината за промяната

Двамата с моята пациентка приключихме разговора за истината. За момент настъпи тишина - всеки бе потънал в своите мисли. После жената въздъхна дълбоко и тежко се отпусна на облегалката.

- Ооо-поклати глава тя, - както го обяснявате, не изглежда никак лесно. Но предполагам, че сте прав. Ще бъде полезно да знам всичките тези истини за истината.

Замълча, погледна часовника си, после се наведе към мен с най-сериозен вид, подпряла лакти на коленете си, и каза:

- Трябва да призная обаче, че има нещо, което ме тревожи повече. Започвам да се боря с лъжите си, а нямам представа какво да очаквам. Вие знаете ли с какви трудности ще се сблъскам?

Винаги, когато някой от нас се опитва да победи лъжите си и да ги замени с истината, нещата се развиват приблизително по една и съща схема, която ще разгледаме. Наблюдавал съм този процес стотици пъти в живота на своите пациенти, изпитвал съм го и в своя живот. Най-вероятно и вие ще минете по същия път, докато се мъчите да замените лъжите си с истината.

Позволете да ви опиша тези стъпки, за да знаете какво ви очаква.

## ПЪРВА ФАЗА - ЖИВОТ В СТРАДАНИЕ

- Значи искате да знаете какво да очаквате? - попитах я аз.

- Определено. Когато си предупреден, си по-малко уязвим. Цялата съм в слух.

- Добре. Нека проследим стъпка по стъпка собствения ви опит. Всъщност мога да ви посоча четири фази - казах аз и се облегнах на стола си. - В първата фаза вие вярвахте в определени лъжи, които ви причиняваха почти неизменни страдания, прав ли съм?

- Вярно е - отвърна тя и отмести погледа си.

- Но както повечето хора, и вие не се отказвахте от лъжите, независимо че те ви караха да се чувствате зле. Психолозите наричат това „невротичен парадокс“ - т.е. придържате се към определени начини на действие или мислене, въпреки че те са саморазрушителни и мъчителни за вас.

- Също като алкохолик, който продължава да пие, въпреки, че така съсипва живота си. Или дебелана, която непрекъснато се тъпче, макар да се чувства нещастна от това - добави тя.

- Точно така. Вие знаехте, че имате проблем и че нещата трябва да се променят, но не правехте нищо съществено в тази насока.

- Не ми напомняйте. Ами втората фаза? - подкани ме тя да продължа.

## ВТОРА ФАЗА - СТРАДАНИЕТО СЕ ЗАДЪЛБОЧАВА

- Във втората фаза вие взехте сериозното решение да предприемете нещо във връзка със своя проблем и започнахте да полагате известни усилия да се промените.

- Да, така е - точно тук съм сега - съгласи се тя.

- Щом се заемете сериозно с онова, което ви измъчва, най-вероятно ще се почувствате още по-зле.

- Страхотна перспектива - въздъхна пациентката.

- С други думи, в момента, в който се опитате да промените лъжите си, емоционалните страдания в живота ви ще се засилят. Нека използваме сполучливия ви пример с пълната жена. Ако тя реши да отслабне с физически упражнения и диета, първите няколко дни или седмици ще са най-тежки. Не само ще продължи да е все така пълна, но отгоре на това ще има мускулна треска и ще се чувства още по-зле. Когато си прекалено пълен и правиш опити да отслабнеш, емоционалното страдание е по-силно, отколкото когато просто си прекалено пълен.

- Знам какво следва - прекъсна ме пациентката. - На някои хора това им идва много и се отказват - връщат се на първата фаза като по-малкото зло, нали?

- Точно така. Всъщност опасността от отказване съществува винаги, но втората фаза е най-предразполагаща към това.

- Тогава какво ще ме крепи, за да стигна до края на втората фаза?

- Ами, дали някой ще премине тази фаза зависи отчасти, ако не и предимно, от способността му да отлага възнаграждението. Ако държите незабавно да получите удовлетворение за упоритите си усилия, едва ли ще завършите втората фаза. Но ако сте готова да работите усърдно дълго време, преди да получите своята „награда“, ще успеете.

Тя изстена и обезсърчено махна с ръка.

- Лошо ми се пише.

- Така е с всички - утеших я аз. - Втората фаза е толкова трудна, че всички се нуждаем от огромна подкрепа и насърчение, за да я завършим.

### ТРЕТА ФАЗА - ОТ СТРАДАНИЕ КЪМ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ

- Добре, казахте ми лошото - продължи моята пациентка, търсеща истината. - Но сигурно третата фаза е по-лека?

- Ами, в третата фаза ще започнете да виждате някои добри резултати от своята упорита работа и степента на страданията ви ще започне да отслабва. Но ранните стадии на тази фаза все още предполагат много от страданията, характерни за предишната, и вие ще полагате големи усилия само за да се върнете към равнището им от първата фаза.

- Да се върна към онова ужасно състояние? - възкликна тя.

- Това наистина е важен момент - усмихнах се аз, - защото в третата фаза все още не е изключено да се откажете. Затова трябва да сте наясно. Но най-хубавото...

- О, чудесно, значи все пак има и хубаво!

- Най-хубавото е, че вашата упорита работа ще дава все по-добри резултати и вие ще се почувствате обнадеждана и насърчена.

Тя изпъна гърба си и почти се усмихна.

- Продължавайте!

- В третата фаза тези чувства ще започнах да вземат превес. Оптимизмът и надеждата ще стават все по-силни, докато накрая обърнете страницата и усетите как несъмнено напредвате и се чувствате все по-добре.

- Продължавайте! Продължавайте! - настояваше тя.

- После идва четвъртата фаза.

### ЧЕТВЪРТА ФАЗА - ПЛАТОТО

- Четвъртата фаза положително е още по-насърчителна - каза с очакване тя.

- В нея вече ще сте изкачили стръмнината и ще вървите по равното плато. Упоритата работа от втората и третата фаза ще дава плод и вероятно ще почувствате огромно удовлетворение.

- Добре - рече тя с широка усмивка.

- Обаче има една опасност - подех аз.

- Така и очаквах.

- Опасността е, че може да се отдадете на радостта и задоволството от постигнатото и от вниманието ви да убегне фактът, че трябва да продължавате упоритата работа, която ви е довела дотук, защото иначе ще загубите всичко.

- Значи дори и след като най-сетне съм извървяла целия път, пак не мога да се отпусна?

- Точно така. В четвъртата фаза също има болка - обратно на мита, че човек може да стигне до нирвана, когато болката го напусне, - защото все още трябва да работите, за да поддържате успеха, който сте постигнали. Когато някой най-сетне свали ненужните килограми, това не означава, че е излишно да полага усилия, за да поддържа теглото си.

- Но сигурно дотогава ще съм натрупала достатъчно опит, който ще ми помогне да се задържа в четвъртата фаза - каза тя.

- Така е. И това е едно от хубавите неща в тази фаза. Навиците за работа, които сте придобили през втората и третата фаза, обикновено помагат да запазите всички онези положителни резултати, които сте постигнали в живота си. Вие вече използвате всичките си знания и целия си опит, за да отхвърлите трайно старите навици и лъжи.

- Предполагам, че всичко зависи от това, колко дълбоко вкоренена и опасна е лъжата, от която искаме да се избавим -тя мислеше на глас.

- Определено. Остротата на болката във втората фаза е твърде различна - в зависимост от човека и от конкретния проблем. Вашите затруднения например са дълбоко вкоренени, но не чак толкова, колкото, да кажем, при зрял човек, който е малтретиран като дете. Но по-дребните...

- Като това, че не си признавам грешките и очаквам животът да върви според моите желания? - попита тя.

- Да, няма да ви е толкова мъчително да признаете, че имате тези проблеми, и затова ще ви бъде по-лесно да ги преодолеете. Разбира се, продължителността на всяка фаза зависи от работните навици и волята на отделния човек.

- Като имате предвид, че съм мързелива, какво точно ще рече това? - попита тя, смръщила чело.

- Ами, ще рече, че заради слабите си и пасивни работни навици някои хора могат на практика да останат в първата фаза цял живот, докато други преминават и четирите стъпки много бързо, защото усилията им са по-упорити.

- Докъде мога да стигна в четвъртата фаза?

- Възможно е да постигнете различно равнище от другите хора, защото границите - „таванът на успеха" - общо взето се определят от дарбите и способностите на всеки човек. С други думи, винаги ще има и хора, които са по-добре от вас, и такива, които са по-зле в дадена област на живота. Но единственото, което трябва да ви интересува, е почистването на собствения си заден двор.

Моята пациентка притихна. Повъртя се неспокойно, после забарабани по страничната облегалка на стола си.

- Доктор Търмап, няма ли по-лесен начин за всичко това?

- Спомнете ли си, когато опитахте онзи метод да спрете цигарите? Как беше? „Ще се откажете от пушенето в рамките на три минути."

- Да бе, не ми напомняйте. По-скоро трябваше да го нарекат: „Оставете цигарите за три минути" - промърмори тя.

- Хей, светът знае, че всички се хващаме като последни наивници на подобни реклами, защото искаме да се усъвършенстваме, без да си мръднем пръста. Това е „големият мит" за промяната - че може да се постигне без усилия. Задоволява ли ви този отговор?

- Добре, нека бъдем малко по-конкретни, за да съм сигурна, че съм разбрала правилно - отвърна тя. - Както знаете, имам проблем с лъжата, че трябва да бъда свършена.

- Да, и вашата първа фаза, когато не правехте нищо, за да се промените, беше ужасна, нали?

- Определено, иначе нямаше да дойда при вас.



- Във втората и третата фаза преминахте през болезнените и упорити усилия да осъзнаете, че не сте Бог, че да се греша е човешко, че животът е труден и че с Божията помощ правите най-доброто, което можете. А когато тези истини започнат да завладяват съзнанието, емоционалните страдания стават много по-малко и ви остава повече енергия, за да живеете по-пълноценно. В четвъртата фаза тази енергия ще ви издигне до по-високите равнища на успеха. Ако не бяхте се преборили с манията си за съвършенство, изобщо нямаше да стигнете до тази фаза.

- А занапред? - попита тя.

- Дали ще запазите постигнатото зависи от решението ви да останете верни на истината или отново да се върнете към лъжата.

- Несъмнено всичко зависи от мен, нали? - по-скоро заключи, отколкото попита тя.

- Със сигурност е така.

### ЕДИН ПРИМЕР

Моята пациентка, търсеща истината, въздъхна.

- Не може ли да разгледаме някой пример от собствения ми опит?