

КОДЪТ НА ЩАСТИЕТО

Намери хармонията в себе си!
4 стъпки към пълноценен живот



ИЗДАТЕЛСТВО
ера
PUBLISHING

ДЖОРДЖ ПРАТ
ПИТЪР ЛАМБРАУ

**КОДЕКС НА ЩАСТИЕТО
ЧЕТИРИ СТЬПКИ КЪМ
РАЗГРЪЩАНЕ НА
ЕСТЕСТВЕННОТО СЪСТОЯНИЕ
НА ЩАСТИЕ**
*Джордж Прат, Питър Ламбрау и
Джон Дейвид Ман*

ЕРА

Съдържание

Предговор.....	7
Увод	
Въпросът на Стефани	11
1: Разговор със себе си	18
2: Седем ограничаващи нагласи.....	43
3: Слонът и бълхата	87
Първа стъпка: Определи.....	116
4: Смущение на силата.....	117
Втора стъпка: Изяснете	140
5: Личният ви шифър на щастието	141
Трета стъпка: Преподредете.....	173
6: Закотвяне.....	174
Четвърта стъпка: Закответе	189
7: Преминаване на следващото ниво	190
8: Богат живот.....	205
Заклучение: По-дълбоко щастие.....	223
Приложение А: Поредицата от четири стъпки	227
Приложение Б: Приемане на биополето	231
Бележки	237
За авторите.....	252

Предговор

Двайсети век стана свидетел на доста чудеса в медицината. Аз ли не знам! Когато си прекарал инфаркт, правили са ти петорен байпас и четвърт век по-късно все още си в силата си, възприемаш доста здравословен възглед за съвременната медицина.

Въпреки това има някои човешки състояния, недостъпни за медицината. Или поне доскоро беше така. Съвременната медицина ни направи много по-зdravi, но дали ни направи по-щастливи? Може би дотук се простират пределите на медицината в този все още млад век. А един от безспорните водачи към още непроучените територии е клиничният психолог Джордж Прат.

Запознах се с д-р Прат, когато гостува в „Шоуто на Лари Кинг“ и разказа за удивителния нов подход към оздравяване на емоциите ни и към предизвикване на трайно подобрене на нашата производителност и на усещането ни за удовлетвореност.

„Независимо дали става дума за непреодоляна болка, за постоянно ниско самочувствие или за смътното усещане за тревожност и смущение – каза д-р Прат, – повечето от нас се опитват да разсеят някаква разновидност на така наречената от психолозите мъгла на потиснатостта. Тя затъмнява живота ни, намесва се във взаимоотношенията ни, в кариерата ни, дори в здравето ни. Колкото и часове да прекарате на кушетката на психоаналитика, разнищването на проблема с думи невинаги го разрешава.“

Защо не?

„Защото обикновено съществува разминаване – обясни ми той – между онова, което логично съзнаваме за себе си, и мозъчния дял, където се помещават емоциите ни. Понякога просто не можеш да стигнеш там. Налага се да намираш алтернативни начини за оползотворяването на тази информация.“

Какви алтернативни начини? Например енергийна психология?

Ако досега не сте чували този израз, не сте само вие. И аз не бях преди онова предаване. Обаче през следващите години и вие, и аз ще слушаме много за него. Отнася се до новаторските техники, които всъщност въздействат на енергийните системи на тялото почти като основен ремонт на мислите и на чувствата. С помощта на тези техники, обясни изтъкнатият ми гост, човек може да прочисти миналите травми и събития, предизвикали въпросното разминаване. А резултатът? Нещо подобно на онова, което се случва, когато порив на вятъра разпръсне облаци: показва се слънцето.

„Всъщност – додаде гостът ми – много е лесно да се направи. И се получава.“

Д-р Прат помага на професионалните играчи на голф и на други спортисти да подобряват играта си, на изоставени от любимия човек млади мъже и жени да превъзмогват разбитото сърце, на отчуждени съпрузи да възвърнат близостта помежду си. Помагал е на хора да преодоляват травми от ужасни злополуки, да изправят на крак закъсалата си кариера, да възстановят изгубеното си самочувствие и да преодолеят ирационалните си страхове.

Помагал е дори на един водещ на токшоу – на мен.

Знаех нещичко за добрия доктор още преди да го поканим в шоуто първия път. Беше работил с двама човека от екипа на „Шоуто на Лари Кинг“ и резултатите от сеансите с него бяха превъзходни. Не след дълго отново го поканих да ми гостува и този път той говори за това как „човек сам да създава щастието си“.

Този път наистина ме заинтригува.

Уговорихме се кога да ми демонстрира на четири очи подхода, с който предстои да се запознаете в тази книга. За да работим над нещо конкретно, аз му описах емоционален проблем в живота си. Той ми събра погледа с това, което направи през петнайсетте минути, които прекарахме заедно. Би било престъпно омаловажаващо да кажа, че беше впечатляващо. Беше забележително. Когато д-р Прат твърди, че процесът е простичък и лесен, не се шегува. Не се шегува и когато твърди, че е ефективен.

Джордж Прат е истински съвременен лечител, а създаденото от него и от колегата му д-р Ламбрау на страниците, които предстои да прочетете, е блестяща формула за начина да оползотворите максимално потенциала си. Предричам, че методът ще промени живота на много хора към по-добро.

Включително вашия.

Каквото и да се случва в живота ви, каквото и да ви пречи да бъдете толкова успели, продуктивни и откровено щастливи, колкото ви се иска, има път, който ще ви отведе там. Знаем го, защото го извървях лично.

Лари Кинг

Въпросът на Стефани

Нещо не е наред.
Госпожица Клавел посред нощ в „Маделин“

Преди няколко години жена на име Стефани дойде в кабинета, но не за лечение. По време на първото си посещение ни зададе въпрос, чийто отговор търсела от десетилетия. Въпрос, който милиони хора са си задавали. Може би и вие сте се питали.

Скоро научихме, че историята на Стефани е история на възхода към богатство. Отраснала в бедно семейство, тя започва работа още преди двайсетата си година като секретарка в рекламна компания. Издига се по стълбицата и накрая стига върха – на четирийсет и пет години вече е изпълнителен директор и собственик на мажоритарния дял на фирмата. Освен това Стефани има богат личен живот. Мила и щедра жена, тя е активен член на общността, в която живее. Заедно със съпруга си са горди родители на две здрави и успели деца.

Всъщност Стефани като че ли във всяко отношение е водила вълшебен живот – с изключение на едно: чувстваше се дълбоко нещастна.

Нещастieto ѝ беше осезаемо. Когато влезе в стаята, заедно с нея сякаш надвисна тъмен облак. Зае се да ни описва положението си и скоро стана ясно, че този тъмен облак я съпровожда във всеки аспект на живота ѝ.

Тя несъмнено беше чудесна майка, обаче не се чувстваше като такава. Изпитваше и силна вина заради разпадането на

предишния си брак и това чувство беше надвиснало над нея като смрачено от облаци небе. И здравето ѝ беше засегнато: вече минала петдесетте, Стефани имаше сериозни проблеми с храносмилането и неотдавна се беше подложила на операция от дискова херния. Въпреки успехите ѝ тъмният облак хвърляше сянка и над кариерата ѝ. След поредица от неудачни управленски решения рекламната ѝ компания неотдавна фалирала.

Без видима причина животът на Стефани се рушеше.

– Ходила съм при психиатри тук, в Калифорния – каза тя, – а също в Ню Йорк и в Лондон. Пила съм всякакви антидепресанти. Изчела съм всички книги и статии относно промените в настроението. Прочела съм всичко и съм опитала какво ли не, но още се чувствам нещастна, а не знам защо. Всички ме убеждават, че няма от какво да се оплаквам, а трябва да съм признателна. И знам, че са прави, но от това не ми става по-добре.

После Стефани зададе Въпроса с главно „В“:

Защо не съм щастлива?

През нашата общо шейсетгодишна клинична практика бяхме чували хиляди разновидности на въпроса на Стефани от хиляди хора:

Защо съм неспокоен? Нервен? Неуверен? Защо винаги се притеснявам? Защо не мога да започна или да поддържам удовлетворяваща връзка? Защо не успявам да се отпусна у дома със семейството си? Защо изпитвам ирационален страх от тълпата... от хората... от жените... от асансьори... от храна... от затворени пространства... от открити пространства... от самотата... от компанията на други хора? Защо не мога да преодоля онази раздяла... компулсивното си поведение... трудностите с парите... усещането, че не оправдавам надеждите на хората?

В милион различни варианти въпросът на Стефани отеква в обществото ни и буквално във всеки, когото познаваме. Вероятно вие имате своя версия.

Ние сме най-здравото, най-добре нахраненото и най-дълголетното поколение в историята. Би следвало да бъдем и най-щастливото, най-целенасоченото, продуктивно и

удовлетворено поколение в историята. Но по някаква причина не сме.

Защо?

Тази загадка се опитваме да разгадаем от десетилетия и се оказва, че отговорът е свързан донякъде с начина, по който водата се превръща в мъгла.

Представете си, че стоите пред дома си и ви обгръща гъста мъгла – толкова гъста, че дори отсрещният тротоар се губи. Озъртате се наляво, после надясно, но не виждате на повече от петнайсет метра във всяка посока. Обградени сте.

Според вас колко вода е нужна за създаването на тази пелена от мъгла, която изцяло ви е откъснала от вашия свят?

Замислете се малко над това, преди да продължите да четете. Не се тревожете, че не ви бива в математиката или че никога не сте се занимавали с физика. Просто направете разумна догадка. Колко вода е нужна според вас, за да се появи обградилата ви мъгла?

А ето го и отговора. По-малко от литър. Цялото количество вода, от което се е образувала мъглата, заемаща площ от четири хиляди квадратни метра и дълбока един метър, не би напълнило обикновена чаша за вода.

Как е възможно? Най-напред водата се изпарява, а после парата се кондензира във вид на миниатюрни капчици, които изпълват въздуха. На площта от четири хиляди квадратни метра мъгла количеството от една водна чаша се разпръсква във въздуха във вид на 4000 милиарда водни капчици, създаващи непроницаема пелена, която спира достъпа на светлината и ви кара да треперите.

Точно същото се случва с някои болезнени или трудни преживявания.

Човешките същества са забележително приспособими. В повечето случаи, ако ни се случи нещо неприятно, ние си вземаме поука, превъзможваме го и продължаваме с живота си. Преживяното сякаш се изпарява, след него ние ставаме малко по-възрастни и помъдрели. Но невинаги.

Понякога, особено докато сме много млади, не умеем да се отърсваме от някои преживявания. Дори да ни се струват дребни и незначителни досущ като чаша вода, след като разстройващите преживявания се изпарят, те се кондензират в милиарди капчици гняв, страх, съмнение в самия себе си, вина и други отрицателни чувства, които ни обгръщат със задушлива пелена, изпълваща всяка страна от живота ни за години напред.

Наричаме я мъглата на потиснатостта.

Обикновено въпросното смъртно тревожно усещане се настанява някъде отзад като дразнещото бръмчене на хладилник или на климатик, което сме се научили да не допускаме до съзнателното си възприятие. Обаче независимо дали го съзнаваме, или не, то ни причинява упорито главоболие, намесва се в способността ни да създаваме здрави взаимоотношения, да работим ефективно или да имаме пределно пълноценен живот. С течение на времето това бръмчене някъде отзад може да саботира кариерата ни, приятелствата и браковете ни. Понякога, както е станало със Стефани, дори физическото ни здраве страда.

От какво се състои тази мъгла? Отчасти от чувства, отчасти от убеждения, отчасти е подсъзнателна, отчасти е биоелектрическа. Представете си я като модел на интерференция, като радиосмущения, които обикновено се загнезждат от ранно детство, когато отбранителните ни сили още не са добре формирани и ние още не сме развили своето зряло логическо мислене. С други думи, то се намира извън нашия съзнателен, логически и езиков мисловен процес. То е като компютърна програма, пусната за фон, която засенчва мислите и чувствата ни, реакциите и поведението ни, възгледите ни за самите нас и за света – и то до голяма степен, без да съзнаваме, че това изобщо се случва.

За някои тази мъгла на потиснатостта се проявява по много конкретни и специфични начини, например неизменен страх или ирационална тревога, проблем в конкретна житейска сфера. За други като Стефани нещата са по-смъртни и общи. Тоест, няма конкретно нещо, което страшно да се е объркало, а по-скоро нищо не е както трябва.

Тъкмо затова усилията на Стефани не са ѝ донесли облекчение. Психотерапевтичните лекарства, както антидепресантите или лекарствата за преодоляване на тревожността, не могат да разсеят тази мъгла, а в най-добрия случай могат само да притъпят въздействието ѝ. Разговорите с приятели, психолози или психотерапевти също няма да разсеят мъглата, понеже тя не е подвластна на разума или на логическия анализ. Опитате ли да я „разчепкате с думи“, все едно се мъчите да стигнете до подземна водна пещера, като шофирате по улиците на града. Колкото и дълго да шофирате, по който и път да минете, няма да стигнете. Трябва да излезете от колата, да се махнете от улицата и да се гмурнете във водата, а после с плуване да поемете по съвсем друг маршрут.

За щастие той съществува. И точно на него е посветена тази книга.

Най-лошата особеност на мъглата на потиснатостта е, че тя е упорита и постоянна, а ние я приемаме за „нормална“. Но не е нормална. Ние, хората, притежаваме невероятни способности за растеж, саморегулиране и самолечение. Матрицата ни така е устроена, че да поражда продуктивен, творчески, удовлетворяващ и изпълнен с радост живот. Щастие то е наше предназначение. И всички ние инстинктивно го съзнаваме някъде дълбоко в себе си. Всички знаем какво е да изпиташ наслада. Всеки от нас в даден момент от живота си е преживял екстаза на радостта, еуфорията от самото усещане, че е жив.

Някога питали ли сте се защо това усещане е толкова рядко и мимолетно?

Отговорът е – не е.

Клиничният ни опит от последните няколко десетилетия показва, че е възможно човек да си възвърне онова детинско усещане за наслада от живота и да живее пълноценно. В резултат от работата си ние всички се убедихме, че сме тук, на тази земя, за да бъдем щастливи и здрави, да изпитваме радост, любов, свързаност с хората и усещане за принос. Вие можете да станете по-добри, по-умни, по-спокойни, по-съсредоточени, по-силни и по-щастливи хора.

За да се случи това, трябва да насочим вниманието си към тази мъгла на потиснатостта, да разберем какво я поражда и как да я разпръснем.

През последните няколко десетилетия разбулваме загадката с помощта на инструментите на конвенционалната психология, както и с нови методи и прозрения от най-авангардното явление в областта на изследванията и терапията – енергийната психология. Откакто се захем да изследваме тази нова методика пред 80-те години на двайсети век в своята практика, на семинари и на публични демонстрации, ние сме провели индивидуалното лечение на повече от 45 000 човека и сме постигнали забележителни и винаги благонадеждни резултати.

През последните десет години приспособихме подхода си и го превърнахме в простичък алгоритъм, който можете да прилагате и сами. Той е изключително лесен и ефективен. Виждали сме как с негова помощ хиляди хора разсейват мъглата на потиснатостта си.

Както стана и със Стефани. По време на онова първо посещение я поведохме през четирите стъпки на простичкия си алгоритъм:

ОПРЕДЕЛЕТЕ. Най-напред погледнахме живота на Стефани в ретроспекция и ѝ помогнахме да определи едно рано случило се болезнено събитие, чиито последици бяха хвърлили дългата си сянка върху нейния свят. Помогнахме ѝ да определи ограничаващите нагласи, формирали се в младото ѝ съзнание в резултат от въпросното преживяване.

В Първа глава ще ви преведем през четири простички стъпки, за да направите същото. (Освен това ще разкрием кое е събитието, оказало въздействие върху Стефани.) Във Втора глава разглеждаме най-често срещаните ограничаващи нагласи и начините да ги откриете у себе си. В Трета глава изследваме къде се коренят тези убеждения и защо имат толкова силно въздействие върху нас, а освен това ще усвоим един забележителен начин да ги извадим на повърхността, където можем да се справим с тях.

ИЗЯСНЕТЕ. След това работихме със Стефани, прибягвайки до дихателни упражнения и невромускулни техники, за да възстановим естествените електрически полюси на тялото ѝ и да ѝ помогнем да разпръсне упоритата мъгла.

В Четвърта глава изследваме биополето на тялото и какво се случва, когато биополусите ни се обърнат или в тях настъпят смущения. Предлагаме за усвояване техники за възстановяване на електрическите полюси на тялото, като включваме когнитивната психология и елементи от древни дисциплини като йогийско дишане и акупресура.

ПРЕПОДРЕДЕТЕ. След това помогнахме на Стефани веднъж завинаги да се освободи от ограничаващата нагласа, която определихме на първата стъпка, и на нейно място да наложи противоположната, овладяваща нагласа.

Петата глава изследва концепцията за самоефективността, тоест за способността ни да поемем волана в свои ръце и да направляваме собствения си живот, а също и удивителни нови открития за силата на мисловната образност. В тази глава ви превеждаме и през стъпката „Преподредете“, като ви показваме как да пишете нова история на живота си.

ЗАКОТВЕТЕ. И накрая показахме на Стефани няколко мощни техники за закотвяне на тези нови нагласи и мисловни модели, за да се превърнат в неизменна част от нея, а не просто да бъдат вид временно облекчение.

В Шеста глава ви показваме как да осъществите тази простичка стъпка на закотвяне и да я използвате през предстоящите седмици и месеци за бързо освежаване, за да подсиgurите трайното въздействие на Четирите стъпки. В Седма глава разглеждаме начините да използвате Четирите стъпки, за да разтваряте нови и нови пластове от себе си и да се възползвате от пълния обем на възможностите си, а в Осма глава очертаваме някои допълнителни ежедневни практики, извлечени от клиничния ни опит, както и от най-

новите проучвания, които ще ви помогнат да си изградите богат живот, какъвто заслужавате.

Тези четири стъпки – Определете, Изяснете, Преподредете, Закответе – оформят същината на онова, което ще научите от страниците на книгата „Кодекс на щастието“. Тук ще ви покажем какво представлява този процес, как и защо действа и как можете да направите така, че да заработи и при вас.

Когато Стефани си тръгна от кабинета ни през онзи ден, черният облак вече го нямаше. Това се случи преди няколко години. Облакът повече не се е появявал.

1

Разговор със себе си

*Какво правите, когато се вбесите,
когато се вбесите толкова, че ви иде да хапете?
Когато всичко на света е така объркано...
Когато каквото и да правите, все не е наред?*

Фред Роджърс,
„Кварталът на господин Роджърс“

*Вървите си през полето и разсеяно дъвчете нещо.
Слънцето греє, въздухът ухає. Подухва лек ветрец. Животът
є хубав.*

Внезапно чувате оглушителен трясък.

*Сепватє се и поглеждатє към хоризонта тькмо навреме,
за да видятє огромен стьлб от пепел и прахояк да изригва
кьм небето и да се разстила под формата на огромен облак,
който остава с дни, седмици, а може би дори с години. Той
ще закриє сльнцето и напълно ще промени света ви. Най-
вероятно няма да доживеетє да видятє как облакът се
разсейва.*

А, още нещо: виє стє динозавьр.

Учените твърдят, че сблъсъкът на астероид със Земята преди милиони години е причинил смъртта на динозаврите. Говори се, че след сблъсъка в атмосферата се разхвърчали толкова много отломки, че затъмнили небето и в климатично отношение предизвикали ядрена зима, наречена така, понеже ефектът от избухването на няколко ядрени бомби би бил същият.

Преживяването на травмиращи лични събития може да има такъв ефект – да затъмни небосклона на възгледите ни и да предизвика смразяващо въздействие, което да проникне във всички аспекти на живота ни.

За да проследим как се случва това, нека се върнем на първото посещение на нашата клиентка Стефани, която ви представихме в Увода.

Първата четвърт от живота на Стефани

Една от причините Стефани да се чувства нещастна изплува на повърхността още през първите минути от разговора ни, когато тя описа мъчителното си чувство за вина поради разпадането на първия ѝ брак. Макар да се бе случило преди много години, чувствата ѝ бяха все така силни. Всъщност в редица отношения дори се бяха засили. Старата поговорка „Времето лекува“ за нея не важеше. Травми като тази на Стефани не стават по-поносими с напредването на възрастта. Те се влошават и често прокарват все по-дълбоки и по-дълбоки бразди в психиката.

За Стефани разводът изпълнил ролята на сблъсък с астероид. Макар да се беше случил отдавна в миналото,