

КАК ДА НИ СЕ СЛУЧВАТ ХУБАВИ НЕЩА?

CÓMO HACER QUE TE PASEN COSAS BUENAS

© Marian Rojas Estapé, 2019

© Espasa Libros S. L. U., 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Espasa is an imprint of Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

© Елена Хаджистоянова-Младенова, *превод от испански*

© Фиделия Косева, *адаптация на корицата*

© Сиела Норма АД

София • 2023

ISBN: 978-954-28-4153-1

МАРИАН РОХАС ЕСТАПЕ

КАК ДА
НИ СЕ
СЛУЧВАТ
ХУБАВИ
НЕЩА?

Превод от испански:
Елена Хаджистоянова-Младенова



На моите шестима мъже.

Съдържание

ЕДНО ПЪТЕШЕСТВИЕ, КОЕТО ЗАПОЧВА...	9
1. ПОСОКА: ЩАСТИЕТО	15
САМОЧУВСТВИЕ И ЩАСТИЕ	21
ЩАСТИЕТО И СТРАДАНИЕТО	21
ТРАВМАТА	24
ПОДХОДЪТ НА ЛЕКАРЯ ОБЛЕКЧАВА БОЛКАТА	28
СТРАДАНИЕТО ИМА СМИСЪЛ	29
2. АНТИДОТЪТ ЗА СТРАДАНИЕТО – ЛЮБОВТА	32
ЛЮБОВТА КЪМ ДРУГ ЧОВЕК	32
ЛЮБОВТА КЪМ ОСТАНАЛИТЕ	33
ЛЮБОВТА КЪМ ИДЕАЛИТЕ И ВЯРВАНИЯТА	55
ЛЮБОВТА КЪМ СПОМЕНИТЕ	56
3. КОРТИЗОЛ	60
ОПОЗНАЙ СВОЯ СПЪТНИК	61
КАКВО СЕ СЛУЧВА, АКО СЕ ЗАВЪРНЕШ НА МЯСТОТО НА ТРАВМАТИЧНОТО СЪБИТИЕ?	63
КАКВО СЕ СЛУЧВА, АКО ЖИВЕЕМ ПОСТОЯННО ПРИТЕСНЕНИ ЗА НЕЩО?	64
ДА РАЗБЕРЕМ НЕРВНАТА СИСТЕМА	66
СИМПТОМИТЕ, ПРЕДИЗВИКАНИ ОТ ТОЗИ „ТОКСИЧЕН КОРТИЗОЛ“	67
МОЯТ УМ И МОЕТО ТЯЛО НЕ РАЗЛИЧАВАТ ДЕЙСТВИТЕЛНОСТТА ОТ ВЪОБРАЖЕНИЕТО	71
ХРАНЕНЕ, ВЪЗПАЛЕНИЕ И КОРТИЗОЛ	72
КАКВА РОЛЯ ИГРАЕ ХРАНОСМИЛАТЕЛНАТА СИСТЕМА ПРИ ВЪЗПАЛЕНИЕ?	74
МОЖЕМ ЛИ ДА ТВЪРДИМ, ЧЕ ДЕПРЕСИЯТА Е ВЪЗПАЛИТЕЛНА БОЛЕСТ НА МОЗЪКА?	76

4. НИТО КАКВОТО СЕ СЛУЧИ, НИТО КАКВОТО ЩЕ ДОЙДЕ.....	80
ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА РАНИТЕ ОТ МИНАЛОТО	
И ГЛЕДАНЕ С НАДЕЖДА КЪМ БЪДЕЩЕТО	80
ВИНАТА	81
КАК ДА ПОТУШИМ ЧУВСТВОТО ЗА ВИНА	84
ДЕПРЕСИЯТА	86
ПРОШКАТА	91
КАКВО Е СЪСТРАДАНИЕТО?.....	99
ДА ЖИВЕЕШ С ТРЕВОГА ЗА БЪДЕЩЕТО.	
СТРАХЪТ И ТРЕВОЖНОСТТА	100
СПОМЕНИ С ВИСОКО НИВО НА ЕМОЦИОНАЛЕН ЗАРЯД.....	105
КАК ДА СЕ СПРАВИМ С „ОТВЛИЧАНЕ НА АМИГДАЛАТА“?.....	107
 5. ДА ЖИВЕЕШ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ	114
ЕДНО ОТ НАЙ-ФУНДАМЕНТАЛНИТЕ ОТКРИТИЯ	117
СИСТЕМА ОТ ВЯРВАНИЯ.....	121
ДУШЕВНОТО СЪСТОЯНИЕ	123
СПОСОБНОСТТА ЗА НАСОЧВАНЕ НА ВНИМАНИЕТО,	
ВЪЗХОДЯЩАТА РЕТИКУЛАРНА АКТИВИРАЩА СИСТЕМА	135
ДА СЕ НАУЧИМ ОТНОВО	
ДА ВИЖДАМЕ ДЕЙСТВИТЕЛНОСТТА.....	142
НЕВРОПЛАСТИЧНОСТ И ВНИМАНИЕ.....	145
 6. ЕМОЦИИТЕ И ТЯХНОТО ОТРАЖЕНИЕ ВЪРХУ ЗДРАВЕТО	147
КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВАТ ЕМОЦИИТЕ?.....	147
ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГИЯ.....	147
ПРОУЧВАНЕ С НЕОБИКНОВЕНИ УЧАСТНИЦИ	148
ОСНОВНИТЕ ЕМОЦИИ	149
МОЛЕКУЛИТЕ НА ЕМОЦИЯТА	150
КОЙТО ПРЕГЛЪЩА ЕМОЦИИТЕ СИ, СЕ УДАВЯ	151
НАУЧИ СЕ ДА ИЗРАЗЯВАШ ЕМОЦИИТЕ СИ.....	153
КАКВО СЕ СЛУЧВА С ПОТИСНАТИТЕ ЕМОЦИИ?	156
КАКВО НИ КАРА ДА ПЛАЧЕМ?.....	157
ОСНОВНИ ПСИХОСОМАТИЧНИ СИМПТОМИ	
ПРИ БЛОКИРАНЕ НА ЕМОЦИИТЕ.....	158
ПОВЕДЕНИЕТО КАТО КЛЮЧОВ ФАКТОР ЗА ЗДРАВЕТО	162
И... КАКВО СЕ СЛУЧВА С РАКА?.....	164

КАКВО СЕ СЛУЧВА В МЕТАСТАЗИТЕ?	166
ПРОСТИ СЪПКИ ЗА ПРАВИЛНО КОНТРОЛИРАНЕ НА ЕМОЦИИТЕ	168
ТЕЛОМЕРИТЕ.....	170
7. КОИ НЕЩА И ПОВЕДЕНИЯ ПОКАЧВАТ КОРТИЗОЛА.....	172
СТРАХЪТ ОТ ЗАГУБА НА КОНТРОЛ	173
ПЕРФЕКЦИОНИЗЪМ.....	182
ХРОНОПАТИЯ: ВМАНИЧАВАНЕ ПО ЕФЕКТИВНО ИЗПОЛЗВАНЕ НА ВРЕМЕТО	186
ДИГИТАЛНАТА ЕРА.....	191
8. КАК ДА ПОНИЖИМ НИВАТА НА КОРТИЗОЛ	199
УПРАЖНЕНИЕ.....	199
КАК ДА СЕ СПРАВЯМЕ С ТОКСИЧНИ ХОРА?	201
ШЕСТ КЛЮЧА ЗА СПРАВЯНЕ С ТОКСИЧЕН ЧОВЕК	204
ПОЗИТИВНИ МИСЛИ.....	206
„ПРОСТИ“ ИДЕИ ДА СЕ ПРИТЕСНЯВАШ ПО-МАЛКО.....	207
МЕДИТАЦИЯ/ <i>MINDFULNESS</i>	209
ОМЕГА-3.....	212
9. ТВОЯТА НАЙ-ДОБРА ВЕРСИЯ	216
КОЙ СЪМ АЗ?	216
ТНДВ: ТВОЯТА НАЙ-ДОБРА ВЕРСИЯ	219
ПОЗНАНИЯТА	221
ВОЛЯТА.....	222
ПОСТАВЯНЕТО НА ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	223
СТРАСТТА	224
10. В ТЪРСЕНЕ НА ЗАГУБЕНОТО ВНИМАНИЕ.....	226
СВЪРЗАНЕ С ХУБАВИТЕ НЕЩА ОТ НАСТОЯЩЕТО	228
ИЗКЛЮЧВАНЕ ОТ ЕКРАНА	231
РАЗПОЗНАВАНЕ НА ВНИМАНИЕ, ОТРОВЕНО С ЯРОСТНО ПОВЕДЕНИЕ	235
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗА СЪРФИРАЩИТЕ ИЗ МРЕЖАТА	238
ПРЕПОРЪКИ ПО ВЪЗРАСТИ	242
НИКОГА НЕ Е КЪСНО ДА ЗАПОЧНЕШ ОТНАЧАЛО. СЛУЧАЯТ НА ДЖУДИТ, ПОРНО АКТРИСАТА	245

БЕЛЕЖКА ОТ АВТОРКАТА КЪМ ДЕСЕТОТО ИЗДАНИЕ.....	248
БЛАГОДАРНОСТИ	249
БИБЛИОГРАФИЯ.....	250

ЕДНО ПЪТЕШЕСТВИЕ, КОЕТО ЗАПОЧВА...

И най-дългото пътуване започва с една малка стъпка.

ЛАО ДЗЪ

Самолетите, влаковете и въобще средствата за транспорт са прекрасни места, където да ти се случат изненадващи неща. Само трябва да се оставиш на течението, да наблюдаваш и да се намесиш, ако се появи благоприятна възможност. Най-добрите истории от живота ми са се случили в подобни ситуации.

Преди няколко години, по време на полет от Ню Йорк за Лондон, пътувах седнала до илюминатора. Винаги избирам това място, защото обичам да наблюдавам небето, облаците и морето и най-вече защото обичам да си припомням колко незначителен е човекът на фона на необятната природа, преосмисляйки по този начин какво ни се случва на земята. Винаги обръщам внимание на пътника, който сяда до мен. След толкова часове полет човек установява някаква връзка със съседа. Анализира това, което чете; това, което гледа на екрана, дали яде, дали спи; човек незъзнателно няма как да не направи догадки относно положението му и причините за това пътуване. Дали има семейство? Дали пътува по работа? Не липсват моменти, в които някой става и от учтивост се разменят прости думи. Обикновено в края на полета човек се сбогува сърдечно.

Винаги съм мислела, че „е достатъчно да се вгледаш в някого внимателно, за да се превърне в интересен човек“. Нормално е в някой момент от полета да се завърже разговор. Благодарение на тези взаимодействия съм се запознала с наистина пленителни хора и са ми се случили неща, променили живота ми в различни аспекти.

Конкретно по време на този полет, излитащ от Ню Йорк, седнах до един възрастен господин. Четеше вестник, а аз извадих от чантата си записки по специалността ми. Бяха по анатомия, но рисунките ми, направени в час, не бяха много добри – рисуването никога не ми се е отдавало – и докато се опитвах да запамеля стотиците имена, усетих погледа му над листовете ми. Усмихнах му се.

– *I study Medicine*¹.

Той отговори:

– *My father is a doctor*².

Бързо го анализирах – от малка обичам да го правя, но въпреки сърдечността той излъчваше студенина и недостъпност. Любопитството ми се покачи и добавих:

– Наследихте ли професията на баща си?

– Не. Винаги ми е харесвало повече изследването.

– Какъв тип?

– Изследвам тероризма.

Затворих записките си. Предстоеше ми разговор, който се очертаваше много интересен. Колекцията ми от мускули и странни костички щеше да е там и когато кацна в Мадрид. Моят събеседник ми разкри, че току-що се е пенсионирил след повече от трийсет години работа в ЦРУ. От известно време му бе разрешено да говори „по-свободно“ за работата си и през останалата част от полета ми обясни войната в Ирак и геополитическите напрежения в района, споровете за петрола и газопроводите, интересите на различните западни страни... Всичко това върху импровизирана карта на Средния изток със стрелки във всевъзможни посоки.

¹ Уча медицина (англ.). – Бел. прев..

² Баща ми е лекар (англ.). – Бел. прев.

Любителка съм на историята и международните отношения и признавам, че не спирах да си водя записки. В един момент от разговора споделих с него, че уча за психиатър. Огледа ме внимателно и запази мълчание за миг, преди да ми зададе най-странните въпроси за предпочитанията и характера ми. Не съм свикнала да ме разпитват толкова задълбочено, тъй като обикновено аз задавам тези въпроси, но се опитвах да отговарям възможно най-искрено.

След кратка пауза той ми предложи да изкарам стаж в ЦРУ, когато завърша специалността си, и да се занимавам със съдебна психиатрия или изследователска дейност. В този момент очите ми светнаха. Този свят ми се струваше толкова увлекателен. Усмихнах се и казах:

– Стига да не се налага да работя на терен, тъй като съм малко страхлива.

Остави ми телефона си и се сбогувахме. През следващите няколко години поддържахме имейл кореспонденция.

За жалост на читателя, никога не стигнах до работа в ЦРУ. Животът ме поведе по други пътища, но пазя в портмонето си визитката на моя „приятел анализатор“, която ми напомня, че възможностите са наблизко, но трябва да излезеш и да ги потърсиш.

По мое мнение малко изрази са навредили повече от този, че „ще се появи, когато най-малко го очакваш“. Никой няма да дойде да ни търси у дома, за да ни предложи работата на живота ни. Самите ние трябва да я потърсим.

Едно от нещата, които предизвикват най-много безпокойство, е неспособността да узнаем на какво да се посветим или кой път да изберем. Решението прилича на невъзможно предизвикателство. Живеем в свят, пълен с възможности; никога не сме разполагали с толкова много, без да полагаме почти никакви усилия. Намираме се в най-пренаситения момент от историята; в днешно време всяко седемгодишно дете е получило повече информация и стимули – музика, звук, храна, вкусове, образи, видеа – от всяко друго човешко същество, обитавало по-рано Земята.

Тази свръхстимулация затруднява вземането на решения. Днешните младежи – известните *millennials*³, където съм стъпила с единия крак – се чувстват объркани, не знаят как да постъпят и накъде да се отправят. В професионален аспект трябва да избират между безбройните места за учене, а когато обучението приключи – между безбройните възможности за работа; и двата избора са много трудни. Неочаквано изникват множество възможности и човек не знае накъде да насочи живота си. Това е общество на неяснотата и трудното обвързване. Виждам все повече „блокирани“ младежи, които не го осъзнават, защото, за да вземеш решение, е нужно да чувстваш.

Милениалите живеят, пропити от емоции и чувства, които ги карат да се нуждаят от постоянна удовлетвореност, за да се движат напред. Ще говорим по-нататък за това, за да разберем по-добре какво се случва в главата на много млади хора. Съществува ясна пропаст между две съжителстващи поколения: родените преди 1980 г. и родените след 1990 г. Тези от нас, които сме родени между 1980 и 1990 г., сме изживели важен период на преход.

Родените преди 1980 г. като цяло са се борили доста: много от тях са деца на хора, преживели войни, грижили са се за роднини и най-важното – дигиталният свят (интернет и социалните мрежи) ги е сварил след юношеството. Това е жизненоважно. Личните им взаимоотношения, начинът им на работа и на справяне с живота, както и вярванията им, са базирани на други идеи – нямам предвид конкретни идеологии, а начина, по който са формирани.

След 1990 г. се случва нещо определящо – ражда се интернет. В тази книга ще разберем влиянието на бомбардировката от стимули, на която са подложени най-малките членове на нашето общество от раждането си, както и ефекта на социалните мрежи върху системата на удовлетвореност на мозъка – причината, поради която сме изправени пред едно крайно незадоволено поколение. За да бъдат мотивирани

³ Поколението Y, известни и като милениали, са родените между 1980–1995 г. – Бел. прев.

– в образователен, емоционален, душевен, професионален и икономически аспект, – често са необходими все по-силни и по-интензивни стимули.

„Как да ни се случват хубави неща“ проучва няколко елемента. Животът се състои от много трудни моменти, когато е важно да оцелееш и да откриеш някаква опора, на която да се крепиш. През останалото време трябва да се бориш, за да извадиш ТНДВ – Твоята Най-Добра Версия⁴. Ще говорим за поведението и оптимизма; начинът, по който посрещаме живота, оказва голям ефект върху случващото ни се. Предразположението, предварителната позиция, която сме заели, определя как ще отвърнем на всяка ситуация.

Години на експерименти показват, че начинът, по който човек решава да отговори на проблемите, и въпросите, пред които всеки ден се изправя, повлияват на резултата. Мозъкът, физиологичните маркери, гените, клетките, чувствата, емоциите и мислите функционират като едно цяло. В много случаи физическите болести имат пряка връзка с емоциите и винаги можем да се опитаме да канализираме ефекта, който една физическа болест предизвиква върху настроението ни. За да опознаем мозъка, ще се опитам да опростя сложното. Опознавайки нашия мозък, управлявайки емоциите си, подобряваме своя живот. В днешно време невронауката, и по-конкретно новробиологията, и това, което наричаме несъзнателно – от емоциите до дебрите на нашата душа, – обясняват голяма част от поведението ни.

В тази книга се говори за щастието, защото всички копнеем да го открием, както и за успеха. Но успехът е големият измамник. В моя кабинет често имам възможност да се възхищавам на хора, които, изправени пред истории на страдание, болка и провал, са били способни да ги надмогнат. Провалът показва това, което успехът крие, казва моят голям учител в живота – баща ми.

В тази книга искам да се опитам да обясня не само проблемите на ума, сърцето и тялото, а най-вече добрите и здравословните аспекти

⁴ Ще видим това уравнение, ТНДВ, в Глава 9. – Б. а.

на нашия живот; онова, което би могло да помогне на читателя да се радва на по-добро здраве на душата и тялото и така може би да се доближи до желаното щастие.

Тук започва увлекателният път към нашето опознаване и преоткриване. Винаги съществува втори шанс отново да се изпълним с надежда и да начертаям по-добър път за всеки един от нас.