

Патриша Спадаро

Уважавай себе си

Вътрешното изкуство да даваш и
да получаваш

Превод от английски
Мария Димитрова

AMG
PUBLISHING

София • 2020

Съдържание

ПЪРВА ЧАСТ	УДОВЛЕТВОРИ СЕБЕ СИ <i>и</i> СЕ ПОГРИЖИ ЗА ВЪТРЕШНИТЕ СИ НУЖДИ.....	11
ГЛАВА 1	ИГРАТА НА ПАРАДОКСА.....	15
ГЛАВА 2	В ТЪРСЕНЕ НА БАЛАНСА	23
ГЛАВА 3	ПОСТАВЯНЕ НА ГРАНИЦИ.....	43
ГЛАВА 4	ДА ПРИЕМАШ ПОМОЩ И ДА ДЕЙСТВАШ САМОСТОЯТЕЛНО	67
ЧАСТ ВТОРА	ДАЙ ВСИЧКО ОТ СЕБЕ СИ <i>и</i> УВАЖИ ГЛАСА НА СЪРЦЕТО СИ	83
ГЛАВА 5	ПО-ДОБРИЯТ ВМЕСТО ПО-ГОЛЕМИЯ ПОДАРЪК.....	87
ГЛАВА 6	КАКВО И КОГА ДА ДАВАМЕ?	97
ГЛАВА 7	МАГИЯТА НА КРЪГОВРАТА.....	105
ЧАСТ ТРЕТА	ОСВОБОДИ СЕБЕ СИ <i>и</i> СЛОЖИ КРАЙ, КОГАТО ТРЯБВА	121
ГЛАВА 8	ШИРОКО ОТВОРЕНИ ОЧИ.....	125
ГЛАВА 9	ДА ПРОЯВИШ ОТКРОВЕНОСТ ОТНОСНО ЧУВСТВОТА СИ.....	133
ГЛАВА 10	КОГАТО ВЕЧЕ НЯМА ПЪТ.....	155
ГЛАВА 11	СНЕМИ ТОВАРА ОТ ПЛЕЩИТЕ СИ И ПОЛЕТИ	165

ЧАСТ ЧЕТВЪРТА	РАДВАЙ СЕ НА СЕБЕ СИ и УВАЖАВАЙ ВЪТРЕШНИЯ СИ ГЛАС	183
ГЛАВА 12	ТВОЯТ ВРОДЕН ТЕМБЪР	187
ГЛАВА 13	ВЪРВИ ПО ПЪТЯ СИ СЪС СОБСТВЕНО ТЕМПО	199
ГЛАВА 14	ВСЕ ПО-ПРЕКРАСНИ.....	213
ГЛАВА 15	ДА РАЗШИРИШ ВИЖДАНЕТО СИ ЗА ВЪЗМОЖНОТО.....	239
БЛАГОДАРНОСТИ		261



ЗА САМОАНАЛИЗ СЪВЕТИ ЗА ПОСТИГАНЕ НА БАЛАНС

Следи предупредителните знаци	37
Седем стъпки за запазване на баланса	39
Направи тест	61
Седем стъпки към поставянето на здравословни граници.....	62
Кога е моментът да потърся помощ и кога да действам самостоятелно?	80
Шест инструмента да уважиш избора на сърцето си, като даваш на другите	118
Изправи се пред чувствата си	150
Провери жизнените си показатели и обърни внимание на това, което ти показват	151
Да се освободиш от съжаленията.....	179
Да уважаваш собствения си глас	210
Седем стратегии да продължиш да избираш себе си	234

*Към мъдреците от Изтока и Запада,
които ме научиха, че най-големият дар,
който мога да дам на някого, е да даря себе си*



ПЪРВА ЧАСТ

**УДОВЛЕТВОРИ СЕБЕ СИ *и* СЕ
ПОГРИЖИ ЗА ВЪТРЕШНИТЕ СИ
НУЖДИ**

*Можеш да търсиш из целия свят, но никога няма
да намериш човек, който да заслужава повече любов
от теб самия.*

– БУДА



Макар и да сме призвани да даваме, и то да даваме с радост, животът изисква от нас и да усвоим изкуството на баланса. Наш дълг е не само да даваме на другите, но и на нас самите, както и да гледаме на себе си като на хора, които заслужават да получават. Наш дълг е да уважаваме другите и да уважаваме себе си. Защо това е толкова трудно? Израснали сме с дълбоко вкоренени митове относно даването, които ни принуждават да подходждаме едностранчиво към живота. Все едно да се опитваме да ходим по опънато въже, докато носим усмирителна риза; нямаме възможност да се движим в едната или в другата посока, за да си възвърнем равновесието. Има обаче изход от тази дилема, изход, отвъд митовете, водещ към магическата реалност на уважението към нас самите. Той започва там, откъдето тръгва мъдростта – от вратата на парадокса.

ГЛАВА 1

ИГРАТА НА ПАРАДОКСА

*Дали противореча на себе си самия?
(Обширен съм, съдържам множествата.)**
– Уолт Уитман

В живота рядко дилемата е „или-или“. Както по принцип, така и на практика, той е изпълнен с противоречия – парадокси. Животът изисква балансиране между борещи се за вниманието ни напрегнати ситуации, които се съревновават за нашето време, енергия и внимание, като се опитват отчаяно да ни убедят, че трябва да изберем една от тях пред другите.

Всеки ден сме изправени пред такива дилеми. Да отделяме повече време за семейството си или да градим кариера? Да експериментираме и да поемаме рискове или да продължим да правим всичко по познатия начин? Да даваме повече свобода на децата си или да упражняваме повече контрол върху тях? Да се изнесем от дома си или да останем близо до тези, които обичаме? Кое е по-добре: да работим заедно или да се съревноваваме? Да управляваме или да наставяваме? Да направим всичко сами

* Уитман, Уолт. Песен за мен самия. Прев. Владимир Свинтила, 1992. – *Бел прев.*

или да получим помощ? Да бъдем щедри или да поставяме граници? Да замълчим или да отвърнем на удара?

Според древните традиции напрегнатите ситуации са не просто естествена част от живота – те са животът. Именно динамичното напрежение между противоположностите създава и поддържа непрекъснато променящите се и постоянно развиващи се елементи на нашата Вселена. Взаимодействието на противоположностите – чийто символ е въртящият се чернобял кръг на Ин и Ян – илюстрира универсалния принцип, че ако една част от двойката липсва, другата не може да съществува.

Двете страни на изображението допълват кръга на целостта. Необходими са ни както ден, така и нощ; мъжко и женско начало; движение и покой; дясна и лява страна на мозъка; детайлите и цялостната картина; съсредоточеност и гъвкавост. Ако динамичното взаимодействие между тези силни двойки изчезне, ще остане само застой, разруха и в крайна сметка – гибел. Градивното напрежение или това, което аз наричам играта на парадокса, е абсолютно необходимо за живота и развитието.

ЗЛАТНАТА НИШКА

Какво представлява парадоксът? Той включва два елемента, две истини, принципи или гледни точки, които на пръв поглед си противоречат, но и двете всъщност са верни. „Беше едновременно най-добрият и най-лошият момент.“, „Всички добри ръководители са слуги.“ и „Колкото повече научаващ, толкова повече осъзнаващ колко малко знаеш.“ са примери за парадокси. Голяма част от мистерията и смисъла, комедията и трагедията в живота, са свързани с парадокси. Най-пламенните защитници на парадокса са учените (които все още се опитват да открият отговорите на парадоксите във физиката), комиците (които се прехранват от ежедневните несъответствия в живота) и мистиците, които вяр-

ват, че можем да надникнем в духовния свят, докато се движим във физическия, което е и най-големият парадокс.

Мъдреците от Изтока и Запада често говорят за това какво е да бъдеш заклещен в парадокс. Описват го по начини, които ни предизвикват да излезем от ограниченото си мислене. Казват ни, че конкуриращите се напрегнати ситуации в живота не си противоречат, а се допълват, че не се изключват взаимно, а напротив – включват се взаимно. Казват, че въпросът в живота не е дали да изберем едното *или* другото, а да изберем *и* едното, *и* другото.

Парадоксът е вплетен като златна нишка в духовните традиции на планетата. Свети Франциск например има предвид именно парадокса с думите си: „...когато даваме, получаваме ...и в смъртта се раждаме за вечен живот“. Буда казва на учениците си, че търсенето на убежище в санга (общността) е жизненоважно за духовното им израстване, но същевременно им дава следния тайнствен съвет: „Не търсете убежище в никой друг, освен в себе си“. Лао Дзъ, китайски философ и основател на даоизма, проповядва: „Да си празен означава да си изпълнен. ...Да нямаш нищо означава да притежаваш.“, а Исус предупреждава: „Бъдете мъдри като змии *и* незлобливи като гълъби“*.

Дали тези велики учители просто не са се объркали? Или някой е допуснал грешка, като е превеждал думите им? Ни най-малко. Парадоксът е проникнал в писанията и в живота на мъдрите. Всъщност един от основните уроци, на който те ни учат, е, че не можем да пренебрегнем или премахнем напрежението между противоположностите, защото именно така работи Вселената. Суфисткият мистик Руми обобщава всичко с думите си, че Бог „учи чрез противоположности, така че да имате две крила, за да летите, а не едно“.

Парадоксите са тук, за да се превърнат в норма. *Не можем да избягаме от тях; можем само да ги приемем и да се слеем с тях.* Защото в реалността очевидните противоположности са

* Евангелие от Матей 10:16, Новият завет.

двете страни на една и съща монета, на които е писано да живеят в хармония.

Принципите на парадокса не зависят от вероизповеданието. Независимо от произхода или традициите, които следваме, ние ще се изправим пред него. Нашата задача според мъдреците е да се научим да се движим в хармония с ритъма на живота, с който Вселената ни кара да изведем на преден план в битието си първо едната страна на парадокса, а след това и другата, в точния момент и на правилното място. Както е казал веднъж един просветен писател: „Блажени са гъвкавите, защото никога няма да бъдат изкривени до неузнаваемост“.

СЪЗДАВАНЕ НА УСПЕХИ, А НЕ НА ПРОВАЛИ

Какво се случва, ако не възприемем и двете страни на парадокса? Вместо да постигаме успехи, създаваме провали. Ако откажем да обърнем внимание на физическите си потребности, тялото ни може да откаже да работи и да ни прикове към болничното легло, така че да бъдем принудени да се вслушаме в него. Ако, от друга страна, насочим цялото си внимание към материалните си потребности и не подхранваме духа си, душата ни започва да изпитва болка и можем да изпаднем в депресия, без да осъзнаваме причината за това. Казано с две думи, когато загубим баланса, залитаме в едната крайност. Същото е като да седнем в единия край на люлка тип везна, която внезапно слиза надолу, когато другарчето ни избяга и ни остави сами; удряме дъното, защото от другата страна няма нищо, което да създаде баланс.

Вярвам, че най-важната причина за стреса е неспособността ни да разпознаваме играта на парадокса и да се включваме в нея. Това, което често ни държи заклещени от едната или другата страна на парадокса, са втълпените ни митове, с които удобно

сме израснали. Ние дори не знаем, че това са митове, защото автоматично ги приемаме за истина. Те се основават на начина, по който смятаме, че работи светът, и подобно на усмирителни ризи ни пречат да се обърнем и да видим другата страна на нещата. Те ни карат да вярваме, че нямаме други варианти.

Когато изгубим баланса, животът ни изпраща своите вестители – под формата на обстоятелства, хора и събития – за да ни помогне да си върнем равновесието. Естествено, напълно човешко е да поискаме да избягаме в обратната посока или дори да „убием“ вестителите, за да не ни се налага да чуем това, което имат да ни кажат. Но няма как да се случи. Вестителите просто продължават да идват при нас, докато не спрем, не ги изслушаеме и не приемем поканата им за танц.

Тази книга изследва един от множеството парадокси в живота – да даваш и да получаваш. На практика всяка област от живота ни призовава да усвоим деликатния танц на даването и получаването. Ще се изправиш пред този парадокс, когато се занимаваш със своето богатство, самоуважение, здраве, взаимоотношения, кариера и разкриване на истинските си дарби, като това са само част от примерите. В основата си парадоксът да даваш и да получаваш разглежда най-важния въпрос, който затруднява голяма част от нас: *Как да балансирам между това, от което се нуждаят другите, и това, от което се нуждая аз? Необходимо ли е наистина да се откажа от себе си, за да дам на другите?*

Трябва от самото начало да поясня, че да уважаваш себе си не означава да угаждаш на себе си. Нито да обърнеш гръб на хората, които имат нужда от теб. Въпросите, свързани с даването и получаването, са много, много по-дълбоки. Когато уважаваш собствените си нужди, ти всъщност зачиташ, оценяваш и създаваш своето най-добро аз, за да можеш да даваш по градивен и щедър начин, с респект към нуждите на другите.

За разлика от модерното общество, което не разполага със

средствата да ни върне равновесието, мъдреците на Изтока и Запада са специалисти в тази област. На страниците на тази книга ще откриеш техните практически и често изненадващи съвети как да усвоиш вътрешното изкуство да даваш и да получаваш. Ще се научиш да разпознаваш митовете, които те дърпат назад и които, подобно на завеса, скриват живота, изпълнен с възможности и страст, който ти се полага да живееш. Ще научиш какво означава да се радваш на своите качества и великолепие, докато изследваш вътрешния механизъм на даването от сърце вместо с разум, на поставянето на граници и на проявата на искреност по отношение на хората, които ти влияят нездравословно, на използването на чувствата ти, за да не изневеряваш на себе си, на откриването на вътрешния ти глас и слагането на край, когато е необходимо. Най-важното е, че ще научиш стъпките за запазване на баланса. Защото именно когато научиш тези стъпки, ще можеш да следваш танца, а точно там започва магическата реалност.

ДА СИ ВЪРНЕШ РИТЪМА

Животът прилича на курс по танци, в който всички ние се учим на едно или друго движение. Всички сме ученици на живота и усвояваме нови начини да се движим в хармония с ритъма на постоянно променящата се музика в него. По свой собствен начин, всички ние сме и учители, тъй като споделяме усвоеното с останалите. И да, парадоксална истина е, че често учим другите на това, което ние самите имаме най-голяма нужда да научим. Докато изследвам различни теми за книгите, по които работя, се убеждавам именно в това и нещата не са по-различни и с тази. Всеки ден се уча какво означава да уважавам себе си, своето най-добро аз.

В зависимост от деня и танца все още се случва да се препъ-

на и да изляза от строя. Все още ми се налага да спра, да поема дълбоко въздух и да вляза отново в крак с ритъма на музиката. Но аз продължавам да се уча и именно това има значение за невероятно търпеливите ми инструктори, които ме убеждават да изляза на дансинга и понякога дори ме влачат към него. Сигурна съм, че с практиката ще ставам все по-добра в танца, но зная също, че винаги ще продължавам да се уча. Постоянно ще усвоявам нови стъпки за това как да уважавам себе си и да се радвам на дарбите си.

И така, в истински парадоксален стил, може да се каже, че написах тази книга за теб *и* за мен. Тя отчасти отразява моя собствен път и открития, които почувствах, че са толкова ценни, че просто нямаше как да не ги споделя с теб. Нито една книга не дава отговор на всички въпроси и не може да те научи на всички движения, но се надявам, че именно тази ще ти помогне да разбереш по-добре обратите и завоите на живота. Надявам се, че тя ще те научи как да стъпваш малко по-леко, когато изгубиш почва под краката си. Надявам се също, че ще ти помогне да се усмихнеш и малко да си отдъхнеш, за да си в състояние просто да се наслаждаваш на танца.

ГЛАВА 2

В ТЪРСЕНЕ НА БАЛАНСА

*Ако някой е изгубил връзката със себе си,
той не може да докосне другите.*

– Ан Мороу Линдберг

*„Добър съм, когато давам на другите. По-добре е да да-
ваш, отколкото да получаваш.“* Мит или магическа реалност?

Въпреки че мнозина израстват с убеждението, че наш важен дълг е отново и отново да даваме на другите, това твърдение е вярно само наполовина – то е мит, който ни пречи да живеем щастливо и да даваме всичко от себе си. Помисли вместо това върху думите на великите световни мислители: *Длъжен си да даваш на другите и да даваш на себе си. Когато си в нужда, трябва и да получаваш.* Този съвет е толкова очевиден и въпреки това – колко от нас поставят себе си някъде в началото на собствения си дълг списък със задачи?

Принципите да даваме и получаваме, които се отнасят за ежедневието ни, не са по-различни от принципите на природата, която ни заобикаля. „Отпочиналата нива дава изобилна рекол-та“, казва римският поет Овидий. Земята трябва да получи дос-

татъчно слънце, вода и хранителни вещества, за да може да даде изобилна реколта от семената, които сме засадили. След като земята роди реколтата, тя трябва да си почине и да възстанови жизнените си сили, за да може да дава отново. Същото правило важи и за твоя живот. Как да даваш на останалите, ако не задоволиш първо собствените си нужди?

По някакъв начин, за който вероятно не си мислил преди, този въпрос е вкоренен в първия принцип, на който ни учат като деца – златното правило. Златното правило присъства във всички световни традиции. Махабхарата, древният епос на Индия, гласи: „Не прави на другия това, което, ако направят на теб, ще ти причини болка“. Ислямът твърди, че един истински вярващ „желае за брат си това, което желае за себе си“, а християнството ни учи: „Обичай ближния си както себе си“. Но ако ще обичаме и ще се отнасяме към другите както обичаме и се отнасяме към себе си (тоест, *по същия начин*), какво остава за тях, ако се отнасяме към себе по всякакъв друг начин, но не и с любов и привързаност? Или, казано с други думи, не можем наистина да уважаваме нуждите на другите, ако първо не уважим нашите собствени.

МИТ:

Мое задължение е винаги да давам на другите.

МАГИЧЕСКА РЕАЛНОСТ:

*Мое задължение е да давам на себе си по същия начин,
по който давам на другите.*

Когато давам на себе си, аз давам на другите.

И така се изправяме пред първия парадокс на вътрешното изкуство да даваш и да получаваши – *способни сме да даваме най-добрите грижи и любов на другите, когато първо се грижим за себе си и се обичаме*. Както при всички истински парадок-

кси двете на пръв поглед противоположни неща не се изключват взаимно, а се включват.

Има време и да даваш, и да получаваши. Еклесиаст, известен още като Проповедника, ни казва (с думите, популяризирани в песента на Пит Сиджър): „Всичко си има време, време има за всяка работа под небето: време да се родиш и време да умреш; време да садиш и време да скубеш насаденото; ...време да разхвърляш камъни и време да събираш камъни; време да прегръщаш и време да избягваш прегръдки“. Нашата задача е да разберем в кое време живеем в дадения момент и да обърнем внимание на неговия призив.

ДА СЕ НАУЧИШ ДА ДАВАШ НА СЕБЕ СИ

Някои от нас се справят страхотно с даването, но не толкова добре с получаването. Не търсим подкрепа. Не признаваме пред другите или пред себе си, че имаме нужда от нея. Дори не обичаме да получаваме комплименти. Живеем от едната страна на парадокса („Мой дълг е да давам на другите.“), но сме забравили другата („Мой дълг е да давам на себе си.“). Когато това се случи, Вселената ще се намеси, за да ни събуди, да създаде баланс и да ни покаже, че трябва да уважаваме и себе си.

Независимо кои сме, животът неизменно ни научава на изкуството да даваме и да получаваме, като уроците ни често започват с това, което можем да видим и докоснем – нашето тяло. Тези уроци започват със следните въпроси: *Обичаш ли себе си достатъчно, за да уважиш нуждите на тялото си? Осигуряваш ли си храната, почивката и развлеченията, които заслужаваш?*

Ако не даваш всичко това с готовност на себе си, тялото ти накрая ще направи всичко възможно да го получи. Видях как се случва това при една позната, с която прекарвам известно време

няколко пъти годишно по време на служебни срещи. При една от тях я попитах как се чувства, тъй като знаех, че се възстановява от скорошна операция. „Добре съм, но отново съм претоварена – каза тя и се намръщи. – Ако скоро не си взема почивка, ще трябва да планирам ново посещение в болницата!“ Сърцето ми подскочи, тъй като осъзнах, че по всяка вероятност собственото ѝ предсказание ще се сбъдне. Тя не беше научила урока, който нейното тяло се беше опитало да ѝ даде първия път.

Този тип уроци не са чужди и за мен. Когато се възстановявах от собственото си неочаквано посещение в болницата, една приятелка, която беше медицинска сестра, настоя да се отбива по няколко пъти на ден, за да се увери, че имам всичко необходимо. Тя видя, че ми беше трудно да стоя на едно място и да приема факта, че трябва да си почивам, затова се самоназначи за мой ангел-пазител за седмицата. Продължавах да ѝ казвам, че се чувствам добре и че няма причина да не мога да стана от леглото. Освен това имаше толкова много неща, на които трябваше да обърна внимание. Тя не се хвана на въдицата. Погледна ме право в очите и каза: „Твоята работа сега е да стоиш мирно и да си почиваш“.

Каза ми, че просто ми предава един урок, който е научила, когато се разболяла. Също като мен, тя искала да се отдели от леглото и да продължи да действа. Една от нейните наставнички, след като видяла, че е станала от леглото, я изпратила обратно под завивките. „Тук ти е мястото – каза ѝ тя. – От прекалено дълго време си медицинска сестра и си мислиш, че трябва винаги ти да даваш на другите. Сега е време да се научиш да получаваш.“ Можех да се разпозная в тази ситуация. Подозирах, че отчасти именно склонността ми да работя толкова много в продължение на доста дълго време ме изпрати в болницата. След като приятелката ми си тръгна, седнах обратно в леглото, затворих си очите и веднага заспах. Тя беше права. Тялото ми не беше съвсем готово да започне отново да дава.