



**Ариана  
Хъфингтън**

# Овладей живота си

ТРЕТОТО ИЗМЕРЕНИЕ НА НОВАТА ФОРМУЛА ЗА УСПЕХ  
И ЖИВОТ, ИЗПЪЛНЕН С БЛАГОДЕНСТВИЕ, МЪДРОСТ И  
СПОСОБНОСТ ДА СЕ УЧУДВАМЕ

Превод от английски  
*Весела Василева*

Редактор  
*Габриела Манова*

**litus**  
—



---

*На моята майка Ели, която възплащаваше  
мъдростта, способността да се учудва и щедростта  
и направи писането на тази книга завръщане у дома*

---



# СЪДЪРЖАНИЕ

## Въведение/9

## БЛАГОДЕНСТВИЕ/25

Новият план:	
време е да преподредим живота си.....	27
Пълното изтощение:	
болестта на нашата цивилизация .....	32
Здрави служители, добри резултати .....	37
Медитацията:	
вече не става въпрос само за просветление.....	40
Защо газелите са моят ролеви модел.....	53
Свърхсвързаността:	
змията в нашата дигитална райска градина .....	59
Осигурете първо своята собствена кислородна маска.....	69
Проспете своя път към върха .....	74
Уроци от спортната страница:	
дрогата на върховните постижения .....	86
Извървете пътя.....	90
(Пухкави) приятели с (различни) предимства .....	98
Отвъд икономическите показатели:	
истинският индекс на щастието .....	102

## МЪДРОСТ/111

Животът като класна стая .....	113
Силата на предчувствието:	
когато говори вътрешният ви глас, млъкнете и слушайте.....	125

Парадокс: вашият смартфон не ви прави по-мъдри.....	132
Болестта на бързането и времевия глад .....	135
Изхвърлете нетърпимия съквартирант от главата си .....	146
Отказването от лошите навици: какво можем да научим от Минотавъра, предпазните колани и стоиците .....	148

### **СПОСОБНОСТ ДА СЕ УЧУДВАМЕ/161**

Изстрелване на ракетата във вътрешния космос .....	163
Здравей, тишина, моя стара приятелко .....	175
Съпаденията: тайната врата на чудесата.....	179
Memento Mori.....	185

### **ЩЕДРОСТ/203**

Разширяване на границите на нашата грижа: какво ще правим този уикенд?.....	205
Взимащите са добри, даващите са по-добри .....	214
Науката потвърждава: любовта развива мозъка.....	219
Натиснете 1, за да направите дарение: технологиите срещат филантропията .....	223
Уроците по щедрост на Яая: „Това не е сделка, скъпа, това е подарък“ .....	230
Огънят гори и ръжена .....	232

### **ЕПИЛОГ/235**

### **Благодарности/237**

### **Бележки/241**

## ВЪВЕДЕНИЕ

В утрото на 6 април 2007 г. лежах на пода на домашния си офис в локва кръв. При падането главата ми се бе ударила в ръба на бюрото, едното ми око бе срязано и скулата счупена. Бях припаднала от изтощение и недоспиване. След като се свестих, започнаха обиколките по лекари – от ядреномагнитен резонанс до компютърна томография и ехокардиограма, за да се установи дали освен изтощението, няма някакъв по-сериозен здравословен проблем. Нямахме, но чакалните на лекарските кабинети се оказаха подходящо място, на което да си задам доста въпроси относно живота, който водех.

Основахме „Хъфингтън Поуст“ през 2005 г. и следващите две години се развивахме с невероятно темпо. Снимката ми беше по кориците на списанията и влязох в списъка на „Тайм“ на стотте най-влиятелни личности в света. Но след инцидента трябваше да се запитам: „Това ли е всъщност успехът? Това ли е животът, който искам?“ Работех по осемнайсет часа на ден, седем дни в седмицата, опитвайки се да развия бизнеса, да разширя обхвата на влиянието ни и да привлеча инвеститори. Животът ми обаче – дадох си сметка – беше извън контрол. Според традиционната представа за успех, основана на пари и влияние, аз бях преуспял човек. Но не водех успешен живот според нито един здравословен критерий. Разбрах, че нещо трябва да се промени радикално. Не можех да продължавам по този начин.

Това беше класически случай на пробуждане. Когато погледнах назад, си дадох сметка, че е трябвало по-рано да се пробудя, но не го бях направила. Този път обаче наистина започнах да променям начина си на живот, което включваше и определени ежедневни упражнения, за да се поддържам във форма и далеч от

чакалните на лекарските кабинети. Резултатът беше по-удовлетворяващ живот, такъв, който ми дава повече възможности да дишам и по-дълбока връзка със света.

Тази книга бе създадена в опита ми да събера всички прозрения, които получих за работата и живота си през онези седмици, в които пишех речта си за абсолвентите на „Смит Колидж“ през 2013 г. Тъй като и двете ми дъщери учеха в колеж, сами разбирате, че приемах тези речи сериозно. Това е твърде важен момент за завършващите студенти – спирка, кратка пауза в едно пътуване от четири (или пет, или шест) години непрестанно образование и израстване непосредствено преди старта на реалния живот, в който те ще тръгнат напред и ще прилагат на практика всичко научено. Това е кръстопътен момент за тях; и за около петнайсет минути аз щях да имам пълното им внимание. Задачата е да кажеш нещо, което да се равнява на момента по значимост, нещо, което ще им бъде полезно в този изпълнен с нови начала период.

По традиция от хората, които държат речи пред абсолвенти – казах аз на момичетата, – се очаква да дадат напътствия как се навлиза в професионалния живот и как се изкачва стълбата на успеха. Но вместо това аз бих искала да ви помоля да промените формулата на този успех, защото светът, в който се готвите да навлезете, отчаяно се нуждае от това. И защото това е вашето предизвикателство. Обучението в „Смит Колидж“ ви е показало недвусмислено ясно, че във ваша власт е да заемете своето място в света, където и да решите, че е то. Можете да работите в която искате сфера и да стигнете върха, с каквото и да се занимавате. Но това, което искам да направите, е не просто да завладеете света, а да го промените.

Вълнуващият отклик на речта ми ме накара да осъзная колко често срещана е нуждата – и сред колко много хора живее надеждата – да бъде намерена нова дефиниция на успеха и на това какво означава да водиш „добър живот“.

*Какво означава добър живот* е въпрос, задаван от философията още в Древна Гърция. Но някъде по пътя ние сме забравили същността на въпроса и сме насочили вниманието си към това колко пари можеш да изкарваш, колко голяма къща можеш да купиш и колко високо можеш да изкачиш кариерната стълба. Тези



въпроси са съвсем логични, особено във времената, в които жените са се опитвали да имат равен дял в мъжкия свят. Но, както болезнено установих, тези въпроси изобщо не са най-значимите, когато създаваш успешен живот.

С времето мярката за успех в обществото е била сведена до пари и власт. Всъщност в наше време думите *успех*, *пари* и *власт* на практика са се превърнали в синоними в съзнанието на мнозина.

Тази представа за успеха може да бъде ефективна – или поне да изглежда такава – в кратки срокове. Но в дългосрочен план парите и властта са като двукрак стол – можеш да запазиш равновесие известно време на него, но в крайна сметка е сигурно, че ще паднеш. И все повече много успешни хора падат от него.

И така, това, което подчертах пред абсолвентите на „Смит Колидж“ беше, че досегашната дефиниция на успеха вече е недостатъчна. Онзи успех не може да се поддържа повече: той не е валиден вече нито за обществото, нито за отделния човек. За да живеем живота, който наистина желаем и заслужаваме, а не просто този, който сме успели да уредим, ние трябва да намерим трето измерение, трета мярка за успех. Тя се простира отвъд другите две – на парите и на славата – и се състои от четири елемента: благоденствие, мъдрост, способност да се удивяваш и способност да даваш. Тези четири елемента изграждат четирите части на тази книга.

Първо, *здрав дух в здраво тяло*. Ако не променим дефиницията на успеха, цената, която плащаме по отношение на здравето и благоденствието си, ще става все по-висока, както се уверих от собствения си опит. Когато очите ми се отвориха, разбрах, че тази нова фаза от живота ми е в голяма хармония с *духа на времето*, с днешния цайтгайт. Всеки разговор, който провеждах напоследък, неизбежно стигаше до дилемите, пред които всички сме изправени – стреса от претоварване в бизнеса, твърде многото работа, твърде многото контакти в социалните мрежи и недостатъчният контакт със самите нас или с хората около нас. Въздухът, паузата, тишината, личното пространство – нещата, които ни позволяват да се възстановим и да презаредим силите си – бяха изцяло изчезнали от живота ми и от живота на много мои познати.

Започнах да разбирам, че хората, които истински просперират, са тези, които са направили място в живота си за благоден-

ствието, мъдростта, способността да се учудват и щедростта. Така се роди и *Третото измерение* – третият крак на стола, на който да водим успешен живот. Това, което започна с преформулиране на собствения ми жизнен път и приоритети, ме накара да видя цялостното глобално пробуждане. Навлизаме в нова ера. Начинът, по който измерваме успеха, се променя.

И той се променя съвсем не отскоро – особено за жените, – тъй като растящият обем данни показва, че цената за сегашната фалшива представа за успех вече е по-висока за жените, отколкото за мъжете.

При жените с тежки професии рискът от сърдечни заболявания е с 40% по-висок<sup>1</sup>, а рискът от диабет – с 60%<sup>2</sup>. В последните трийсет години<sup>3</sup>, заедно със забележителния напредък на жените в деловата сфера, по данни на самите тях нивото на стреса се е покачило с 18%.

Тези, които току-що започват работа, както и онези, които дори още не са започнали, вече усещат ефекта от това. Според „Американ Сайкологикъл Асоциейшън“<sup>4</sup> поколението на XXI век е водещо по нивата си на стрес, повече от бейбибум поколението и от „възрастното“ поколение, както биват наречени в изследването хората над шейсет и седем.

Западната професионална култура – експортирана в толкова много други части на света – е практически задвижвана от стреса, липсата на сън и изтощението. Аз заставах лице в лице с този проблем – или по-точно с лице в пода, – когато се сринах от изтощение. Докато стресът подкопава здравето ни, липсата на сън, на която толкова много от нас се подлагат, за да напреднат в работата си, се отразява цялостно и негативно върху креативността, продуктивността и способността ни да взимаме решения. Аварията с разливане на петрол от „Ексон Валдез“<sup>5</sup>, експлозията на космическата совалка „Чалънджър“ и ядрените експлозии в Чернобил и Тримилния остров, всички те се дължаха отчасти на липсата на сън.

А трагичният инцидент с дерайлирането на Северната линия на нюйоркското метро (Метро Норт, Хъдзън Лайн) през зимата на 2013 г.<sup>6</sup>, причинен от заспиването на контролиращия инженер Уилям Рокфелер, фокусира вниманието на нацията върху рисковете от недоспиването в цялата транспортна индустрия. Както заяви Джон Пол Райт<sup>7</sup>, инженер в една от най-големите товарни жп компании в страната:

Най-големият проблем при работещите в жп транспорта не е заплащането, а хроничната умора. Ние сме много добре платени. Но жертваме физиката и психиката си, работим за тези пари много часове наред, да не говорим за високия процент разводи, непрестанната употреба на медикаменти и стреса.

Над 30% от хората в САЩ<sup>8</sup> и Великобритания<sup>9</sup> не спят достатъчно. И от това не страдат само способността им да взимат решения и когнитивните им функции. Дори качества, които свързваме със същността на личността и нравствените ценности, биват увреждани от недостига на сън.

Според едно изследване на Института за изследвания „Уолтър Рийд Арми“<sup>10</sup> недоспиването намалява емоционалната интелигентност, самочувствието, увереността, чувството за независимост, емпатията, качеството на междуличностните взаимоотношения, позитивното мислене и контрола над собствените ни импулси. Всъщност единственото нещо, което се подобрява при липсата на сън е магическото мислене и суеверната нагласа. Така че, ако се интересувате от ясновидство, будувайте цяла нощ. Останалите от нас трябва да пренаредят приоритетите си и да променят работната си хигиена така, че непрекъснатата работа и постоянното изтощение от похвални да се превърнат в социално неприемливи.

В новата ни дефиниция за успех преследването и натрупването на финансов капитал не е достатъчно. Трябва да направим всичко възможно да съхраним своя човешки капитал. Моята майка беше експерт в това.

Ясно си спомням как, когато бях дванайсетгодишна, един преуспял гръцки бизнесмен идваше често да вечеря у дома. Изглеждаше слаб и крайно изтощен. Въпреки това, когато сядахме да вечеряме, той разказваше колко добре се развивал бизнесът му. Беше във възторг от това, че е успял да сключи договор за строеж на нов музей. Майка ми не беше впечатлена:

Не ме интересува колко добре се развива твоят бизнес – каза му тя право в очите. Ти не се грижиш за себе си. Бизнесът ти може да е много процъфтяващ, но ти си своя най-важен капитал. Не е останал кой знае какъв кредит в банката на здравето ти, обаче ти продължаваш да теглиш. Ако скоро не направиш някакъв депозит в нея, може да фалираш.

И наистина, скоро след това този човек постъпи в болница за спешна операция на гърлото.

Когато включим своето благоденствие в дефиницията за успех, се променя още едно нещо – взаимоотношението ни с времето. Изследователите са измислили специален термин за стреса, причинен от постоянния недостиг на време за нещата, които искаме да свършим – наричат го „липса на свободно време“<sup>11</sup>. Всеки път, когато поглеждаме часовника си, се оказва, че е по-късно, отколкото си мислим. Лично аз имам много обтегнати отношения с времето. Д-р Сюз го е формулирал прекрасно: „Как можа толкова рано да стане толкова късно?“ е написал той. „Вечерта е дошла, преди да дойде следобедът. Декември е дошъл, преди да дойде юни. Господи, как е отлетяло времето. Как можа толкова рано да стане толкова късно?“<sup>12</sup>

Звучи ли ви познато?

А когато водим живот при постоянна липса на свободно време, ние ограбваме себе си от възможността да изживеем другия ключов елемент от Третото измерение: способността да се учудваме, нашето усещане за щастие от тайните на Вселената, както и за всекидневните малки случки и чудеса, които изпълват живота ни.

Друг талант на майка ми бе, че тя умееше непрекъснато да се учудва на света около себе си. Независимо дали миеше чиниите, или хранеше гълъбите на брега, или скастрияше уморени бизнесмени, тя запазваше усещането си за чудесата на живота. И винаги когато се оплаках или се тревожех заради нещо в живота си, майка ми даваше един и същ съвет: „Скъпа, просто смени канала. Ти контролираш копчетата, недей да гледаш все същия лош страшен филм.“

Благоденствие, способност да се удивяваш. И двете са ключови за създаването на Третото измерение. Има и още един ключов елемент в новата формула на успеха: мъдростта.

Накъдето и да погледнем в света – политика, бизнес, медии, – виждаме умни лидери, които взимат ужасни решения. Не им достига не IQ, а мъдрост. Това не е изненадващо; никога не е било по-трудно да почерпим от вътрешната си мъдрост, защото, за да го направим, трябва да прекъснем връзката с всички вездесъщи виртуални устройства – нашите електронни джаджи, монитори, социални медии – и да възстановим връзката със себе си.

Честно казано, на мен това не ми идва отвътре. Последният път, когато майка ми се ядоса, преди да си отиде от този свят, беше когато ме видя едновременно да чета имейл и да си говоря с едно от децата си. „Ненавиждам тази мултифункционалност“, каза тя с гръцки акцент, пред който моят бледнее. С други думи, да бъдем свързани по повърхностен начин с целия свят може да ни попречи да бъдем дълбоко свързани с тези, които са най-близо до нас – включително и със самите себе си. И ето къде се крие мъдростта.

Убедена съм в две фундаментални истини за човешките същества. Първата е, че всеки от нас притежава вътрешно пространство на мъдрост, хармония и сила. Това е истина, която всички философски системи по света и всички религии – било християнство, ислям, юдаизъм или будизъм – утвърждават в една или друга форма: „Царството Божие е в теб.“<sup>13</sup> Или, както е казал Архимед: „Дайте ми опорна точка и аз ще повдигна света.“<sup>14</sup>

Втората истина е, че всички ние все се отклоняваме от това място. Такава е същността на живота. Всъщност сме може би по-често извън истинския път, отколкото на него.

Въпросът е колко бързо можем да се завърнем към това вътрешно място на мъдрост, хармония и сила. Там животът се трансформира от страдание в благоденствие, а ние изведнъж се изпълваме с вяра, каквито и пречки, предизвикателства или разочарования да срещаме. Както казва Стив Джобс<sup>15</sup> в станалата вече легендарна реч пред абсолвентите на Станфорд: „Не можете да свържете точките, като гледате в бъдещето; можете да ги свържете, само когато погледнете назад. Така че трябва да вярвате, че точките някак си ще се свържат и във вашето бъдеще. Трябва да вярвате в нещо – в интуицията си, в съдбата си, в живота, в кармата, в каквото решите. Тази нагласа никога не ме е подвеждала и тя е изиграла много важна роля в живота ми.“

Животът ни има предназначение, дори и ако то понякога е скрито от нас, дори и най-тежките обрати и провали добиват смисъл, само когато погледнем назад, а не докато ги преживяваме. Така че наистина бихме могли да живеем живота си така, сякаш, както е казал и поетът Руми<sup>16</sup>, всичко е нагласено в наша полза.

Но както много други, така и способността ни да се прибираме в това вместилище на мъдростта зависи от това доколко сме я изградили като навик и каква важност ѝ придаваме в живота си.

Изтощението прави завръщането към мъдростта много по-трудно. На коментара към уводната статия в „Ню Йорк Таймс“<sup>17</sup> Ерин Калан, бивш шеф на финансовия отдел при „Лемън Брадърс“, напуснала компанията няколко месеца, преди тя да фалира, пише за уроците, които е научила, работейки до пълно изтощение: „Работата винаги стоеше на първо място, преди семейството, приятелите и брака – който приключи само няколко години по-късно.“

Когато поглежда назад, тя разбира колко контрапродуктивен е бил работохолизмът ѝ: „Сега мисля, че можех да стигна до по-добра позиция най-малкото с една по-добра версия на личния си живот“. Всъщност работата до пълно изтощение е била вредна не само за нея. Била е вредна, както сега знаем, и за компанията „Лемън Брадърс“, която вече не съществува. В крайна сметка задачата на един лидер е да вижда айсберга, преди да е ударил „Титаник“. А когато сте скапани и изтощени от работа, е много по-трудно да виждате ясно опасностите – или възможностите – пред себе си. И това е връзката, която трябва да започнем да правим, ако искаме да осъществим истинска промяна в начина си на работа и на живот.

Благоденствие, мъдрост и способност да се учудваме. Последният елемент от Третото измерение на успеха е желанието да даваме от себе си, породено от емпатия и състрадание.

Бащите на Америка са помислили достатъчно върху идеята за щастieto и са я вградили в Декларацията на независимостта. Но тяхната представа за това „неотчуждимо право“ не е значела преследването на все нови и нови начини за забавление. Те са имали предвид по-скоро щастieto, което идва от това, че се чувстваш добре, защото правиш добро. Това е щастieto, което идва от усещането, че си полезна част от едно общество и допринасяш за неговото по-голямо благо.

Има изобилие от научни данни, които недвусмислено доказват, че емпатията и грижата за другите повишават собственото ни благоденствие. Ето как елементите от Третото измерение са част от един благороден кръг.

Ако имате късмет, последната капка, с която ще прелее чашата, ще падне, преди да е станало твърде късно. За мен това бе припадъкът ми от изтощение през 2007 г. За Марк Битман, кулинарен журналист и колумнист в „Ню Йорк Таймс“<sup>18</sup>, е било не-престанното му проверяване на електронната поща през вграде-

ния телефон по време на трансатлантически полет. Той признава: „Казвам се Марк и съм технозависим.“ За Карл Оноре<sup>19</sup>, автор на *Похвала на бавността: как едно световно движение променя култа към скоростта*, е било търсенето на „едноминутни приказки за лека нощ“ за двегодишния му син, с цел спестяване на време. За главния изпълнителен директор на „Аетна“ Марк Бертолини – инцидентът по време на ски, при който счупва врата си и благодарение на който опознава йогата и медитацията<sup>20</sup>. За президента на „ХоупЛаб“ Пат Кристен моментът е настъпил с внезапното осъзнаване, че заради зависимостта ѝ от технологиите е спряла да гледа децата си в очите.<sup>21</sup> Ана Холмс<sup>22</sup>, създателката на сайта „Джезъбел“, е отворила очите си, когато сделката, която е направила със себе си, е станала на прекалено висока за нея цена: „Разбрах: ами добре, ако работя на 110%, ще получавам добри резултати. Ако работя дори по-здравео, резултатът ще е още по-добър. Цената на този успех обаче трябваше да плащам с високи лихви. Никога не се отпусках... Бях под все по-голям стрес... Не само че публикувах материали на всеки десет минути в продължение на дванайсет часа без прекъсване, но работех и през двата часа и половина преди да започнем публикациите и късно през нощта, за да се подготвя за следващия ден.“ В крайна сметка тя решава да напусне „Джезъбел“. „Отне ми повече от година, за да се отърся от стреса, една година, през която се бях съсредоточила повече върху себе си, отколкото върху това, което става в интернет.“

След последната капка, с която чашата преля, започнах да промотирам прекъсването на постоянната връзка с външния свят. Целта беше да се свържем отново със себе си. Това бе водеща редакционна философия на двацет и шестте лайфстайл секции на „Хъф Поуст“ за САЩ, в които ние лансираме начините, по които можем да се погрижим за себе си и да водим балансиран, цялостен живот, докато допринасяме за развитието на света. С разпространението на „Хъф Поуст“ по света ние поставяме тези редакционни приоритети във всичките си международни издания – в Канада, Великобритания, Франция, Италия, Испания, Германия, както и в Япония, Бразилия, Южна Корея.

Спомням си, като че ли беше вчера: бях на двацет и три години и на турне за представяне на първата си книга, „Женствена-та жена“, която неочаквано се бе превърнала в бестселър. Седях

в стаята на анонимен европейски хотел. Стаята можеше да мине за красиво подреден натюрморт: имаше жълти рози върху бюрото, швейцарски шоколадчета до леглото и френско шампанско в кофа с лед. Единственият звук, който се чуваше, беше топенето на леда в кофата.

Гласът, който звучеше в главата ми, бе много по-силен: „За това ли било всичко?“ Като развалена плоча, този известен въпрос, зададен някога от Пеги Лий (за онези, които са достатъчно възрастни, за да си спомнят) не спираше да се върти в главата ми и ограбваше радостта, която очаквах да изпитам от успеха си. „Това ли е всичко наистина?“ Ако това значи да живееш, какво всъщност е животът? Възможно ли е целта на живота наистина да се състои само в пари и признание? От една част дълбоко в мен – от онази част, в която съм дъщеря на майка си – дойде кнтящото *Не!* И това бе отговор, който ме отвърна бавно, но сигурно, от доходоносните предложения да говоря и пиша отново и отново за „женствената жена“. Вместо това така направих първата крачка от едно дълго пътуване.

Това мое пътуване – от първия момент, в който разбрах, че не искам да живея живота си в границите на онова, което нашата култура е дефинирала като успех – не беше нито леко, нито по права линия. Понякога повече приличаше на спирала, с много завои надолу; усещах, че съм уловена в торнадо, което няма да ме отведе до живота, който най-много желаех.

Ето колко силна е тягата на първите две измерения, дори за някого, благословен с майка, която е живяла триизмерен живот, преди аз да съм знаела дори какво е Третото измерение. Ето защо тази книга за мен е нещо като завръщане у дома.

Когато дойдох за пръв път в Ню Йорк през 80-те, се оказах на обеди и вечери с хора, които вече бяха постигнали първите две измерения на успеха – пари и власт, – но въпреки всичко търсеха нещо повече. Поради липса на аристокрация в Америка, ние сме издигнали в ранг на принцове най-големите шампиони по богатство и власт. След като днес човек получава трона не по силата на рождената си съдба, а чрез видимите маркери на успеха, ние мечтаем за средствата, чрез които да бъдем короновани. Или може би това е постоянната надежда, внушена ни още от детството, че независимо колко скромен е произходът ни, ние също можем да сбъднем Американската мечта. Американската мечта, която бе



експортирана по цял свят, в момента е дефинирана като придобиване на следните неща: къщи, коли, яхти, джетове и други играчки за пораснали.

Аз все пак съм убедена, че второто десетилетие на този нов век е вече много по-различно. Все още има милиони хора, разбира се, които поставят знак за равенство между парите, властта и успеха; те никога няма да спрат да се бъхтят, независимо каква цена плащат със своето благоденствие, отношения с близките и своето щастие. Все още има милиони, които нетърпеливо очакват следващото си повишение, следващата си заплата от милион долара, която вярват, че ще удовлетвори нуждата да са по-доволни от себе си, или ще заглуши неудовлетворението им. Но и при богатите западни икономики, и при по-бедните има хора – и те стават все повече всеки ден, – които разбират, че са в задънена улица, че преследват празна мечта. Разбират, че не можем да намерим отговора само в днешната си дефиниция за успеха, защото – както Гъртруд Стайн казва веднъж в Оукланд: „Там няма никакво там.“<sup>23</sup>

Все повече научни изследвания и все повече здравни статистики показват, че начинът, по който живеем живота си – нашите приоритети и ценности – не работи. И все по-голям брой жени – и мъже – отказват да се включат в списъците на жертвите. Вместо това те подлагат на преоценка живота си, като се стремят да го овладеят, а не просто да успяват, на базата на мерките, с които светът мери успеха.

Последните научни доказателства сочат, че нарастващият стрес и преумора нанасят големи щети върху личното ни здраве и върху цялата здравна система. Изследователите от „Карнеги Мелън“<sup>24</sup> са открили, че между 1983 и 2009 г. се наблюдава от 10 до 30% нарастване в нивата на стреса при всички демографски категории. Повишените нива на стрес могат да доведат до повишен риск от диабет<sup>25</sup>, сърдечни заболявания<sup>26</sup> и затлъстяване<sup>27</sup>. Според центровете за превенция и контрол над заболяванията<sup>28</sup> цели 3/4 от парите за здравеопазването в Америка се харчат за лечение на тези хронични заболявания. Институтът за душевно и физическо здраве „Бенсън-Хенри“ към „Масачусетс Джeneral Хоспитъл“<sup>29</sup> изчислява, че между 60 и 90% от случаите, в които посещаваме лекар, е заради състояния, свързани със стрес. Във Великобритания през последните

години<sup>30</sup> стресът е водеща причина за заболявания на цялата нация. Както обяснява Тим Строгън<sup>31</sup>, изпълнителен директор на информационния център за „Здравеопазване и Социални грижи“: „Можем да кажем, че стресът и тревожността са състояния, които водят по-скоро до визита при общопрактикуващия лекар, отколкото в болница. Въпреки това нашата статистика показва, че има хиляди случаи годишно, в които пациенти, страдащи от стрес и тревожност биват хоспитализирани в Англия.“

Стресът, на който сме подложени, се отразява също и на децата ни. И наистина ефектът от стреса при децата<sup>32</sup> (дори в утробата) е подчертан в списанието на Американската академия по педиатрия. Както казва Никълъс Кристоф в „Ню Йорк Таймс“:

Влиянието от враждебно или индиферентно обкръжение се просмуква в бебето или в плода чрез хормоните на стреса – като кортизол – по начини, които могат да увредят метаболизма на тялото или структурата на мозъка. Последствията са, че децата понякога се увреждат завинаги. Дори години по-късно, като възрастни, е по-вероятно те да страдат от сърдечни заболявания, затлъстяване, диабет и други болести. Също така по-вероятно е те да изостават в училище, да са избухливи и да имат криминални наклонности.<sup>33</sup>

Една причина да позволяваме на стреса да влезе в живота ни е, че нямаме време да се погрижим за себе си. Твърде заети сме да преследваме фантома на успешния живот. Разликата между начина, по който изглежда подобен успех, и онова, което наистина ни кара да овладеем живота си, невинаги е видима. Но нещата са много по-ясни в огледалото за обратно виждане. Забелязали ли сте, че след смъртта на човек, хората, които говорят пред ковчегата му, отдават почит на много по-различни неща от тези, които обществото определя за успешни?

Погребалната реч е всъщност самото Трето измерение. Но макар че не е трудно да водиш триизмерен живот, е много лесно да не го водиш. Лесно е да се оставим работата да ни погълне изцяло. Лесно е да позволим професионалните задачи да ни затрупат, да забравим нещата и хората, на които се крепи нашият живот. Лесно е да позволим на техниката да ни обгърне в едно

непрестанно невротично, стресирано съществуване. В крайна сметка, лесно е да пропуснеш главното в живота си, дори в разгара на живота си. Докато в един момент спрем да живеем. Надгробната реч често е първият сигнал как сме живели – документът за нашето съществуване. Тя е за това как хората ни помнят и как ние живеем в сърцата и умовете на другите. И това, което не чуваме в надгробното слово, е също много важно. Едва ли ще чуем неща като:

Коронното постижение на живота му бе когато стана старши вицепрезидент.

Или:

По време на своята служба той разшири пазарния дял на компания многократно.

Или:

Тя изобщо не спираше да работи. Обядваше на бюрото си. Всеки ден.

Или:

Той така и не успя да поиграе с детето си, защото винаги трябваше да провери цифрите още веднъж.

Или:

Макар че нямаше никакви истински приятели, тя имаше шестстотин приятели във фейсбук и отговаряше на всеки имейл в пощенската си кутия всяка вечер.

Или:

„Пауър Пойнт“ презентациите му винаги бяха перфектно изготвени.

Надгробните слова са винаги за другото: какво сме дали, какви отношения сме имали с околните, какво сме означавали за семейството и приятелите си – дребните жестове, страстите на живота ни и нещата, които са ни разсмивали.

Така че защо прекарваме толкова дълго от своето ограничено време тук на земята, заети с неща, които, след като вече ни няма, никой няма да спомене?