

## Отзиви за „Супервдъхновени“

*Свързаността е всичко, от което се нуждаем. Тази книга е ключ към нея.*

Лори Готлиб, автор на бестселъра от класацията на „Ню Йорк Таймс“ „Може би трябва да поговорим с някого“

*В нашия съвременен свят на отчуждение и всеобща разсеяност д-р Адам Дорси ни предлага едно вдъхновяващо ръководство за възстановяване на истинската ни свързаност със себе си, с другите и със света. „Супервдъхновени“ е книга, изпълнена с приложима на практика мъдрост и оригинални упражнения, които ще ви помогнат отново да откриете радостта и смисъла в живота си.*

Даниел Х. Пинк, автор, първо място в класацията на „Ню Йорк Таймс“ с бестселърите „Силата на разкаянието“, „Карай“ и „Кога“

*Време е отново истински да се насладите на живота! Д-р Адам Дорси е съчетал невероятна проникателност с хиляди часове терапевтичен опит, за да ви предложи това изключително практично ръководство за намиране на по-дълбоки и по-смислени връзки.*

Мел Робинс, автор на бестселъри от класацията на „Ню Йорк Таймс“ и водеща на подкаста „Мел Робинс Подкаст“

*Благодарение на уникалния си опит, изследвания и прозрения д-р Адам Дорси помага на читателя да открие собствената си „формула за свързване“ и вдъхновено го подканва да овладее изкуството на пълноценния живот.*

Гай Кавадзаки, автор на бестселърите от класацията на „Ню Йорк Таймс“ „Изкуството да започнеш“ и „Мисли оригинално“

*Най-сигурният залог за трайно щастие и за успех е винаги един и същ: социалната свързаност. В нашия съвременен свят на отчуждение „Супервдъхновени“ предлага цялостен и практичен подход към създаване на повече и по-добри връзки във всяка област на живота.*

Шон Ачър, автор на бестселърите от класацията на „Ню Йорк Таймс“ „Предимството на щастие“ и „Големият потенциал“

От гледната точка на автора на „Супервдъхновени“ свързаността е онтологична, което означава, че тя е реална – а не просто емоционално-когнитивна обвързаност. Това не само ми се струва логично, а и напълно съм съгласен с него. Свързаността е присъща на самото битие. Това означава, че всъщност не можем да съществуваме извън връзките, но често имаме усещане, че това е така по различните причини, изброени от д-р Дорси в тази книга. Преживяване на отчужденост е източник на всички форми на неудовлетворение и страдание, а авторът предлага енциклопедичен преглед на източниците, които възстановяват свързаността. Толкова важни книги като тази са наистина редки явления. Препоръчвам на всички да я прочетат.

д-р Харвил Хендрикс и д-р Хелън Лакели Хънт, създатели на имаготерапията и съавтори на бестселъра „Да се влюбиш както искаш“ от класацията на „Ню Йорк Таймс“

Ако Т. С. Елиът е бил прав, че „адът е мястото, където нищо не се свързва“, възможно ли е тогава раят да е мястото, където всичко е свързано? В „Супервдъхновени“ Адам Дорси убедително защитава тезата, че връзката е фундаменталният градивен елемент на щастието. Тухла по тухла тази книга ни помага да изградим по-щастлив, по-здрав и по-успешен живот.

Тал Бен-Шахар, автор на бестселъра от класацията на „Ню Йорк Таймс“ „По-щастлив“

Най-силният ни копнеж в живота е да бъдем истински свързани с нещо и аз за пръв път го изпитах благодарение на дълбоко удовлетворяващата си кариера като основател и барабанист на „Марун 5“. В един момент обаче трябваше да преживея загубата на тази връзка – бях принуден да напусна групата заради физически и психологически срив. Докато скърбях за тази загуба на идентичност, се научих отново да се свързвам със себе си, което ми позволи да намеря нова цел като терапевт, писател и радетел на психичното здраве. Това преживяване коренно промени усещането ми за ползотворен и пълноценен живот. Книгата на д-р Адам Дорси напълно отговаря на личния ми опит. Изключително се радвам, че толкова много хора ще имат възможност да се възползват от полезните ѝ съвети!

Райън Дюсик, магистър по психология, лицензиран семеен терапевт и основател и барабанист на „Марун 5“

Книгата „Супервдъхновени“ ме докосна дълбоко. Усещането ми беше за среща с терапевт, който вижда у теб неща, за които самият ти не знаеш – като разговор с верен приятел, който те обича, независимо колко си объркан. Ако всички имахме терапевти като д-р Адам Дорси, кризата в психичното здраве щеше да бъде избегната.

д-р Зоуи Чанс, автор на „Влиянието е твоята суперсила“  
и преподавател в Школата по мениджмънт в Йейлския университет

Книгата „Супервдъхновени“ е пълна с чудесни съвети за по-щастлив и по-смислен живот. Основната тема е свързаността – със самия себе си, с другите, с работата си и т.н. Твърдението, че връзките са важни, може би ви се струва очевидно, но имайте предвид, че всяка връзка, която създаваме, ограничава избора ни и затова ние, американците, поради силната си любов към свободата често пропускаме много възможности за свързване. Ето защо за мен най-важното послание на д-р Дорси е да се научим да приемаме този вид ограничения.

Бари Шварц, автор на „Парадоксът на избора“ и „Защо работим“, професор в Школата по бизнес „Хаас“ към Калифорнийския университет в Бъркли

Независимо кои сме, всички имаме нещо общо: искаме да се чувстваме свързани. Всеки от нас обаче търси тази възможност по различен начин. Като психолог с дългогодишен опит д-р Дорси е помогнал на хиляди хора да възстановят или да създадат дълбоки и осмислящи живота им връзки. Неговата книга дава възможност на всеки читател да открие своята лична „формула на свързаност“. Горещо ви я препоръчвам!

Оливия Фокс Кабейн, водеща на подкаста „Отистик  
Авантидж“ и автор на книгата „Митът за харизмата“

Всички копнеем за свързаност, а науката ни показва, че тя е основна човешка потребност, която трябва да бъде удовлетворена, ако искаме да живеем щастлив и пълноценен живот. Адам е истински майстор на свързването – всеки, който го познава, ще го потвърди – и едва ли има по-подходящ човек, който да ни покаже пътя към него. С топлота, мъдрост, научна обосновка и практичност Адам ни подава ръка и ни показва как да се свързваме със себе си и с другите чрез завладяващи истории, които променят начина ни на общуване със света.

д-р Ема Сепала, научен директор на Станфордския център за изследване и образование по състрадание и алтруизъм, автор на бестселъра „По следите на щастието“

За връзката се говори много, но тя остава недоразбрана като ключов елемент за щастливия и здравословен живот. В „Супервдъхновени“ д-р Адам Дорси предлага нов подход, който може би е разковничето в борбата със съвременните проблеми на обществото ни. Книгата е написана с дълбока емпатия и привежда примери от дългогодишния му опит като психотерапевт на елита на Силициевата долина. „Супервдъхновени“ е необходима и идваща точно навреме противоотрова срещу повсеместното отчуждение и отчаяние в нашето общество.

Дори Кларк, автор на бестселъра от класацията на „Уолстрийт Джърнъл“ и преподавател в Школата по бизнес към Колумбийския университет

Свързаността е сложен феномен, който интригува всички ни. Въпреки че жадуваме за нея, обикновено не осъзнаваме истинското ѝ значение. Д-р Адам Дорси майсторски навлиза в тънкостите на свързаността, като напътства читателите как да открият своята лична версия на този жизненоважен аспект от човешкия опит. С яснота и проникновение д-р Дорси предлага практични стратегии за изграждане на по-дълбоки връзки в нашия живот.

Д-р Рут Готиан, първо място в класацията на „Тинкърс50“ за изгряващи мислители в областта на мениджмънта; автор на „Факторът за успеха“ и „Ръководство на ментора от последните времена“; ръководител и преподавател в Катедрата по анестезиология към университета „Уейл Корнел Медисин“

Моята страст е да помагам на моите студенти – истински творчески натури, да развият стремежа си към свършенство. Забелязъл съм, че най-успешните от тях са дълбоко свързани със себе си, с работата си и имат ясна цел. Свързаността е наистина нещо невероятно! Д-р Адам Дорси е написал достъпна и въздействаща книга за това как да развием уменията да се свързваме по един много личен начин. Книгата ще ви даде сила да намерите свой собствен подход към свързането и по такъв начин да станете по-успешни. Четете я, препрочитайте я и се насладете на пътуването към себе си!

Джереми Ътли, хоноруван преподавател по дизайн и творческо мислене в Станфордския университет, съавтор на книгата „Поток от идеи“, включена в краткия списък на „Тинкърс50“

**АДАМ ДОРСИ**

---

## **СУПЕРВДЪХНОВЕНИ**

**ОТКРИЙТЕ СИЛАТА НА ЧЕТИРИТЕ ВИДА СВЪРЗАНОСТ  
И ЗАЖИВЕЙТЕ, КАКТО ВИНАГИ СТЕ МЕЧТАЛИ**

София, 2026

Преводът е направен по изданието:

**Adam Dorsay**

***SUPER PSYCHED: Unleash the Power of the 4 Types of Connection  
and Live the Life You Love***

Super Psyched © 2024 Adam Dorsay. Original English language edition published by Amplify Publishing Group 620 Herndon Parkway, Suite 220, Herndon Virginia 20170, USA. Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc. All rights reserved.

Някои имена и идентифициращи характеристики са променени с цел защита на личните данни. Книгата има единствено информативна и образователна цел и не съдържа индивидуални медицински препоръки. Винаги се консултирайте с лекар при въпроси, свързани със здравословното ви състояние особено при симптомите, които може да изискват диагноза или медицинска помощ. Съветите и стратегиите, дадени тук, може да не са подходящи при всяка ситуация. Нито авторът, нито издателят носят отговорност за каквито и да било вреди, нанесени или приписани, пряко или косвено, на използването на информацията в тази книга.

На корицата е използвано изображение на kjpgargetter, Freepik.

© Издателство „Изток-Запад“, 2026

Всички права запазени. Нито една част от книгата не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Мария Георгиева-Монтеро, превод, 2026

ISBN 978-619-01-1799-5

Адам Дорси

# СУПЕР ВДЪХНОВЕНИ

*Открийте силата на четирите вида свързаност  
и заживейте, както винаги сте мечтали*

Превод от английски  
*Мария Георгиева-Монтеро*



*На моите прекрасни синове Авин и Брен,  
които придават смисъл и цел на живота ми.  
И двамата ме зареждате с толкова енергия и като  
истински ракетоносители ми давате тласък в живота.*

*И на любовта на живота ми – човека, с когото чувствам  
най-силна връзка: моята съпруга Ориан.  
Думите не са в състояние да опишат всичко,  
затова нека просто кажа:  
ти си всичко за мен, обичам те безкрайно.*

# СЪДЪРЖАНИЕ

---

Предговор .....	11
-----------------	----

## Част I

### СУПЕРВДЪХНОВЕНИ

Глава 1	Свързаността е в основата на всичко.....	15
Глава 2	Защо ни липсва свързаност.....	31
Глава 3	Свързване .....	63

## Част II

### СВЪРЗВАНЕ СЪС СЕБЕ СИ

Глава 4	Свързване със същността.....	83
Глава 5	Свързване с потребностите.....	95
Глава 6	Свързване с желанията .....	111

## Част III

### СВЪРЗВАНЕ С ДРУГИТЕ

Глава 7	Свързване със значим за вас човек .....	125
Глава 8	Свързване със семейството .....	157
Глава 9	Свързване с децата .....	175
Глава 10	Свързване с приятелите.....	191
Глава 11	Свързване с животните.....	207

## Част IV

### СВЪРЗВАНЕ СЪС СВЕТА

Глава 12	Свързване с работата.....	219
Глава 13	Свързване с общността.....	237
Глава 14	Свързване с изкуството и вдъхновението .....	245
Глава 15	Свързване с природата.....	255
Глава 16	Свързване с предците и традицията .....	261

**Част V****СВЪРЗВАНЕ С ПО-ВИСША СЪЩНОСТ**

Глава 17 Свързване с духовността .....	271
Заклучение. Какво ни изпълва с енергия? .....	283
Благодарности .....	287
Библиография .....	291
За автора .....	302

## ПРЕДГОВОР

---

Едно от многобройните мъдри неща, на които ни учи д-р Адам Дорси, е, че благодарността е един от ключовете към щастието. Затова искам още в началото да изразя своята благодарност.

Благодарен съм, че Адам се свърза с мен преди няколко години, след като беше прочел една моя книга. Благодарен съм, че ме покани в превъзходния си подкаст „Супервъдъхновени“. Благодарен съм, че станахме приятели. И съм благодарен, че имах възможността да прочета тази чудесна книга и да напиша кратък предговор към нея. Знам, че би трябвало да го наричам д-р Дорси заради изключителната му квалификация и заслужен авторитет в психологическата общност. Той обаче е толкова достъпен, дружелюбен и земен човек, че не мога да не го наричам просто Адам.

Книгата е посветена изцяло на значението на свързаността – връзката с приятели, връзката със себе си, връзката с духовността и връзката със света. След като прочетете неговата вдъхновяваща история как се е борил със самотата, с дефицита на внимание, синдрома на хиперактивност и с дислексията, както и за очарователната му връзка със съпругата му, подозирам, че и вие ще се почувствате свързани с него.

„Свързаност“ е чудесна дума, но понятието звучи доста общо и малко неясно и човек би могъл да си помисли, че книгата ще е изпълнена с някакъв мъгляв психотерапевтичен жаргон. Нищо подобно. Благодарение на годините си опит като

психотерапевт, писател и интервюиращ д-р Дорси е предоставил в тази книга конкретни и приложими на практика методи.

В компютъра си имам файл със списък на различни психотерапевтични подходи, които намирам за полезни за моето лично психично благополучие. Трябва да призная, че докато четях тази книга, добавих много нови за мен идеи. Няма да ги изброявам всичките отчасти защото няма място, но и защото скоро сами ще се запознаете с тях. Но само за да добиете представа, ето няколко от тях:

- опасностите от постоянното сравнение с другите (много ми хареса историята за маймуните и гроздето, но няма да развалям изненадата, ще прочетете сами);
- значението да дадеш име на страховете си (както казва Адам: за да укротиш дракона, трябва да го назовеш);
- състраданието към самия себе си (звучи „ню ейдж“, но има солидна научна основа и дори се преподава на командосите от специалните морски части);
- това, че е нормално да не се „побеждава“ в традиционния смисъл (за справка – Роки Балбоа);
- и накрая, един съвет от дядото на Адам: ако някога видите човек, на когото можете да направите деня малко по-добър, не се колебайте: направете го.

Ще завърша, както започнах: с благодарност. Благодаря на Адам за тази книга, която повлия благотворно на психичното ми здраве. Благодаря и на вас, читатели, че я държите в ръцете си. Надявам се да ви бъде толкова полезна, колкото и на мен.

Ей Джей Джейкъбс,  
автор на бестселърите според класацията на „Ню Йорк Таймс“  
„Годината, в която живях по библейски“  
и „Годината, в която живях според конституцията“



**ЧАСТ I**

**СУПЕР  
ВДЪХНОВЕНИ**



## ГЛАВА 1

# СВЪРЗАНОСТТА Е В ОСНОВАТА НА ВСИЧКО

---

**Ж**ивотът на Даниел на пръв поглед бил перфектен: запознал се с жената, която станала негова съпруга, докато следвал в Станфорд; децата им били отличници в училище, в спорта и във всички извънучилищни дейности; Даниел бил началник на маркетинговия отдел на една от най-големите компании в Силициевата долина; живеел в хубава къща в прекрасен квартал. Той ми каза:

– Когато разхождам кучето, винаги поздравявам с усмивка съседите и те вероятно ме мислят за най-щастливия човек на света. Нямам представа колко нещастен се чувствам всъщност. – После продължи да обяснява: – Работя над седемдесет часа седмично и пътувам през повече от 30% от времето. Рядко съм у дома, а когато се прибирам, съм толкова изтощен, че нямам сили за нищо. Едва успявам да видя децата – те са много заети в училище и с всевъзможни допълнителни дейности. И така е редно: с жена ми искаме те да бъдат приети в престижни университети и да имат същите възможности като нас.

Оплака се, че приятелите му са пръснати из целия свят и е много трудно да поддържа връзка с тях. Попитах го дали има хоби, а той отвърна:

– Откъде време за хоби?

Когато се поинтересувах какви са отношенията с жена му, той отговори:

– Изглеждаме като щастлива семейна двойка, но връзката ни е делова, без емоции. Приличаме по-скоро на съквартиранти или бизнес партньори: никаква нежност. – И добави: – Колкото до секса... – Сведе поглед към часовника си и отбеляза с горчивина: – Днес е вторник, значи... минали са повече от три години от последния път. – После веднага се укори: – Но това проблеми ли са в сравнение с тези на хората от третия свят... Защо, по дяволите, се оплаквам от такива глупости?

Трети или първи свят няма значение; факт е обаче, че Даниел беше изгубил връзка с ключови области от живота си. Наша основна задача беше да определим как да се свърже и да се опита да намерим ефективен подход. Даниел не е единствения в тази ситуация. Макар и това да е неговата лична драма, темата се отнася към всеки от нас, тъй като създаването на връзки е жизненоважно – само си помислете какво се случва в противен случай.

Като деца сме зависили от другите. Хората, които са се грижели за нас, макар и по принцип да са ни познавали добре, невинаги са успявали да разберат от какво се нуждаем. Плачът и други подобни опити да изразим потребностите си понякога са били погрешно тълкувани. Колкото и да са се стараели, невинаги са съумявали да ни видят, чуват и обичат точно както ние сме искали и както сме имали нужда. Връзката не е била пълноценна.

През цялото си детство сме продължили да се нуждаем от някого, който да се грижи за нас, за да оцелеем. Вече сме имали възможност да изразяваме по-добре потребностите си, но обикновено всъщност не сме били много наясно какво точно искаме или не сме намирали подходящ начин да го изразим. Нашите опити може би са били пренебрегвани или пък са ни отговаряли, че искаме твърде много. Нерядко нашите желания дори са вбесявали възрастните, но дори да сме имали идеалните родители, пак не сме успявали да се свържем напълно с тях. С възрастта може би сме ставали и по-непокорни, но желанието за връзка с близките продължава да бъде все така важно и значимо за нас. Много от нас не са съумявали да кажат достатъчно ясно от какво имат нужда или пък са оставали неразбра-

ни. Вследствие – съзнателно или не – сме стигнали до следния извод: „Няма да получа това, от което имам нужда, така че по-добре да се откажа.“ Ето как сме започнали да губим връзка със самите себе си, с другите, със света и в много случаи с духовността. Процесът започва в детството и напредва с възрастта. Ако не му се обърне внимание и не се коригира своевременно, пропастта се задълбочава през целия ни живот. Достатъчно е обаче да си дадем сметка за този разрыв, за да открием как да се свържем отново с отцепените части. Книгата има за цел да ви подкрепи в този процес дори и да нямате представа откъде да започнете.



В качеството си на психотерапевт на много от големите играчи в Силициевата долина и на много от смятаните за най-успешни хора на планетата имах възможност да наблюдавам от първия ред, така да се каже, разпространяването на епидемията в областта на психичното здраве. Като цяло хората никога не са били толкова добре материално задоволени, колкото сега. Но и никога преди не са се чувствали толкова нещастни – и все по-самотни. Смартфоните и устройствата за предаване на живо може да са полезни, но нанасят и големи вреди; социалните медии предизвикват невиджани нива на съревнование между инфлуенсъри с раздути от рекламата фалшиви образи, на които консуматорите се стремят да подражават. На фона на този технологически и материален разцвет хората страдат от депресия и тревожност до невъобразима за предходните поколения степен. Влагат свободното си време в дейности, които не им носят отмора. Изглеждат щастливи и успешни, но често се чувстват и говорят за себе си като за провалени неудачници.

Мая, около четирийсетгодишна дама, била високоплатен кадър в маркетингов отдел. Още от малка била свикнала да върши всичко „както трябва“: посвещавала време и усилия на работата, изкачвала се в йерархията и с всяка изминала година доходите ѝ се увеличавали. Била много полезна за работодате-

лите си и в замяна те ѝ позволили да се развива и да осигури добър живот на семейството си. Доjde при мен, защото имаше нещо, което обаче не ѝ се отдаваше да формулира. В крайна сметка призна:

– Страшно мразя работата си.

Ненавижда я. Вършела я добре, но се чувствала като „измамник“. Била избрала професията си твърде рано, работата не ѝ се струвала трудна и продължавала да я върши като на автопилот. Десетина-двайсет години по-късно се била издигнала толкова в кариерата, че вече нямало как да се върне назад и да промени курса на живота си. Тя сподели какво неудовлетворение предизвиква това у нея. Каза ми:

– Все едно съм родена за тенисистка, но вместо това играя шах. И макар и да съм добра, това не е моята игра.

Трийсет и пет годишната Флора също не беше доволна от работата си. Беше лекарка: винаги била мечтала за тази професия. Пожертвала „всичко“, за да постигне целта си. И сега когато вече я била осъществила, тя се отъждествяваше напълно с нея: Флора Лекарката. Това беше главната ѝ идентичност, благодарение на която се радваше на финансова стабилност и обществено уважение. Дори когато не беше на работа, тя не можеше да спре да мисли за нея. Чувстваше обаче, че нещо важно ѝ се изплъзва. Сподели, че заради отдадеността си на медицината е пропуснала много неща от живота. Седеше в кабинета ми, гледаше пустото пространство пред себе си и не можеше да проумее как е възможно толкова всеотдаен труд да я доведе до тази мъртва точка, до тази пирова победа. Искаше нещо повече от живота, но не можеше да си представи какво би могло да запълни празнотата.

Джанет – на четирийсет и пет, учителка по английски език в гимназия – беше работила неуморно, за да придобие квалификация, но сега се чувстваше изтощена.

– Обичам предмета и учениците си, но не мога да си позволя дори за миг да „се изключа“, понеже се боя да не загубя авторитета си пред тях... Използвам цялата си енергия, за да бъда във върхова форма във всеки момент.

Джанет беше интроверт. Ето какво още ми разказа:

– Когато се прибера у дома, нямам желание да говоря с никого; събота и неделя не ми стигат, за да възстановя силите си, но се налага някак си да се заредя с „ракетно гориво“, да се „изстрелям“ и да премина през следващата седмица.

Призна, че партньорката ѝ разбира напълно нуждата ѝ от уединение, но еднообразието започва да ѝ дотяга. Джанет се чувстваше в безизходица.

Амир, финансов директор в технологична компания, се замисляше вече за пенсия. Беше посветил на работата си много години и беше постигнал големи успехи, но сега не можеше да се примири, че като директор не беше придобил чрез ППП (първично публично предлагане) нито една по-малка компания. Беше участвал в няколко успешни стартиращи компании, но никога на ръководен пост. Неговите съседни и приятелите му от голфа бяха постигнали невероятни успехи със стартиращи компании, в които играеха ключови роли. Амир беше достатъчно добре финансово осигурен, за да може да си позволи да се пенсионира, да заделни пари за децата и да се наслаждава на живота. Съпругата му го обожаваше и с нетърпение чакаше да излезе в пенсия, за да пътуват заедно и най-сетне, след като децата са пораснали, да се пораждат на свободата, за която бяха мечтали. При все това той се чувстваше в безизходица и неудовлетворен. Имаше усещането, че единственият начин да запълни празнотата е да постигне и той успех там, където бяха триумфирали приятелите му от голф игрището.

Конър от дълги години работеше в полицията. Беше второ поколение полицай и смяташе професията си за призвание. Ценеше изключително високо работата си, уважаваше колегите си и те го уважаваха. Поемаше задачи, от които всички бягаха. Казваше обаче, че в наши дни да си ченге е много трудно заради нагласите в обществото.

– Това не е работата, която си представях, докато учех в академията.

Нещата не вървяха и в семейството му. Жена му се оплаквала, че се държи твърде строго с децата.

– Аз съм доста по-либерален в сравнение с моя баща, но жена ми настоява да бъда още по-мек. В известна степен се

чувствам повече у дома, когато съм на работа, отколкото когато съм вкъщи.

С цел да запазя в тайна самоличността на клиентите си в тази част, както и в цялата книга, представям сборни образи на хората, с които съм работил. Моите клиенти обикновено заемат високи постове в компании от класацията на „Форчън Глобал 500“. Богати са, карат скъпи коли, някои имат собствена страница в уикипедия. Интересни личности са, обаятелни, амбициозни, привличат вниманието, където и да се появят: на галасъбития, на международни конференции, на барбекюто сред съседите си. И при все това се описват като дълбоко нещастни хора. Въпреки безспорния си успех и завидно материално състояние те се чувстват далеч от нещата, които истински ги вълнуват – и колкото и да са интелигентни, обикновено не разбират защо. Казвали са ми, че се усещат така, сякаш са им пробутали фалшива мечта, като че ли някой е искал да им се подиграе.

Когато хора, които карат ламборгини, споделят, че не знаят как да прегърнат децата си, защото те самите не са били прегръщани, ме изпълва недоумение: какво кара човек да влага толкова време и енергия, за да си купи подобна кола (страшно готина, признавам), която обаче не го прави щастлив? В света има много хора като Даниел, Мая, Флора, Джанет, Амир и Конър. Може би вие сте един от тях или се разпознавате в част от историите им. Но какво означава всичко това? И какво отношение има към всеки един от нас, независимо какво е материалното ни състояние или колко висок пост заемаме?

Тази книга има за цел да отговори на тези въпроси.



Като психотерапевт съм се занимавал не само с богати и успешни хора. Имам дългогодишен опит и с тийнейджъри от улични банди, с имигранти жертви на мъчения и с възрастни хора от старчески домове. Много от тях проявяваха признаци на същата липса на свързаност.

Както вече сте се досетили, за мен има една вълшебна дума, която действа като противоотрова срещу липсата на удовлетвореност: свързаност. Животът е свързаност: дълбока връзка със самите себе си, с другите и със света. В нашето общество страдаме от болезнен недостиг именно на свързаност.

Изследванията показват, че в САЩ една трета от хората над четирийсет и пет се чувстват самотни и около четвърт от хората над шейсет и пет живеят в изолация.<sup>1</sup> Малко повече от 10% от тийнейджърите и младите хора са напълно откъснати от действителния социален живот, тоест се намират извън училищната или работната среда.<sup>2</sup>

Пандемията не помогна особено в това отношение. Според обичайно провежданото от Американската психологическа асоциация<sup>3</sup> изследване на стреса в САЩ тези числа са нараснали драматично заради пандемията и ние сме тласнати към едно постоянно състояние на линеене („усещане за застой и празнота“), както го е описал Адам Грант, експерт по организационна психология от университета „Уортън“ и автор на бестселъри.<sup>4</sup>

Установил съм, че много от клиентите ми страдат от алекситимия: психологическо състояние на особена „емоционална слепота“, когато човек трудно разпознава, изразява или описва емоциите си. То води до най-различни видове прекъсване на връзката със себе си, с другите и със света; съпътствано е от понижено самочувствие<sup>5</sup>, отслабване на въображението<sup>6</sup> и на привързаността към другите<sup>7</sup>, както и на интереса от създаване на връзки с тях.<sup>8</sup> Голяма част от работата с клиентите ми се състои в това да им помогна да разпознаят чувствата си и да разберат как най-добре да ги изразяват. Вероятно не звучи много привлекателно за някои читатели, но от личен опит мога да ви уверя, че не е толкова страшно, колкото ви се струва. Нещо повече: по мои наблюдения хората обикновено се наслаждават на процеса и на резултатите, а отношенията им с другите се подобряват благодарение на новопридобитите умения. За страдащите от алекситимия в началото е от ключово значение да се научат да разпознават и дават израз на чувствата си. Не е възможно да усетим истинска свързаност със себе си и с другите, ако ни липсва това умение.

В сферата на психичното здраве разполагаме с един справочник: „Диагностичен и статистически наръчник на психичните разстройства“ (ДСН-5-ТР), който съдържа класификацията на всички познати в науката ни психични разстройства (тревожните, на настроението и пр.). Ако разлистите този наръчник, който подробно описва всякакви проблеми от общочовешко естество, и се зачетете, ще забележите нещо интересно: много от диагнозите в ДСН-5-ТР отчитат някаква липса на свързаност. Депресията може да доведе до откъсване от сегашния момент заради постоянното предвкъване на миналото; тревожността – да предизвика откъсване от сегашния момент поради притеснения за бъдещето; травмата – да доведе до дисоциация, до едно „въображаемо бягство от действителността“, когато реалното бягство се окаже невъзможно или когато човек се чувства безпомощен да направи каквото и да било. Тези състояния на дисоциация може да продължат неопределено дълго време. При тежките психични заболявания като психозата може да се установи и откъсване от самата действителност или направо скъсване с нея. И въпреки очевидната важност на свързаността понятието не е добре определено и за него не се говори отделно като цел на терапията.

## Четири типа на свързаност

Когато повечето хора мислят за „свързаност“, си представят, струва ми се, разговори с близки хора и приятели, вечеря с някой важен за тях човек, разговор по телефона или видеочат с приятел, с когото отдавна не са се чували.

Общоприетите определения на „свързаност“ са обикновено също ограничени. Например уикипедия дава следното определение: „две неща събрани заедно“. Думата може да бъде използвана в буквален смисъл като „верига, свързваща два предмета“; в преносен смисъл може да се каже, че два града са свързани, и с това да се има предвид железопътната връзка между тях. Всички тези определения на „свързаност“ са добри и важни, но полето на понятието е много, много по-широко.

Определението на „свързаност“, което ще използвам в книгата, е по-обхватно:

*Свързаността е психически отговор; жизнена сила.*

*Може да се отнася до качеството на отношенията между двама или повече души; между групи хора. Включва също и начина, по който човек се свързва със самия себе си в истинския смисъл на думата.*

*Връзката е обикновено физическа, но може да бъде и концептуална или символична („магнетична“, „наелектризираща“ са подходящи определения за този вид чувствителност), което се отнася до начина, по който се свързваме с изкуството, с работата или с друга дейност. Истинската свързаност дава усещане за прилив на жизнена сила и/или сигурност. Може да се отнася за понятието ни за „любов“ в най-разнообразните му проявления; за връзката ни с природата, а при някои хора – за отношенията им с по-висша сила.*

*Свързаността е от ключово значение за човешкия живот и за природата.*

*Ето няколко житейски примера за свързаност, така както аз я разбирам:*

- *когато говорим за нещо или за някого и лицето ни се озарява;*
- *когато изричаме истина, в която сме дълбоко убедени;*
- *когато се занимаваме с дейност, която ни дава енергия, въпреки че изисква психическо или физическо усилие от нас;*
- *когато се възхищаваме от красотата на някое място като Йосемити или Гранд Каньон и удивлението, което изпитваме, разширява съзнанието ни и физическите ни усещания и сочи към нещо далеч по-голямо от нас.*

Има голямо разнообразие от потребности за всяка свързаност, за която ще говорим в тази книга. Например баща ми през целия си живот не изпита нужда да погали животно, докато аз имам толкова голяма необходимост от връзка с животните, че не бих могъл да издържа и ден без досег с тях. Познавам

всякакви вярващи хора, които изпитват дълбока потребност от връзка с Бог, докато други мои познати не ги вълнува нищо подобно. Колкото до важните хора в живота ми, за мен най-значима е връзката с жена ми, но познавам хора, които изобщо не изпитват желание, нито необходимост да имат подобен вид отношения.

Излиза, че всеки от нас се нуждае от различна рецепта за свързаност. Вероятно сте чували за препоръчителния дневен прием на витамин С. Всъщност дозата не би трябвало да е еднаква за всички. Вземат се усреднени стойности, когато в действителност нуждите на всеки човек попадат на различно място в спектъра – всичко зависи от физическото му състояние.

Аналогично, ако се опитам да наложа моите потребности от свързване на жена ми и децата ми и настоявам, че това е единственият начин на свързване, те с право ще ми се разсърдят, защото няма да са по тяхна мярка. Сетете се за някой познат, който има различни потребности от вас: може би изпитва нужда да тича всеки ден, за да се чувства свързан със себе си, докато вие лично мразите тичането.

Вместо да се заемем направо с нашите нужди от свързаност, обикновено търсим начини за самолечение или пренебрегваме болката и отчаянието, дължащи се на отсъстващите връзки в живота ни. Прибягваме до най-различни техники, вещества, шопинг терапия или други обезболяващи средства, които ни носят моментно облекчение, но не удовлетворяват нашите истински дълбоки потребности. Ако разчитаме само на тях, не ни очаква нищо добро. Вместо да осмислим живота си чрез изкуството, ние си играем на „Кенди Кръш“; вместо да открием смисъл в работата, безцелно си губим времето в социалните медии, докато сме в офиса; вечер, вместо да общуваме с важните за нас хора, вероятно отваряме бутилка алкохол или се впускаме в поредното всепоглъщащо проучване на най-доброто нещо, което може да купим от денонощния „търговски център“ в телефона ни.

С други думи, за да направим поносима болката от липсата на свързаност, ние се отчуждаваме все повече и повече и това става навик, който постепенно предизвиква ефекта на снеж-

ната топка. Несъзнателно отблъскваме живота по този начин. Ако искаме да намерим смисъл или щастие, трябва да осъзнаем, че това поведение не ни помага. Е, да, една биричка може да повдигне настроението; гледането на сериал може да ни приспи в тъмната спалня; играта на телефона може да запълни времето, докато децата играят на площадката; няколко часа извънреден труд може да ни доближат до желаното повишение. Но разсъждавайки трезво, каква е ползата ни от всичко това?

Нека поясня: обожавам да правя всичко, което изредих по-горе, и за всяко нещо си има време и място. Не ви призовавам да станете монаси (освен ако това не е вашият път). Идеята на тази книга не е да се отказваме от разни неща, а по-скоро да разберем какво ни носи дълбоко удовлетворение и да използваме това познание, за да правим осъзнати избори. Необходимо е да се научим да подреждаме приоритетите си, за да живеем пълноценно. Естествено, ако става въпрос за една бира с колегите след работа или за една бърза игра на „Уърдли – познай думата“ след третия пореден случай на рев и тръшкане на децата, тогава бих казал без угризения: „Ама разбира се!“

Организирай съм материала в книгата според видовете свързаност, които по мое мнение са от ключово значение за по-голямата част от хората. Подобно на препоръките за прием на витамин С, стойностите са усреднени. В случая обаче разликата е, че вие сами преценявате каква доза свързаност да приемете. Каквото и да решите, надявам се днес да усещате повече свързаност, отколкото вчера, а утре – повече от днес.

Структурата на книгата следва следните четири вида свързаност.

- **Свързаност със самия себе си**

Свързваме се със себе си, когато развием дълбоко разбиране за това кои сме, какво обичаме да правим и какво ни зарежда с енергия. Това означава да засилим връзката с чувствата, мислите, копнежите и целите си. Значи също да знаем какво ни кара да ставаме сутрин, какво наистина искаме, от какво се

нуждаем, откъде черпим жизнена сила. Означава и да разбираме нашите вътрешни склонности, желания, психически и физически потребности. Имаме право на това познание по рождение и то е нашата отправна точка при изграждането на всички останали видове връзки.

- **Свързаност с другите**

Свързваме се с другите, когато участваме истински в обмяна на енергия със съществата, с които ни е събрал животът: важните за нас хора, роднините, децата (ако имаме) и домашните любимци (за любителите на животни). В този списък може да влязат и хората, които играят второстепенна роля във филма на живота ни: колеги, съседни, лекари и други познати.

- **Свързаност със света**

Представете си три концентрични кръга: първият, най-вътрешният, е връзката със самите нас; вторият – с другите, а третият – със света. Свързаността със света включва например отношението ни към работата, природата, изкуството; важните за нас обществени каузи; връзките с предците и културата ни. Списъкът може да бъде продължен.

- **Свързаност с по-висша същност**

В тази книга не разглеждаме определена религия, но отчитаме факта, че мнозина се чувстват свързани с духовното измерение на съществуване или с по-висша сила. Това е много личен вид връзка и може да се прояви в различни контексти. Обикновено става въпрос за вътрешно преживяване, което обхваща общността, природата и семейството и приема различни форми. И тъй като разнообразието е голямо, на този вид свързаност си заслужава да обърнем внимание в отделна глава.

Препоръчвам ви да изберете една, две или три дейности от всеки вид свързаност. Изберете онова, което ви дава по-голям жизнен заряд: някои може да решат да строят крепости от възглавници с децата си, други – да изработят идеалната чашка за кафе, трети – да правят тантрически секс с партньора си, четвърти – да се отдадат с ентузиазъм на обучението на кучето си, пети – да проучат най-добрите маршрути за походи. Не се наемам да кажа какво точно ви трябва, защото това е нещо много индивидуално, а и всеки е различен. Мога да ви подканя обаче да се впуснете със страст в каквото сте избрали.

Да разгледаме един пример. Моята клиентка Минди роди наскоро. Тя обожава музиката на живо и тъгуваше, че не може да ходи както преди на концерти. Ето защо, за да компенсира тази липса, си измисли ритуал, който изпълнява редовно: пуска си записи на концерти и танцува на приглушено осветление. Засега, докато изчаква момента отново да се върне към музиката на живо, това ѝ е достатъчно. Когато откри този начин да се свърже със себе си, се почувства много по-добре.

Приканвам ви да последвате примера на Минди и да откриете заниманията, които придават смисъл на вашия живот. Надявам се тази книга да ви вдъхнови и да ви помогне да видите какво ви мотивира да промените поведението си. Възможно е обаче нещата да се случат и в обратен ред и смелата промяна в поведението да ви вдъхнови да мислите по различен начин и да виждате нещата по-ясно.

## Супервдъхновени: как да живеем пълноценно

Ферис Бюълър, главният герой от филма „Почивният ден на Ферис Бюълър“, е прав: животът минава твърде бързо. Паулу Коелю също не греша, когато казва: „Един ден ще се събудиш и няма да имаш вече време да направиш нещата, за които винаги си мечтал. Направи ги днес.“

В този ред на мисли най-смисленият въпрос, който може да си зададем, според мен е: какво ни кара да се чувстваме живи?

Лично аз стигнах до следния отговор: да бъдем супервдъхновени.

Да се чувстваш супервдъхновен за мен означава да бъдеш истински жив. Но за това изобщо не е задължително човек да бъде постоянно щастлив и възторжен. В тази книга не се пробутват идеите на токсичния позитивизъм. Те са нереални и както самата дума „токсичен“ ни подсказва, би било безумно и вредно да се стремим към нещо подобно. Единствената цел на тази книга е да ви помогне да живеете пълноценно.

„Супервдъхновен“ означава също човек да бъде свързан със себе си, с другите и със света, да се чувства жизнен и пълноценен, независимо дали е щастлив, тъжен, развълнуван, радостен, с разбито сърце или обзет от духовен плам.

В своя знаменит труд „Човекът в търсене на смисъл“ великият виенски психиатър Виктор Франкъл говори за „трагичния оптимизъм“ и го определя по следния начин: „означава, че си и оставаш оптимист въпреки „трагичната триада“, както се нарича в логотерапията триадата, състояща се от онези аспекти на човешкото съществуване, които могат да бъдат описани като: 1) болка; 2) вина; 3) смърт.“<sup>9</sup> Научаваме се да ценим живота едва когато опознаем по-добре тъмната му страна. Ако познаваме мрака, по-лесно разпознаваме и светлината, когато се появи. Ако изпитаме лют студ, ще усетим по-силно и топлината. Нека помним тези идеи, защото те ни помагат да се свържем със същността си, а тя ни дава сила да бъдем самите себе си и да ценим другите такива, каквито са. Затова трябва да сме осъзнати и целенасочени, тъй като да сме истински свързан означава да избираш внимателно с какво да се свържеш и – не по-малко важно – от какво да се откъснеш.

Често размишлявам и върху една друга идея, която харвардският професор Даниъл Гилбърт е изложил в книгата си „Какво е нужно да си щастлив? Само си мислиш, че знаеш“.<sup>10</sup> Той твърди, че човекът е единственото животно, способно да си представи бъдещето. Въпреки това чудно, отличаващо го умение никак не го бива в предсказанията какво ще го направи щастлив. Предвид тази особеност много от нас вероятно дори не смеят да се заемат с подобни предвиждания. Изследванията

в областта на позитивната психология обаче ни предоставят великолепна пътна карта, която може да ни е полезна. Всички проучвания сочат, че нарастването на усещането за щастие има пряка връзка с различните практики на осъзнатост, на благодарност, на състояние на поток и други способности за свързаност.<sup>11, 12, 13</sup> Освен това хората сме до такава степен социални създания, че дори съвсем малки дози на общуване, като размяната на няколко думи с касиера в магазина, може да повиши в пъти усещането ни за щастие.<sup>14</sup>

Пътищата, проправени от позитивната психология, ще бъдат взети предвид и в нашата книга. Ще видим какво ни кара да се чувстваме по-свързани със самите себе си, с другите, със света и с духовността, ще предоставим на вниманието на читателя данни, различни истории и съвети. Някои от идеите в тази книга може да ви прозвучат познато, но нека не забравяме, че има разлика между здрав разум и разумна практика, а между знание и действие често зее голяма пропаст. Тоест не е достатъчно просто да знаем, че трябва да се свържем – трябва да предприемем нещо, за да го направим.

В много отношения тази книга сочи посока, а не определен начин; „посока“ в смисъл, че не дава просто решение или рецепта. Книгата, която държите в ръцете си, прилича повече на атлас, в който е отбелязано къде да търсите големите залежи на свързаност. Ако бъдем искрени и честни със себе си, всички имаме възможност да открием находищата на свързаност в живота си. А какво конкретно ще направим и до какви изводи ще достигнем е нещо лично и различно за всеки от нас. Несъмнено, всеки човек има своя уникална формула за свързаност, определен вид дейности, които го зареждат с жизнена сила и му позволяват да се чувства истински жив. Целта на тази книга е да ви помогне да откриете вашата формула. В моите представи всяко едно от осемте милиарда човешки същества на земята има собствена формула за свързаност, така че нито една книга – в това число и тази – не може да претендира да бъде универсално ръководство. Ако вие обаче искате да откриете своята собствена формула на свързаност и сте готови да се потрудите, аз съм готов да ви предоставя необходимими-

те инструменти, за да стигнете до нея и да се наслаждавате на резултатите. Неведнъж съм виждал как се случва това; и вие можете да го постигнете.

Но преди да видим как, трябва да разберем какво ни пречи да живеем супервдъхновен живот. Това ще бъде темата на следващата глава.