

ГАСПАР ЕРНАНДЕС
И ДЖОРДИ ЯВИНА

ПРИКАЗКИ ЗА ЩАСТИЕ

УРОЦИ ПО
ЕМОЦИОНАЛНА
ИНТЕЛИГЕНТНОСТ
ЗА МАЛКИ И
ГОЛЕМИ

AMG
PUBLISHING

София • 2013

Съдържание

<i>Пролог</i>	7
<i>Скорпионът. Страхът</i>	11
<i>Тримата приятели. Тъгата</i>	19
<i>Котаракът на Доменико Балфунга. Тревогите</i>	27
<i>Сирената без глас. Гневът</i>	35
<i>Заекът и змията. Емпатията</i>	41
<i>Старият котарак. Щастие</i>	49
<i>Петелът с опърления гребен. Самочувствието</i>	57
<i>История от зоологическата градина.</i>	
Да не се сравняваме	67
<i>Чудовището, което излезе от пазарската чанта. Позитивизмът</i>	75

<i>Обичам зелената ти кожа.</i> Грозотата	85
<i>Целият свят през една дупка.</i> Срамежливостта	93
<i>Мъжът с кучетата.</i> Алтруизъмът	101
<i>По-страхлив и от кокошка!</i> Резилентността	107
<i>Договорката.</i> Търпението	117
<i>Сладко като мед.</i> Дисциплината	125
<i>Еленът и дивата коза.</i> Благоразумието	131
<i>Пътуването.</i> Солидарността	139
<i>Долна лъжа.</i> Лъжите	147
<i>Торта за рожден ден.</i> Арогантността	155
<i>Червеят.</i> Оценъчният диалог и последният урок	163



Пролог

Нова култура на живот
Гаспар Ернандес

От време на време някой политик ме кани да обядваме (или по-точно да хапнем по едно обедно меню) с намерението да си побъбрим за това-онова. Аз му благодаря и същевременно си мисля, че става дума за някакво недоразумение, вследствие на времето, когато бях водещ на политическо предаване по радиото. Политиците не са представени в особено добра светлина в романа ми *Тишината* и не ми се вярва точно сега да са се сетили да ме питат какво е мнението ми по големите житейски въпроси. Освен това има хиляди по-подготвени от мен хора, много от които разполагат с мнения относно причината за всяко едно нещо. Всъщност с всеки изминал ден броят на тези хора нараства. Днес мнозина се смятат за компетентни по всеки въпрос, най-вече що се отнася до политика и футбол. Никога в историята на човечеството не са били изказвани толкова становища, както в настоящия момент.

Понякога обаче приемам недоразумението и отивам да хапна обедното меню. Между другото, ми се ще

да спомена, че се обявявам в защита на политиците във време, в което е модно само да ги критикуваме. Все пак те работят през по-голямата част от денонощието, а освен всичко трябва и да понасят какво ли не, включително и всевъзможни обиди по свой адрес. Много от тях (по-точно компетентните от тях) биха могли да водят много по-спокоен живот, да се радват на повече престиж и да печелят повече пари в частния бизнес, но са предпочели да работят за общественото благо.

На всички политици – управляващите и тези в опозиция – казвам горе-долу едно и също нещо: икономическата криза ще свърши (да чукаме на дърво), няма да остане нито един безработен (дано чудесата съществуват) и вероятно ще имаме по-добри инфраструктури, пътища и болници, но ако няма промяна в същността, промяна, която да започне от образованието, нивото на щастие и нещастие на населението ще остане същото.

Както вече се постъпва в някои държави, и ние трябва да престанем да измерваме щастиято с брутният вътрешен продукт. Изследване на университет в Барселона показва, че субективното възприятие на щастиято преди кризата на всеки един от гражданите е подобно на онова от последните години. В този момент казвам на сътрапезниците си политици: „Или направете дълбоки промени, или каквото и икономическо благополучие да постигнете, ще продължим да

сме все толкова щастливи или по-скоро все толкова нещастни“. А те скептично ме питат: „Много добре. И какви да бъдат тези дълбоки промени?“. Тогава аз отговарям, като цитирам приятелите ми Алекс Ровира, Йоан Антони Меле и бившия генерален директор на ЮНЕСКО Федерико Майор Сарагоса: „Или се прави промяна на съзнанието, или няма промяна“.

Какво означава „промяна на съзнанието“? Накратко, става дума за нова култура на живот. (Изразът е на философа и мой приятел Франсеск Торалба). Става въпрос за промяна, която да отдава повече значение на това да бъдеш, отколкото на това да правиш или да имаш; култура, която взема под внимание факта, че щастието се излъчва отвътре навън.

Как да се приложи това на практика? За щастие все повече учители днес са решени да включат емоционалното образование в училищната програма. А най-полезната от всички практики би била медитацията или йогата, която всъщност е медитация в движение. Обядът вече върви към края си и аз моля политиците да бъдат така добри и да вкарат медитацията или йогата в класната стая. За начало това би увеличило концентрацията и уравновесеността. Някои ученици дори биха могли да разберат кои са в действителност. Когато стигнем до този момент от разговора обаче, обядът за съжаление вече е приключил.

Книгата, която държите в ръце, няма претенции да заявява какво би трябвало да бъде образованието

на децата ни. Съществуват добри специалисти в областта, които имат моралния авторитет да го направят. Тях трябва да слушаме и ценим, именно към тях се обръщам и аз в немалко случаи. Що се отнася до нас, Джорди Явина има моралния авторитет на баща, защото има две деца. Колкото до мен, нямам нито неговия морален авторитет, нито какъвто и да било друг. Обаче направих подбор на най-добрите практики, научени от мен в телевизионните и радиопрограмите, в които участвам. И си зададох въпроса от кои от тези практики щях да предпочета да се уча аз, ако бях дете. Какъв щеше да бъде животът ми, ако те бяха влезли в главата ми, когато по нея още имаше коса (та дори и къдрици).

В продължение на две лета с Джорди разговаряхме за всичко това в Ампурдан, прекрасна местност с много красива природа. Проведохме двайсет срещи, по една за всяка приказка, като обсъждахме практиките, както и любопитната страна на историята и животните, които бихме могли да използваме за главни герои. След дискусията аз написах, нека я наречем, теоретичната част, усамотен в една колиба, заобиколен от птици и котки. А Джорди отиваше в селския бар, за да напише първата чернова на приказката, пиейки седмото или осмото си кафе за деня. Резултатът от усилията ни е книгата, която държите в ръцете си. Докато я пишехме, бяхме щастливи.

Скорпионът

Страхът

Когато бил много млад, дядото на Димас прекарал две години в Африка. Там той бил войник и живеел в много стара казарма с други младежи като него.

В един летен следобед Димас и дядо му бяха на басейн и възрастният мъж подхвана една история от онова време.

– Бяхме трийсет и четири и всички слаби като вейки – започна да разказва той на внука си. – През зимата умирахме от студ. През лятото се чувствахме така, все едно ни бяха напъхали във фурна. От един прозорец виждахме пустинята.

– Как изглежда пустинята, дядо? Има ли камили? Има ли лешояди? Има много пясък, нали?

Дядото на Димас се усмихна и каза:

– О, да, пясъкът там няма край!

А камили? Е, камили не видял много. За сметка на това обаче в страната, в която бил, живеели, както веднага бихте се досетили, малки животинки, изпълнени с най-лоши намерения.

– Знаеш ли, в пустинята има най-вече хоризонт – продължи възрастният мъж. – Вървиш спокойно.

Казали са ти, че след около два километра по права линия ще стигнеш до малки бели къщи, направени от кал и с тръстикови покриви. И ти ходиш ли, ходиш, но и помен няма от никакви къщички. Внезапно на хоризонта виждаш линия от светлина, сякаш там някъде е скрито голямо златно съкровище.

– Съкровище ли? – попита Димас, толкова развълнуван, че изпусна играчката в скута си. – Пиратско съкровище, пълно със скъпоценности и злато ли?

– Почти, но когато стигнеш, няма ни една монета, ни една скъпоценност, няма злато, няма бели къщички, каквито си очаквал да видиш... Има оазис!

Димас ококори очи. Думата „оазис“ го накара да си представи много неща. Най-вече камили, които се навеждат, за да пият вода. И наоколо палатки. Но не се осмели да прекъсне дядо си, който продължи да разказва. До онзи момент не се беше появила никаква камила. Както и никаква друга ужасна твар, от която кожата ти да настръхне.

– Един ден другарите ми и аз, останали без дъх от умора, най-после стигнахме до един оазис. Едвам влачихме нозе, толкова бяхме изтощени. Манерките, които носехме със себе си, бяха вече празни и ние бяхме много жадни. Слънцето така печеше, че камъните се пукаха от горещина, жегата беше непоносима! Водата и оазисът ни спасиха!

Изведнъж Димас си представи слънцето в пустинята, високо горе, жълто, парещо, в небе без нито

едно облаче на него.

– Оазисът много голям ли беше?

– Не, не беше. Имаше малко вода и две-три палми. Сещаш ли се за езерцата в покрайнините на селото, от които напояваме полето? Е, оазисът не беше много по-голям от тях. Водата не беше много дълбока. Горе-долу колкото си висок ти.

Това са все неща, случили се отдавна, преди повече от четирийсет години. Но дядото на Димас си ги спомняше много добре. Разказа как четиримата войници потопили ръце във водата, за да гребнат и да отпият. Била доста студена, но с вкус на камък. А те били толкова жадни, че не им стигала водата, която гребели с шепи, затова се навели и пили направо с уста, като животните. Пили, пили, докато се наситили. После се съблекли и останали по бельо. Били потни, кожата им лепнела, мръсна от пясъка и праха...

– От много месеци не се бяхме мили. Беше прекрасно, Димас... Газехме във водата като деца, плискахме се един друг... докато...

Възрастният мъж прекъсна приказката си. Последната дума, която каза – „докато“ – остави Димас със затаен дъх. Мъжът потъна в спомените си. В пустинята под пясъка се крият много неприятни изненади! И се появяват, когато най-малко ги очакваш.

– И тогава какво стана, дядо? Освен, че сте се къпели и сте се забавлявали?

Изражението на възрастния мъж се промени.

Онова, което изникна в паметта му, не му харесваше.

– Не е приятно да облечеш отново прашните си дрехи, напоени с пот. Но се налагаше да го направим, защото се свечеряваше и трябваше да се връщаме в казармата. Имаше още време, докато падне нощта, но в пустинята не можеш да се довериш на нищо. Абсолютно на нищо. Ако не ми вярваш, чуй какво се случи на мен.

Четиримата войници изтъркали телата си със старите хавлиени кърпи, които носели в раниците си. Пускали шеги, смеели се, били млади и не им трябвало много, за да се развеселят. Обули панталоните си, облекли ризите си, после сложили и чорапите. Накрая намъкнали отново и ботушите, от които краката им се потели ужасно.

– След като напълнихме манерките с вода, поехме обратно по пътя към казармата. Неочаквано почувствах необичайно гъделичкане по пищяла си. Нещо се движеше в чорапа ми, мяташе се, сякаш искаше да се захване за кожата ми, навярно за да забие жилото си...

– И ти какво направи, дядо? Какво те гъделичкаше? Паяк ли?

Дядото на Димас, тогава млад и гъвкав, не се подвоумил: седнал веднага на земята и с лудешка бързина развързал връзките на ботуша си и го свалил.

– Захвърлих ботуша на няколко метра и със свито сърце събух чорапа – продължи той. – В онзи миг, Димас... Това навярно е мигът, в който изпитах най-го-

лям страх през живота си. Да, със сигурност. Нещото, което ме гъделичкаше, не беше паяк. Ако беше паяк, сега дори нямаше да си спомням тази случка! Беше черен скорпион, дълъг около десет сантиметра, с опашка, която движеше много бавно. Имаше крака, от които потръпваш, и лазеше по крака ми като на каданс, но същевременно бе много гъвкав и уверен. От паниката останах като вкаменен. Сърцето ми щеше да изхвъркне. За щастие не посегнах да ударя животното: така само щях да го накарам да забие пълното си с отрова жило и навярно сега нямаше да съм тук... Един от другарите ми подложи острието на един нож между кожата ми и скорпиона и той, мислейки си може би, че по-хладната повърхност ще го отведе в рая, тръгна по импровизирания мост от неръждаема стомана и продължи така, докато не изчезна в пясъка. А ние четиримата бързо офейкахме. Онова момче спаси живота ми!

Димас изслуша много внимателно цялата история. Трябва да е бил страховит момент, помисли си той: да попаднеш в подобна ситуация, да усетиш страха от това да не знаеш какво да направиш, как да реагираш...

Стана късно и двамата трябваше да се връщат у дома. Прибраха нещата си. Хавлията на Димас не беше нито стара, нито изхабена като онази на войниците, приятелите на дядо му. Подсушаваше много добре, въпреки че от честото ходене на басейн не оставаше време да се проветри вкъщи и мирише на кипарис и

пръст. Момчето я праметна през врата си. Когато отиде да обуе обувките си обаче, си спомни за скрития в ботуша на дядо му скорпион. Или може би беше в чорапа... Както и да е, предпочете да продължи бос. Та нали е лято. Освен това да ходиш бос е много полезно за стъпалата. Вероятно подобрява и кръвообращението. Когато дойдеше зимата, щеше да реши какво да прави. Сега бос или обут е все едно.

Скорпионът

Страхът

Страхът има положителни страни. Благодарение на страха сме оцелели като вид. Благодарение на страха не ни прегазват колите на улицата. Затова в някои случаи страхът е приятел на благоразумието. При все това, в днешно време ние прекаляваме със страха. Страхуваме се почти от всичко. Най-вече от бъдещето, което съществува единствено във въображението ни. Решенията, които вземаме, водени от страх, обикновено не дават добри резултати.

Приказката

Димас е много развълнуван от разказа на гядо си, но не прилага добре урока за страха от историята. Добре е, когато страхът ни прави по-предпазливи и разумни, но не трябва да ни пречи да живеем нормално. Страхът никога не мотивира. Точно обратното – прекаленият страх парализира. При възпитанието на децата трябва да умеем да откриваме и да предаваме правилната гледна точка.

Балансирано развитата личност винаги съумява да прецени правилно опасността.

Практиката

Нелсън Мандела е казал, че смел е не онзи, който не се страхува, а онзи, който успява да преодолее страха.

Пилар Херико, коуч и писател, както и моя приятел-

Приказки за щастие

ка, е правила много проувания за страха и предлага пет практики, с които да се изправим срещу него. Добре е да:

- ❖ приемем, че страхът е реален и нормален. Обикновено не се говори за него, защото това се смята за слабост. Но стресът, нервното напрежение, топката в стомаха – всички те са симптоми на страха.
- ❖ намалим силното му въздействие, като понижим неговата значимост. Можем да се изправим срещу страха и да набележим план на действие за справяне с него.
- ❖ приемем, че всички притежаваме достатъчно сила, за да застанем срещу страховете си. Да не се оставяме страхът да ни парализира.
- ❖ помолим за помощ приятели, учители, близки и да им разкажем какво се случва с нас. Предизвикателството се състои в това да не преминаваме сами през ситуация, която ни ужасява.
- ❖ погледнем към бъдещето – макар то да съществува само в ума ни, – и да потърсим нови стимули и нови предизвикателства.

Детският страх може да има различен произход. Ако не става дума за сериозни или патологични страхове, можем да помогнем на малките, като им дадем положителна информация за света, който ги заобикаля, и за събитията, които предстоят. Никога не трябва да прибъгваме до стимули с насилствен характер, които са често срещани по телевизията.

Тримата приятели

Тъгата

Биу беше врабче с тъмен цвят и къса перушина. Фес беше голобrado момче. Ит пък беше невен, едно съвсем обикновено цвете. Не ме питайте защо, но тримата бяха добри приятели.

Познаваха се, защото Фес, който всеки ден преговаряше наум уроците си, преди да отиде на училище, минаваше покрай мястото, където живееше Ит. Имаше и други цветя и някои треви, но Ит беше първият невен, на който попадаш отдысно на пътя, когато вървиш надолу. Фес веднага се сприятели с него.

Един ден, докато двамата си говореха, Биу подсказаше около тях. Беше толкова горещо, че врабецът го мързеше да размахва криле във въздуха! Така че вместо да лети, правеше грациозни подскоци. Освен това беше много доволен, защото в човката си държеше троха хляб.

Главата на Фес беше пълна с неща, които трябва да свърши през деня. Но въпреки това, той се сети за невена, отиде при него и като приближи устни към листенцата му, каза много тихо:

– Добър ден, Ит. – И докато му пожелаваше хубав

ден, момчето повдигна с пръст леко венчето, което, изглежда, тежеше много повече от стъблото и се накланяше надолу.

– Добър ден ли казваш, Фес? Какъв ти добър ден? Де да беше такъв!

Момчето се дръпна назад, за да огледа по-добре малкия си приятел. Сега, когато ръката му се беше отдалечила от цветето, главичката му беше клюмнала още по-безутешно. Беше невероятно как от онова почти повяхнало венче беше излязъл тънкият сърдит гласец на Ит. И Фес попита:

– Какво има, приятелю? Защо си толкова унил?

Точно тогава Биу се намеси. Беше много умен врабец и дори можеше да се каже, че понякога четеше мислите на другите:

– Има му това, че вече е уморен от толкова дни на силно слънце, нали, Ит? Жадно ли си, цветенце?

Невенът беше толкова тъжен, че нямаше сили дори да каже „да“ с почти повехналите си жълто-оранжеви венчелистчета. Прахта беше отнела голяма част от блясъка им. Освен че беше загрозил толкова красивия цвят на цветето, прахолякът го караше да кашля често и да киха. А когато един невен има кашлица, положението е сериозно, защото може да изгуби някое от венчелистчетата си. А пък ако кихне три-четири пъти е още по-лошо. Тогава невенът може да остане напълно плешив!

Накрая Ит каза „да“.

Тогава Биу с усилие се опита да полети. И наистина малко по малко крилете му успяха да го повдигнат над земята. От небето той каза „сбогом“ на Фес, който му отвърна с помахване, а Ит дори не го погледна, толкова беше жаден и тъжен.

Когато момчето продължи по пътя си, врабецът вече беше далече. Фес мина покрай едно куче, което се изпишка върху Ит и някои негови съседки. В този момент невенът не издържа повече и започна да рони горчиви сълзи.

Няколко дни по-късно в ранния следобед небето притъмня, все едно внезапно се беше свечерило. Облаци, по-черни от нощта, се скупчваха и образуваха планини и замъци. А когато планините станаха по-високи и замъците по-внушителни, започнаха да падат капки, едри като гроздови зърна. Всичко се удави в дъжд.

Изля се много вода, която бързо се стичаше по горските пътеки, а там, където не можеше да мине, ставаха локви.

След известно време, когато дъждът намаля, Фес излезе да се разходи, както всеки ден. Беше си облякъл дъждобран и червена шапка, която светеше, а на краката си беше обул червени ботуши. Подобно на останалите дни, мина покрай Ит и видя приятелчето си, което вече никак не беше с оклюмала глава. О, не може да бъде! Сега той беше най-дружелюбният невен и ся-

каш беше пораснал с четири пръста. Беше възвърнал най-яркия си оранжев цвят. Грееше така, все едно току-що листенцата му са били намазани с восък.

– Добър ден, Ит. Виждам, че днес си по-ведър. – И детето докосна с пръст листенцата, които не гледаха надолу, както преди няколко дни, а все едно бяха хванали слънчевите лъчи в плен.

– Не, днес не съм унил. Не можеш да си представиш колко вода изпих! О, какво удоволствие!

Двамата приятели, доволни и предоволни, започнаха да си бърбят. По едно време чуха странен шум. Някой се приближаваше отзад, като шляпаше с малки крачка: така би правил някой, който едва успява да върви по разкалян път.

Фес обърна глава и видя Биу, който влачеше криле, напълно отчаян. От перата му капеше вода. Имаше окаян вид. Отгоре на всичко беше ужасно настинал.

– Здравей, Биу. Как си? – попита момчето.

Врабецът сви рамене, сякаш искаше да каже: „Нали виждаш? Мокър като кокошка“. Но дума не пророни. За разлика от него, невентът обаче проговори:

– Работата е там, че му е дошло до гуша от толкова много дъжд, нали мило врабче? Перушината на птичките задържа много вода, телцето натежава повече и е трудно да се лети.

Приятелчето врабец го погледна с тъжни очи. Кихна. Фес подложи дланта си и когато Биу се нагла-

Тримата приятели

си в нея, момчето започна да духа в перцата му, за да ги изсуши. Ставаше бавно, освен това струйката въздух гъделичкаше врабеца и той започна да се смее. Невенът край пътя също се усмихна.

Да, права е онази мъдра жена, която казва, че никога не вали според вкуса на всички.

Тримата приятели

Тъгата

Смеем се, когато сме весели, и плачем, когато сме тъжни. Преди време ни казваха: „Мъжете не плачат“. Това беше начин да се заяви, че ако един мъж плаче, то той е по-малко мъж. Идваме от поколения, които са потискали емоциите, предизвикани от най-съкровени чувства, и които са искали да ги контролират, вместо да правят онова, което е най-препоръчително: да ги управляват. Да ги управляват по правилния начин. Чувството на тъга ни прави хора и казва много за всеки един от нас. Не е добре нито да се оставяме то да ни води, нито да го потискаме.

Приказката

Двама от героите в тази приказка са тъжни по различни, но свързани помежду си причини. Единият, защото иска да вали. Другият, защото е валяло прекалено много. Но какъв е смисълът да се ваикаме и да плачем? Тъгата не трябва да е отрицателно чувство, точно обратното. Никога не вали според вкуса на всички: би трябвало да ценим дните, в които слънцето грее щедро, и да се радваме също толкова на неприветливите дни, когато вали из ведро.

Освен това, можем да усетим вкуса на тъгата. Има моменти или неща, които без някаква конкретна причина ни карат да се натъжаваме. Не трябва да им се проти-

вопоставяме, а да разберем как да открием позитивното в тях.

Практиката

В едно общество на благосъстоянието, тъгата ни нараства. За да облекчим въздействието ѝ, психолозите съветват да не се затваряме в себе си, да се поддържаме активни, да изпълняваме задълженията си, дори те да са съвсем скромни. Вършенето на нещо ни помага да изградим по-весело състояние на духа.

Има обаче различни видове тъга и различни начини за справяне с нея:

- ❖ *Меланхолията*. Ние, възрастните, познаваме много добре това чувство. Правим нещо като мисловен преглед на изживяното от нас и усещаме празнота, макар да знаем, че нямаме обективни причини да сме тъжни. Децата, най-вече когато преминават към зрялост, също познават меланхолията. Можем да им помогнем, като проявим уважение към тези моменти, но и ги успокоим. Нека те почувстват, че сме до тях.
- ❖ *Психологическата тъга*. При нея можем да различим първоначална причина, която всички са в състояние да разберат и споделят. Можем да научим себе си и другите как да я управляваме, ако припомним, че тя е нормално чувство, което намалява, ако работим върху причината и се опитваме да разсъждаваме трезво.
- ❖ *Депресивната тъга*. За разлика от психологическата, депресивната тъга често няма видима причи-

Приказки за щастие

на. Ако смятаме, че преживяваме депресивна тъга, трябва да се оставим в ръцете на психолог или психиатър.