

КУЛТУРАТА КАТО ВЪЗМОЖНОСТ ДА СЕ РАДВАМЕ НА ЖИВОТА

доц. д-р Румен Бостанджиев
Бургаски свободен университет

CULTURE AS OPPORTUNITY FOR JOYFULNES

Ass. Prof. Roumen Bostandjiev, PhD
Burgas Free University

РЕЗЮМЕ: Статията разглежда способността за преживяване на радост от живота като едно от върховете постижения на световната култура. Субективните предпоставки за постигане на жизнерадостна нагласа се осмислят в светлината на теорията за „потока“ и разбирането за осъзнато присъствие в момента (*mindfulness*). Акцентира се върху изграждането на проактивната жизнерадостна нагласа у подрастващите.

Ключови думи: *култура, жизнерадост, осъзнато присъствие, поток.*

REFERENCE: We discuss the ability to experience the joy of life as one of the main achievements of human civilization and culture. Using theoretical construct of „mindfulness“ and „flow“ we focus our attention on subjective ingredients of ability to be not only mindful, but joyful. As crucial condition for that we point love, creativity and freedom.

Key words: *joyfulness, flow, mindfulness, culture.*

По традиция категорията „култура“ (създаденото от човека) се противопоставя на това, което съществува естествено в природата (**natura**). Съществуват различни определения за това какво точно включва човешката култура. Със сигурност тя няма как да се отдели от натрупания през хилядолетията опит във всяка сфера на човешкото битие, от познанията за света и уменията ни да оцеляваме и да се развиваме в него. Културата е неотделима и от процеса на нейното предаване и трансформиране през поколенията благодарение на образованието, семейните и социалните традиции, изкуствата и цялостния социален регламент за функциониране на различните институции и структури в обществото.

Напоследък все по-често си задаваме въпроса – кои са ключовите компоненти в съвременната ни култура? **Кое е това, което в най-голяма степен ни прави хора?**

Основание да се питаме точно това е безспорният факт, че шеметният напредък на науката и електронните технологии през последните десетилетия с нищо не допринася да ставаме по-човечни, нито пък да живеем като братя

на тази Земя. В моменти, когато надвисналата опасност от световна война събужда заспали първични импулси като страх, алчност, агресия и надменност, усещаме колко крехка е хуманната аура на любовта, състраданието, разбирателството и сътрудничеството, а именно те ни правят наистина хора. Без запазване и развитие на тези ценности, цялата ни човешка култура губи своя смисъл и е способна да се самоунищожи.

Печално е, че точно днес някои дейци на културата започнаха да чертаят странни **разделителни линии**, аргументирайки се с невнятни заклинания като „културни кодове“, които следва да оправдаят новите геополитическите разломи. На прага на ново разделение, което усилено ни се натрапва, си струва да се обърнем към ценностите на Хуманизма, за да намерим общовалидни човешки код, който няма да позволи нова културна конфронтация, подобна на тази от времето на Студената война, за която някои от нас все още имат спомен.

Радостта от живота, благополучието, благоденствието са все понятия, описващи това усещане за спокойствие, сигурност и откритост към света и към другия, без които е трудно да си представим цивилизования живот. Но именно радостта е тази емоция, която ни дава усещане за свързаност и оптимизъм, за съпричастност и отдаденост към общото ни благо. Може да изброим поне няколко основания за това:

1. Радостта е обединяващата човешка емоция, която спонтанно възниква когато сме в **мир и хармония със себе си и със света около нас**. Когато сме здрави и успешни в начинанията си. Когато действията ни са ефективни и осигуряват реалното ни оцеляване и развитие. Когато сме пълноценно свързани с хората около нас и това ни дава чувство за сигурност, спокойствие и лична значимост. Когато имаме усещането, че може да определяме съдбата си и живота ни изглежда благополучно предвидим и оптимистичен.

2. За разлика от по-елементарното **епикурейско разбиране** на радостта като удоволствие от житейските наслади, едно по-задълбочено разбиране на радостта от живота включва и древногръцката „**еодаймония**“ – **смислен живот**, който постигаме, когато сме отдадени на общозначима кауза в името на общото добруване.

3. Дълбоката способност да се радваме на живота е неразривно свързана с **възможността да откриваме смисъл** в него и да се чувстваме значими от това, което може да направим не само за себе си, но и за другите. Достигането до тази висша способност не е лесно. То предполага себепознание и самоусъвършенстване, придобиване на компетентности и опит, познание за света и умения да се свързваме пълноценно с другите хора, с всичко, което ни обкръжава.

Повод да се замисля за това **по какво може да се разпознае истински културния, образования, цивилизования човек** бяха абитуриентските празненствата на площад „Св. Александър Невски“ в София тази година. Наблюдавах красивите млади хора, изправени пред прага на „зрелия живот“ и се опитвах да откроя какво им е дала образователната ни система, какво сме

им дали и ние, родителите като „култура“. Кой знае защо ми хрумна, че способността им да се радват дълбоко и пълно в този изключителен момент от живота, би могъл да е важен знак.

Търсех радостта и я отривах в най-невероятни проявления. Дадох си сметка колко неподготвени са не само тези млади хора, но и ние самите за това да изразяваме и споделяме радостта си. Колко беден е спектърът ни от изразни възможности извън пищните трапези, оглушителните фойерверки и алкохолното опиянение.

Аскетичната християнска традиция, травматичният исторически опит и заучената безпомощност, в която ни поставят днешните нагласи, че сме малки и зависими, сякаш блокират мощната витална енергия на радостта от живота, която е най-спонтанният израз на факта, че сме живи. Ако не сме способни да се радваме, ние не сме свободни, не сме разкрили дълбините на душата си за обич, не сме отприщили напълно творческия си потенциал.

Какво е необходимо за да освободим духа си от всичко, което го скрива и потиска способността ни да се радваме на живота?

Съвременната неврофизиология възприема радостта като естествено състояние, при което от една страна отсъстват сигнали за налична заплаха, а от друга – активно са включени биологичните „системите за самовъзнаграждение“, които ни информират, че изпълняваме „предначертаната мисия“. Някои автори като Csikszentmihalyi, M. (1990) наричат това състояние „поток“. Според него ние сме в поток, когато заниманието ни провокира да покажем и развиваме своя потенциал без да надхвърля драстично способността ни за адекватен отговор. Ако задачата надвишава възможностите ни – ние сме тревожни. Когато обаче тя е под тях – ние ставаме апатични и отегчени. Истинската радост е свързана с активно позитивно мобилизиране на вътрешната ни енергия и с възможност да споделяме това преживяване със значимите за нас хора.

Пребиваването в състояние на поток е определящо за **качеството ни на живот**. А то според традицията, оставена от Зигмунд Фройд, зависи най-вече от отношението ни към другите и отношението ни към работата. В този смисъл свързването ни чрез **любов**, както и **творчеството** в работата, са основните източници на автентична радост от живота. И двете възможности изискват наличие на **свобода**, тъй като външният натиск и принуда блокират креативността и способността ни да обичаме.

Освен с любовта и творчеството, като елемент от състоянието на поток, способността ни да се радваме на живота има директна връзка и със способността ни да **присъстваме осъзнато и изцяло отдадени в настоящия миг**. Това състояние в англоезичната литература се назовава с термина **mindfulness**.

Основните пречки да присъстваме максимално осъзнато и отдадено в настоящия миг са две:

Първата е **склонността ни да потъваме в травмите и болезнените моменти от миналото**, които прекомерно ангажират съзнанието ни с чувство за вина, безпомощност и самота. Протрахираната скръб и болка от неизбежните

загуби, които търпим в живота си, могат трайно да ни лишат от способността да се радваме на настоящия миг. По същия начин, нашите мисли и чувства могат да бъдат прекомерно **фиксираны и върху тревоги, свързаны с бъдещи събития**. Постоянното очакване на апокалиптични развързки, хроничният страх от предстоящи бедствия буквално ни сковават. Продължителното пребиваване в това състояние става стил на живот и неизбежно поражда дистрес. Това е патофизиологичен отговор на организма, при който психичният стрес с повишен интензитет или продължителност изчерпва адаптивните възможности на организма и предизвиква деструктивни процеси, свързаны с възникването на автоимунни състояния, ендокринни и метаболитни нарушения, известни като психосоматични заболявания.

Очевидно способността ни да се радваме на живота не е само най-спонтанното и естествено състояние, в което ние сме напълно отворени към света и готови да разкрием изцяло своя потенциал за любов и творчество. **Радостта е осъзнат избор, но и умение целенасочено да погледнем на света и на себе си по възможно най-интелигентен, морален и оптимистичен начин**. Без съмнение способността ни да се радваме на живота **се научава и това е процес, който се доизгражда през целия ни живот**.

В политически документи от социалистическото ни минало присъществеше понятието „изграждане на **жизнерадостно отношение към живота**“, „жизнетвърждаваща позиция“. Днес тези думи сякаш звучат твърде лустросано и фалшиво, но в един нов прочит понятието „жизнерадост“ наистина би могло да реабилитира своето значение като една от основните цели на образованието и културата.

Защото радостта от живота е неделимо свързана с любовта към живота, с отговорността за живота. Жизнерадостният човек е открит към другите и към себе си, той е изпълнен с любов, всеотдайност, загриженост и съпричастност. Радостният човек е дружелюбен и толерантен, той е готов да сътрудничи и с вдъхновение да даде всичко от себе си в името на благородна кауза.

Противоположността на радостта е тъгата, самотата, отчуждението, егоизмът, омразата. Трудно е да си представим, че човешката култура би могла да поддържа тези състояния, независимо от популярния израз, **че мъдростта е тъжна**. Всъщност ако се замислим, това че някои ерудирани и високо компетентни хора изпадат понякога в самоизолация и дълбок скептицизъм, съвсем не означава, че познанието и опита неизбежно водят до песимизъм. В съгласие с множествената теория за интелигентността, за постигането на чувство за благополучие и удовлетвореност от живота, далеч не е достатъчно човек да притежава само т.н. математическа интелигентност, измервана с показателя IQ. Усещането за щастие и смислен живот е свързано с т.н. **емоционална и социална интелигентност**, които всеки от нас развива през целия си живот.

И точно това е добрата новина. Никой от нас не се ражда изначално тъжен или весел. Всеки от нас има шанса да се радва на живота. Но **радостта от живота не е пасивно, съзерцателно състояние**. Тя изисква осъзнати, целе-

насочени и компетентни усилия, упоритост и воля за постигане на цели, които осигуряват индивидуалното и общото ни добруване. Противно на някои наивни „духовни практики“, разбиращи пътя към щастието като пасивно постигане на нирвана и екстаз без всякакво усилие, идеята за потока и осъзнатото присъствие залагат на проактивния елемент, изискващ пълноценна междуличностна комуникация, споделяне и взаимодействие при съвместното постигане на общозначимите цели.

Наистина медитативните техники дават изключителна възможност да се концентрираме върху преживяванията си и да мобилизираме човешките си ресурси. Те ни позволяват да се саморегулираме по най-добрия начин без да ставаме зависими от химически агенти. Всеки от нас обаче се намира в непрекъснато взаимодействие с външния свят и без активна и осъзната позиция в това взаимодействие, благополучието ни няма как да се получи единствено чрез подреждане на „света вътре в нас“. Подобни практики са популярни в аскетичната идеология на някои източни култури, но в съвременната интегративна култура ефектът им е едностранчив и с тях по-скоро се заобикалят реалните предизвикателства или се създава илюзията, че те не съществуват. По тази причина пресилената и непоклатима радост в различни просветлени общности на религиозни фанатици или привърженици на „позитивното мислене“, е често фалшива и служи за прикриване на подлежащи проблеми, които скрити няма как да се решат и стават още по-тежки.

Автентичната радост от живота предполага възможност да понесем и превъзмогнем болката, изправяйки се открито пред нея. Много често именно загубата и мъката, която тя ни причинява, показва истинската цена на нещата от живота ни. Учи ни да ги ценим и да ги пазим, подготвя ни за следващите ни срещи и открития. Жизнерадостната нагласа към света не ни прави непрекъснато радостни, но поддържа вярата ни, че каквото и да се случи, все ще намерим изход. Помага ни да сме упорити в преследването на целите си, защото ако нещо не стане по един начин, то ще стане по-друг.

Много още може да разсъждаваме за това какво в днешната ни култура и образование ни учи да се радваме на живота. Струва си непрекъснато да си задаваме и въпроси като: Способни ли сме наистина да отворим изцяло съзнанието, душата и сърцето си към радостта, която ни носи всеки миг? В състояние ли сме осъзнато и съвместно да създаваме повече такива мигове в живота си и да ги споделяме с важните за нас хора? Без съмнение обаче, най-добрият начин да научим децата си да ценят всеки миг от живота е самите ние да им дадем личния си пример.

Reference:

1. Brach, T., *Trusting the Gold*, Boulder Colorado, 2020.
2. Csikszentmihalyi, Mihaly *Flow. The Psychology of Optimal Experience*, Harper Collins Publishers. (1990).