



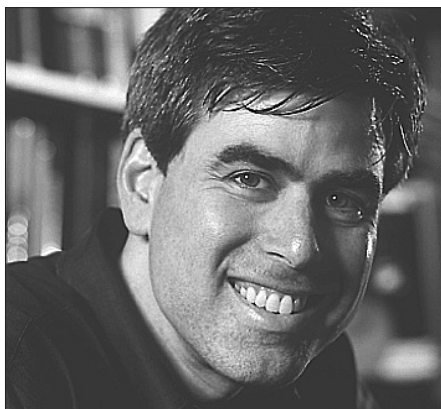
ХИПОТЕЗА ЗА ЩАСТИЕТО

С Е Р И Я • П О З Н А И С Е В Ъ Е С И •



ДЖОНАТАН ХАЙД





За автора

ДЖОНАТАН ХАЙД е професор по психология в Университета във Вирджиния. Изследванията му са насочени към изучаване на човешката моралност и връзката между моралността и културата.

Той е съавтор на книгата *Разцвет: позитивната психология и добрият живот*. Живее в Шарлотсвил, Вирджиния.

„ХИПОТЕЗА ЗА ЩАСТИЕТО“ представя десет велики идеи, занимавали човечеството през различните епохи и цивилизации, и обединени около фундаменталния кръг от въпроси – какво представлява щастието и как човек да намери смисъла на живота си.

Авторът проследява как тези велики идеи периодично се появяват през вековете и ги съпоставя с резултатите от научните изследвания на съвременната социална психология. Стига до изводи, които не се различават от заключенията на древните мъдреци: нашите емоции, нашите реакции на житейските обстоятелства, както и много от психичните ни разстройства, са резултат от филтрите, през които гледаме света.

Щастието е състояние на ума, казва Джонатан Хайд. И за да отговори как се достига „щастливо“ състояние на ума, той интерпретира класически текстове от древна Индия, Китай и средиземноморските култури. Анализът му започва с описание на човешкия ум, като основната му идея е: умът ни е съставен от части, често в конфликт помежду си, и те затрудняват стремежа на човека към благоденствие. Друга важна идея, подкрепяна от Хайд, е: начинът ни на мислене е нашият свят. Или, както казва Буда, „Животът е творение на ума“.

Джонатан Хайд разсъждава върху усърдието на хората да постигнат успешен и щастлив живот, върху изграждането на добродетели, върху житейските препятствия и преодоляването им, върху вечното търсене на цел и посока към божественото.

Тази книга е посветена на мъдростта. Целта ѝ е не просто да приемем мъдростта за неподвижна и застинала във времето, а да я преосмислим, като се усъмним в нея – за да я направим част от живота си.

ХИПОТЕЗА



С Е Р И Я • П О З Н А Й С Е Б Е С И •

ЗА ЩАСТИЕТО

Джонатан Хайг

Превод от английски Павел Атанасов

*Ако искате да закупите книги на „Кибеа“,
можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас
книготърговец, или на телефон (02) 988 0193,
както и на електронните ни позиции
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „А-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)

Фирмена книжарница: 02 988 01 93

Jonathan Haidt
THE HAPPINESS HYPOTHESIS

Finding Modern Truth in Ancient Wisdom

Copyright © 2006 by Jonathan Haidt
First published in the United States by Basic Books,
a member of The Perseus Books Group

© Издателска къща „Кибеа“, 2013
© Павел Атанасов, превод, 2011
© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2013

ISBN 978-954-474-586-8

На Джейн

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ

Толкова много мъдрост

11

1	Разделеният аз	19
2	Промен̀ мислите си	53
3	Взаимност и отмъщение	86
4	Грешките на другите	106
5	В търсене на щастието	140
6	Любов и привързаност	182
7	Ползата от бедите	227
8	Добродетел и щастие	256
9	Божественото, със или без Бог	296
10	Щастието е някъде <i>между</i>	344
11	Заключение: За баланса	386
12	Благодарност	390

ВЪВЕДЕНИЕ

Толкова много мъдрост

Какъв да бъде животът ми? Как да постъпвам? Какъв човек да бъда? Мнозина си задават подобни въпроси и в модерния свят, в който живеем, можем да открием безкрайно разнообразие от отговори. Мъдростта днес е леснодостъпна, излива се от страниците на календари, телевизионни реклами и електронни писма, препратени от добронамерени приятели... Ние сме като герои на Хорхе Луис Борхес от „Вавилонската библиотека“ – невероятна по мащабите си библиотека, съдържаща всяко възможно словосъчетание – следователно, някъде в дебрите ѝ се намира упътване за безкрайната мъдрост, която страниците на книгите пазят, и за начина тази мъдрост да може да бъде използвана. Но служителите на библиотеката се съмняват, че някога сред купищата от безполезна информация ще намерят това упътване...

Нашите шансове са по-добри. Много от изворите на мъдрост са пълни с истини. Но съвременната библиотека също е практически безкрайна и ние сме в състояние да почерпим само нищожна част от мъдростта ѝ, сблъскваме се с парадокса на изобилието: количеството информация ограничава качеството на нашето знание. Промъквайки се между лавиците на огромното книжно богатство, се задоволяваме само да прелистим томове или да разгледаме кориците им. Може би вече сме се

докосвали до Най-великата идея, късчето Мъдрост, което би променило живота ни към много по-добро, ако бяхме му обърнали внимание и му се бяхме насладили, ако го бяхме допуснали до сърцето си и намерили място в живота си.

Тази книга разглежда десет велики идеи. Всяка глава на книгата е опит да разберем и осмислим една Идея, преоткривана многократно от няколко световни цивилизации – да я разгледаме в светлината на науката и да почерпим от нея уроци, които ще ни бъдат полезни в днешния ни живот.

Като социален психолог, аз провеждам експерименти, за да изследвам една специфична част от човешкия социален живот: моралността и моралните чувства. Като преподавател чета лекции по въведение в психологията в Университета във Вирджиния – в курс от два десет и четири лекции се опитвам да запозная студентите с всички аспекти на психологията. Заел съм се да предам познанията, придобити чрез хиляди изследвания – като се започне от структурата на очната ретина и се стигне до механизмите на любовта – на всичко отгоре тая надеждата, че учениците ми ще разберат и запомнят всичко. Докато се борех с това предизвикателство, установих, че някои идеи периодично се появяват в различни лекции, при това много от тях са били добре описани от великите мислители преди нас. За да представя тезата, че нашите емоции, нашите реакции на житейските събития, както и много от психичните ни разстройства, са резултат от филтрите, през които гледаме света, не можех да го кажа по-кратко и ясно от Шекспир: „Нищо не е добро или зло. Само мисълта ни го прави такова“. Започнах да използвам подобни цитати, за да помогна на студентите си да запомнят го-

лемите идеи в психологията и в един момент се замислих: колко ли такива големи идеи съществуват?

За да си отговоря на този въпрос, прерових десетки и десетки творби, изпълнени с непреходна през вековете мъдрост, най-вече от три важни извора на древната класическа мисъл: Индия (Упанишадите, Бхагават Гита, пословиците на Буда), Китай („Беседи“ на Конфуций, „Дао дзъ дзин“* на Лао-дзъ, съчиненията на Мен-дзъ и други философи) и средиземноморските култури (включително Стария и Новия завет, гръцките и римските философи, Корана). Също така задълбочено изучих много различни философски трудове и литературни творби от последните петстотин години. Всеки път, когато откривах твърдение, по някакъв начин свързано с психологията – твърдение за човешката природа или за работата на човешкия ум или сърце – го записвах. Всеки път, когато откривах идея, споменавана на няколко различни места, приемах, че тази идея би могла да бъде една от великите идеи. Но вместо механично да изброя десетте от най-често срещаните Идеи, реших, че е по-добре да пиша за идеи, които са съвместими, надграждат се една върху друга и показват как човешките същества могат да намерят щастие и смисъл в живота си.

Търсенето на щастие и смисъл е главна цел на позитивната психология**, област, която активно ме занимава. Тази книга разказва за древните идеи, постави-

* „Дао дзъ дзин“ – „Книга за Пътя и Постигането“ от Лао-дзъ, издадена на български език от ИК „Кибеа“. – Бел. рег.

** Позитивната психология е сравнително нов клон на психологията, който изучава човешкото щастие и начините, по които можем да увеличим трайно нивото на щастие в живота си. За един от бащите на новия клон в психологическата наука е смятан професор Мартин Селигман, президент на Американската психологическа асоциация. – Бел. рег.

ли началото на позитивната психология и нейните съвременни приложения. Много от изследванията, споменати тук, са дело на хора, които едва ли смятат себе си за „позитивни психолози“. Книгата представя десет древни идеи, както и множество съвременни научни открития. Намерението ми е чрез тези идеи да разкажа, доколкото мога, за най-важните неща, които водят хората към успешен и щастлив живот, както и за препятствията по пътя към него.

Разказът ми започва с описание на човешкия ум. Разбира се, това описание е непълно. То включва само две древни истини, върху които трябва да размислим, преди да се обърнем към модерната психология.

Първата истина всъщност представлява и основната идея на тази книга: Умът ни е съставен от части, често в конфликт помежду си. Като ездач на гърба на слон, съзнателната, мислеща част от ума ни може да упражнява сравнително ограничен контрол върху поведението на слона. Благодарение на модерната психология, днес ние можем да проумеем причините за неразбирателствата между ездача и слона и знаем няколко начина да им помогнем да работят по-добре в екип.

Втората идея е на Шекспир: начинът ни на мислене е нашият свят. Нашият свят е резултат от начина на мислене. (Или, както казва Буда, „Животът е творение на ума ни“.) Можем да развием тази древна идея, като обясним защо повечето от нас имат лошия навик да си поставят ограничения и да се отдават на безполезни тревоги. Можем да направим нещо, за да променим тези нагласи, като използваме три техники, които ще ни помогнат да стигнем до щастието: една древна и две нови.

Следващата стъпка в нашия разказ е посветена на социалния ни живот – отново, бих казал, обяснението е неизчерпателно, но лежи върху две широко известни, макар и недооценени истини. Взаимността, взаимодействието с другите хора, е най-важното правило и ще ви покажа как да го използвате, за да решавате проблеми в живота си и да не се оставяте да ви манипулират онези, които биха се опитали да използват тази техника срещу вас. Взаимността обаче е много повече от правило. Тя е ключ към човешката ни природа и към човешките ни потребности. Повече за нея ще разберем в края на книгата.

Другата идея в тази част от разказа разглежда въпроса: защо всички ние по природа сме двулични и как това ни пречи да следваме Златното правило. Съвременни психологически изследвания ни помагат да разберем механизмите, които ни тласкат да търсим „сламката в око̀то на ближния“, а да не виждаме „гредата в своето око̀“. Ако знаем как работи умът ни и защо сме склонни да гледаме света през очила, които изопачават образа и делят всичко на добро и зло, тогава можем да предприемем опити да се излекуваме от мисълта, че винаги сме прави. Това ще ни помогне да избягваме конфликти с другите, също толкова убедени в собствената си правда, колкото и ние в своята.

И в определен момент, може би ще сме готови да си зададем въпроса: Откъде идва щастието? По този фундаментален въпрос съществуват няколко хипотези. Според една от тях, щастието е свързано със задоволяване на потребностите ни – но ние знаем (и изследванията го потвърждават), че този вид щастие е мимолетно. По-обещаваща е хипотезата, че щастието е вътрешно състояние, което не може да бъде достиг-

нато единствено чрез задоволяване на желанията ни. Тази идея е широко известна още от древността: и Буда в Индия, и философите стоици в древна Гърция и Рим са съветвали да не се реагира емоционално на непредсказуемите и неконтролируеми външни обстоятелства, а вместо това да се учи приемането на нещата такива, каквито са. Тази древна идея заслужава уважение и със сигурност е вярно, че често е по-лесно да променим мисленето, отношението си към света около нас, отколкото да променим самия свят. Ще се опитам обаче да представя доказателства, че тази хипотеза е погрешна. Съвременни научни изследвания показват, че има неща, за които си струва да се борим; има и редица външни обстоятелства, които могат да ни направят значително по-щастливи. Едно от тези обстоятелства са взаимовръзките, които създаваме с хората. Ще разгледам изследвания, които показват как се заражда любовта, защо страстната любов с времето охладнява, и какво е „истинска любов“. Ще обоснова идеята, че хипотезата за щастието, предложена от Буда, трябва да бъде допълнена: щастието идва и отвън, и отвътре. С други думи: имаме нужда както от мъдростта на вековете, така и от съвременната наука, за да намерим точния баланс.

В част от книгата разсъждавам върху условията, необходими за човешкото израстване и развитие. Неведнъж сме чували съждението, че всичко, което не ни убива, ни прави по-силни. Аз обаче мисля, че подобно обобщение е опасно. Много от нещата, които не ни убиват, могат да разрушат живота ни. Днешните изследвания върху личностното развитие след преживяна травма могат да ни помогнат да разберем къде и как хората израстват в резултат на трудни ситуации; могат също

така да ни подготвят за евентуални травматични събития, или за начина да се справим с трагедиите, които вече са се случили. Всички сме чували многобройни съвети упорито да изграждаме добродетели в себе си, защото добродетелта сама по себе си е награда – но това съждение също е твърде опростено. Ще покажа как понятия за добродетелта и морала се променят и с течение на времето са се стеснили и как древните идеи за добродетелта и развитието на морала може би откриват добри перспективи за нашата собствена възраст. Ще опиша как позитивната психология е започнала да изпълнява тези обещания в съвременния свят, показвайки ни начини да открием и развием своите силни човешки страни.

В края на книгата разглеждам великия въпрос за смисъла на живота. Защо някои хора намират смисъл, цел и цялост в живота си, а други не успяват? Ще включа в тези разсъждения широко разпространената идея, че съществува вертикално духовно измерение на човешкото съществуване. Дали ще го наречем благородство, извисеност или божественост, няма значение – важно е, че хората наистина усещат святото, чистото и доброто както в другите, така и в природата. Ще представя собствените си изследвания в областта на моралните преживявания – чувствата на отвращение или на възвишеност – и ще се опитам да поясня как функционира това вертикално измерение и как то може да ни помогне да разберем проблеми като религиозния фундаментализъм, политическите и културни конфликти и човешката нужда от цел и посока. Разбира се, го има и големия въпрос: „Какъв е смисълът на живота?“ Ще се опитам да дам свой отговор, като разгледам и древните идеи за целта на човешкото съществуване, и

съвременните изследвания, които доразвиват тези идеи. Отново и отново ще преразглеждам хипотезата за щастието. Бих могъл тук да я представя в съкратен вид, но не бих могъл да го сторя в този кратък предговор, без да я обезценя. Всъщност цялата мъдрост на света, която днес не би ни помогнала, ако не ѝ се насладим, ако не я премислим, ако не се усъмним в нея и ако не я направим част от живота си.

Това е моята цел в тази книга.