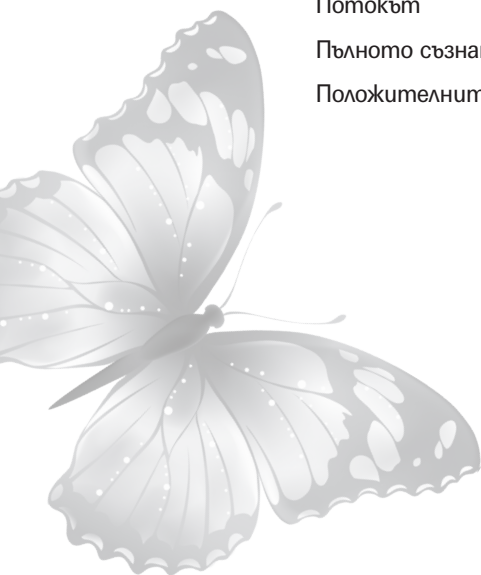


с ъ г ъ р ж а н и е

<i>От автора</i>	10
------------------	----

ч а с т I

ВЪВЕДЕНИЕ В НАУКАТА ЗА ПРОЦЪФТЯВАЩОТО ЧОВЕШКО СЪСТОЯНИЕ	13
Теории за щастието	15
Позитивните дейности	24
Целите	30
Физическата дейност	39
Силните страни	45
Потоъкът	59
Пълното съзнание	66
Положителните емоции	74





ч а с т І І

ПРОЦЪФТЯВАЩО ОБЩЕСТВО	79
Позитивният резонанс	81
Благодарността	97
Доброжелателната любов	104
Добрите дела	113
Състраданието	118
<i>Послеслов</i>	129
Бележки	130
Благодарности	148

Обгърнати от социалния прогрес на новата ера, днес живеем в свят, в който всичко изглежда възможно, достъпно и винаги на наше разположение. Но въпреки това човешкото развитие и досега не е достигнало до разгръщането на пълния си потенциал. Многобройни индивидуални и колективни предизвикателства забавят еволюцията в стремежа ѝ да достигне до своя апогей.

На първо място сред причините стои светоусещането и подходът ни към света. До каква степен във всеки един миг осъзнаваме факта, че да сме *живи*, представлява сам по себе си един изключителен шанс? До каква степен сме удовлетворени от собствения си живот? До каква степен чувстваме, че той има *смисъл*?

На колективно ниво и други провокации не позволяват разгръщането на пълния потенциал на човешкия род, за да достигне зрялост. Едно от тях е индивидуализмът. Той пречи на откровените и дълбоки отношения между хората, условно приемайки човечеството за световно семейство. Социалните мрежи създават впечатлението, че сме свързани с целия свят, но същевременно вменияват усещане за безкрайна самота и изолация.

За мнозина тревожността, депресията и *прегарянето* (burnout) представляват постоянна заплаха за бла-

годенствието. Може би не виждате всичко това около себе си? Може би смятате, че съвременното общество е такова, каквото би трябвало да бъде? А може би, напротив – вече сте си задавали въпроси от типа дали има и друго нещо освен житейски опит? Във всички случаи тази книга е една покана – покана да преразгледате своя живот с любов и с по-широк поглед.

Това, наг което имаме власт и което зависи от нас, е естеството на връзката със себе си: да бъде здраво-словна, любяща и истинска. За съжаление, невинаги се получава интуитивно и спонтанно. Лично на мен все още ми е трудно да се чуя или пък да бъда добра приятелка със самата себе си при всички обстоятелства. И все пак знам, че правя всичко по силите си и че именно това е най-важното и за мен, и за всеки: да се вслушва в себе си, да се обича и да си прощава възможно най-често, тъй като грешките са част от израстването. Всеки нов ден предоставя възможност да започнем отначало и да напредваме малко по малко.

Ето защо първата част на тази книга започва с обясненията на учените от последните десетилетия, развили ги като теории, които дават определение на *науката за процъфтяващото човешко състояние*, както и на всичко друго, което е в нашите възможности, за да му повлияем. Тук са представени някои полезни упражнения – как да обогатим живота си с вдъхновение, радост и други положителни емоции. Предлагат се и

конкретни средства – как чрез целенасочени дейности да преоткрием себе си и да се реализираме в живота.

След изясняването на основата на личното щастие втората част води до разгръщане на същността на култивираната любов към другите. Всеки от нас има своя съществен дял в изграждането на света, към който принадлежим. Всеки от нас има възможност да оказва положително влияние върху него и осъзнаването на тази способност представлява първата стъпка. Изтъкнато е значението на доброжелателността и алтруизма в обществото, както и инициативата за предприемане на действия, които да доведат до промяна от този момент нататък.

Позитивната психология за процъфтяващ живот и общество приканва да издигнем другите посредством цялата любов, на която сме способни. От древните източници до съвременните научни изследвания по темата има единодушие: любовта е възшебният еликсир за нашето съществуване и е жизненоважно да бъде споделен. И така стигаме до заключението: самоусъвършенстването е доживотен проект и положителното влияние, което имаме потенциала да упражняваме върху другите, е негов неотлъчен спътник.

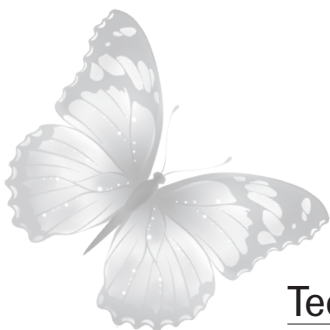
Надявам се това приключение да ви хареса!

С най-искрени чувства,
МЕГИ БЕЛОВСКА

ч а с т I



Въведение
в науката
за процъфтяващото
човешко състояние



Теории за щастието

Контекст

Позитивната психология

За да разберем какво представлява позитивната психология, ще е по-практично най-напред да опишем какво не е. От столетия насам традиционната психология се интересува от човешкото поведение, психоанализата и психичните заболявания. Всички подходи и техники се стремят да разберат какъв е *проблемът при човека* и как да го лекуват. Само че една голяма част от картината, в която го обрисуват, липсва, защото вниманието е насочено предимно към негативната страна на човешката природа.

През 1998 г. Мартин Селигман* – професор по психология, бе избран за президент на Американската психологична асоциация и той формулира идеята за т.нар. *позитивна* психология. Акцентът се поставя върху

* Селигман, М. *Как да бъдем оптимисти*. ИК Кибеа, С., 2001; *Благодействие*. Хермес, С., 2017. – Бел. рег.

силните страни на човека и неговия потенциал; върху всичко, което дава смисъл на живота; върху всичко, което допринася за разцвета и благоденствието на всеки индивид, институции, общности и нации¹.

От началото на развитието си през 90-те години на XX в. позитивната психология е схващана като *наука за щастието*. Днес тя е в пълен възход благодарение именно на Селигман, който популяризира своята концепция и създаде първата официално приета учебна програма в тази област, за да я преподава.

Съществуват много дефиниции, използвани за описание на щастието. Има обаче две основни направления, които преобладават в неговото разбиране, общоприети и споделяни в цял свят: *хедонизъм* и *евдемонизъм*².

Първото отразява хедонистичното щастие, състоящо се от удоволствия, възнаграждения и положителни емоции, свързани с минало, настояще и бъдеще. Свързваме го главно с увеличаване на случаите, пораждащи положителни емоции, и намаляване на онези, предизвикващи отрицателни, както и чрез общата представа, че животът е хубав.

Вторият вид щастие е наречен *евдемоничен* и се определя от положителни емоции, породени по-скоро от ангажиране в някаква мисия, от търсене на смисъла на живота: тогава разгръщаме потенциала си и дори надминаваме себе си чрез отдаденост на съкровена за нас кауза.

Според Селигман най-висшата цел на позитивната психология е да се достигне до едно *процъфтяващо* състояние на индивидуално и планетарно ниво³, което възниква от своеобразната симбиоза между тези два вида. То се достига чрез смисъла, който намираме в живота, социалната ангажираност, положителните емоции, добрите взаимоотношения между хората и чувството за изпълнен човешки дълг⁴. Наскоро и физическото здраве бе добавено към този списък. На годишната конференция на Американската асоциация по психология през 2011 г. Селигман заяви, че с помощта на позитивната психология би било възможно и желателно *51% от световното население да процъфти до 2051 г.* Така позитивната психология премина от *наука за щастието* в *наука за процъфтяващото човешко състояние*.

Психичното здраве

Световната здравна организация (СЗО) заявява, че *здравето е състояние на пълно физическо, психическо и социално благоденствие и не означава само отсъствие на болест или недъг*⁵. Всъщност, когато сме болни, бихме могли да си представим, че се намираме на степен минус десет по здравната скала. А когато не сме болни, сме поставени на нулата. Само че нулата означава липсата на болест, а не наличие на здраве. Този малък

нюанс представлява основата на позитивната психология.

Социологът Кори Кийз научно разработи идеята, че *здраве* означава нещо повече от липса на болест⁶. Той поддържа тезата, че здравето не е обратното на болестта, а че тези две понятия имат своя собствена система за измерване. Континуумът на психичното здраве, предложен от него, е често използвано средство за измерване на *процъфтяващото* състояние спрямо *апатичното* състояние. Процъфтяващото състояние означава психично здраве, докато апатичното отразява отсъствието му (без обаче наличие на болест!).

За да опише състоянието на психично здраве, той съчетава двете концепции за щастие, а именно хедонистичното и евдемоничното щастие. За цвещущо психическо здраве е необходимо да се съчетаят три компонента⁷: емоционално (хедонистичното щастие), психологично и социално благоденствие (евдемоничното щастие). Емоционалното благоденствие се изразява чрез положителните емоции, интереса към собствения ни живот и удовлетворението от него. Социалното благоденствие се изразява чрез нашия социален принос, интеграцията, растежа, приемствеността и социалната хармония. Психологичното благоденствие се описва с приемането ни такива, каквито сме; с контрола върху заобикалящата ни среда, добрите взаимоотно-

шения с другите хора, наличието на личностно израстване, самостоятелност и цел в живота.

Когато става дума за психично здраве, се има предвид дефиницията на Кийз, т.е. присъствието на емоционално, психологично и социално благоденствие.

Съображения

Хедонистичната адаптация

Какво да правим, когато не се чувстваме добре? Разбира се – да вършим това, което ни кара да се чувстваме добре. Когато сме тъжни, търсим нещо да ни повдигне настроението. Можем да пазаруваме, да харчим пари, да ядем, да излизаме, да се забавляваме, да сме сред близки, да действаме, да се движим, да се ангажираме с хиляда и една дейности. Всеки си има пристрастия, които му действат като лична терапия – против лошо настроение и други нежелателни състояния на духа.

Забелязали ли сте обаче, че като си доставяте много често едни и същи удоволствия, магията им малко по малко се губи и ефикасността им отслабва? Колкото по-редовно се повтарят, толкова *по-обикновени* стават. Едно удоволствие, превръщащо се в навик, постепенно охлажда положителните емоции, които е разпалвало

първоначално. Явлението е широко изследвано както в психологията, така и в икономиката и носи общоприетия термин *хедонистична адаптация*: естествената способност да се адаптираме към всички възникващи неща в живота ни – както добрите, така и лошите⁸.

Когато настъпи положителна промяна в живота ни, в началото сме много въодушевени, но след известно време се връщаме в първоначалното си емоционално състояние. Ако пък ни сполети нещастие, в крайна сметка се научаваме да живеем и с тази реалност. Така или иначе неизбежно се приспособяваме към обстоятелствата.

Що се отнася до привикването към удоволствията, такава опасност постоянно ни грози: бързото насищане води до неудовлетворение от постигнатото и ни тласка да искаме все повече и повече. Времето си тече, а ние все не сме удовлетворени. Именно този принцип на хедонистична адаптация ни кара да консумираме без мярка и ни тласка към материализъм и разхищение⁹.

Тъй като позитивната психология изследва основно процъфтяващото човешко благоденствие, проучванията позволиха да се развият стратегии за избягване на подобна ситуация. Те ще ви послужат както в личен план, така и за въвеждането ви в позитивните дейности, описани в тази книга.

Спагът в благоденствието ни с течение на времето е причинен от факта все повече да искаме, а все по-малко да сме удовлетворени. Науката потвърди, че два ос-

новни елементи могат да забавят и да противодействат на този естествен процес¹⁰.

Първият е да се учим да ценим всичко, за да постигнем положителна промяна. Когато отделим време да се насладим на някое ново благоприятно обстоятелство или на нещо, което обичаме, както и да отправим благодарността си към него, това допринася за продължителността на благоприятния му ефект върху емоциите. Способността да правим адекватни оценки неутрализира склонността да приемаме нещата за даденост, тъй като осъзнаваме късмета си и факта че може никога повече да не ни сполети. А и можем да го загубим във всеки един миг. Будното съзнание непрекъснато ни напомня да бъдем постоянно благодарни.

Вторият задължителен елемент за забавяне на хедонистичната адаптация е внасянето на разнообразие в дейностите, които предприемаме, или в начина, по който ги упражняваме. Проявата на въображение, творчество и новаторство разнообразява ежедневието и винаги увеличава дозата получавано наслаждение. Ние сме по-малко склонни да свикваме с динамични, изненадващи и неочаквани обстоятелства. Това включва също осъзнаването на разнообразието, което една промяна в живота ни предлага, благодарение на произтичащите от нея различните преживявания.

Накрая – колкото повече разнообразие има в една положителна промяна, толкова по-интензивни поло-

жителни емоции поражда. И колкото повече е ценена, толкова по-дълъг ефект имат положителните емоции върху нашето благоденствие. Въпреки че продължаваме да се стремим към прогреса, разнообразието и признателността позволяват да подхранваме едно постоянно чувство за присъствие и благодарност към мястото, в което се намираме в момента. Най-високите нива на благоденствие се достигат чрез хармоничния баланс между задълбоченото оценяване на това, което представлява нашето настояще, и здравомислещото прогнозиране за това, което очакваме в бъдеще.

Запознахме се с определението за хедонистично и евдемонично щастие, както и как допринасят за разбирането на *психичното здраве*. Следва да разгледаме практическите начини за достигане на процъфтяващо здравословно състояние.

Моят опит с позитивната психология

За мен беше истинско откритие в процеса на обучението си да се запозная с позитивната психология. За първи път се срещнах с нея в колежа *Даусън* в Монреал. Тогава бях на 17 години, одухотворена и будна. Тогава социалният живот беше моят приоритет, а оценките — най-малката ми грижа.

Обаче от първия курс по позитивна психология почувствах нещо наистина необикновено: енергията на преподавателката и начина, по който тя поднесе материята – с много любов и удоволствие. След часа аз я прегърнах и ѝ благодарих. Тя ме бе вдъхновила за цял живот. Всеки понеделник ставах в 6 ч. сутринта, излизях в 7 и в 8 вече седях в клас на първия ред и очите ми блестяха.

През следващите години интересът ми просто нарастваше все повече и повече. Потопих се в темата, в която открих една вдъхновяваща философия със здрави основи. Изучаването и разбирането на благосъстоянието бързо се превърнаха в мисия. Множество от общжданите концептуални въпроси ми помогнаха по-добре да опозная и да разбера себе си. Например научих, че тревожността и депресията са много по-често срещани явления, отколкото си мислех. И вместо да се чувствам жертва на външни обстоятелства, аз проявих желание да усъвършенствам всичко, което беше по възможностите ми и ми беше на разположение, за да се чувствам добре и в хармония със себе си.

Гмурнах се в тази завладяваща работа. Това се превърна в дългосрочно дело и моя най-приоритетен и интересен проект. Няколко години по-късно усилията ми се увенчаха с успех и получих привилегията да следвам магистратура по позитивна психология.

Позитивните дейности

Контекст

Първоначално позитивните дейности бяха разработени въз основа на доста оригинална теория, предизвикала фурор при публикуването си, но впоследствие поставена под въпрос, тъй като предлагаше доста опростено решение за изясняване на необятната човешка племеница. Това е теорията на *базовата точка*, основана върху обширни изследвания в областта на генетиката на поведението.

Базовата точка е прагът на щастие, към което винаги се връщаме благодарение на хедонистичната адаптация въпреки подемите и спадовете в живота. До голяма степен би бил биологично повлиян и постоянен през целия ни живот. Според теорията уравнението на щастие се определя 50% от нашата генетика, 10% от житейските обстоятелства и 40% от доброволните ни действия¹.

Вероятно е отхвърлена поради това, че генетичният състав не определя фиксиран процент от базовата точка: при някои хора той може да е много по-ви-

сок, а при други – много по-нисък². Освен това житейски обстоятелства, като възраст, пол, семейно положение, доходи, гържава, от която произхождаме, и други подобни фактори, върху които нямаме непосредствен контрол, едва ли биха представлявали само 10% – вече разполагаме с достатъчно инструменти за анализ и обобщение на статистическите данни. Останалите 40% от уравнението са запазени за намерението да се възползваме максимално от това, което имаме.

Макар и отречена, позитивните дейности на теорията доказаха своята ефикасност за култивиране на психичното здраве при неклиничните популации. Някои от тях дори показаха обещаващи резултати при хора с хронични психични заболявания. Днес, повече от всякога, изследванията показват, че психичното здраве може да бъде повлияно положително от умишлените действия³.

Описание

Позитивните дейности се отнасят към онези, които са били тествани и подкрепяни от позитивната психология като потенциално способни да увеличават положителните и с течение на времето да намаляват

отрицателните емоции. Намерението е насочено към положителното, за разлика от традиционното лечение. Докато традиционната психология ще запита: *Как мога да намаля огромното си безпокойство?*, позитивната психология ще помисли по-скоро: *Как мога да обогатя своя житейски опит с надежда? Как мога да развия смелостта си? Как мога да направя живота си по-смислен?* Подходът е съсредоточен върху развитието на положителното в мислите, емоциите и поведението.

Първоначално позитивните дейности са замислени да имитират поведението и мисленето на естествено щастливите хора. Тук ще обсъдим култивирането на положителни емоции, като благодарност, оптимизъм, доброжелателност, любов, състрадание и състояние в *потока*; поставянето на цели, физическата дейност, медитацията върху настоящия момент, прилагането на практика на способностите си и развиването на добри междуличностни отношения.

Независимо дали тези дейности са когнитивни – като промяна в държанието, или поведенчески – като промяна в навика, общото между тях е, че включват съзнателно усилие и постоянна ангажираност. Именно тяхната преднамереност ги прави динамични и достатъчно разнообразни, за да ни предпази от хедонистичната адаптация.

Ползи и приложение в практиката

Позитивните дейности имат двойствена функция. От една страна, намаляват отрицателните емоции и симптомите, свързани с депресията, а от друга – развиват положителните емоции и доброто устойчиво психично здраве. Могат също да допълнят традиционните подходи като терапията например, тъй като са относително краткотрайни, самоприложими и безплатни. Благодарение на непрекъснатите изследвания по темата вече можем да разберем по-добре механизмите, гарантиращи успеха им.

Всеки е различен. Следователно потенциалът им зависи от два основни елемента: характеристиките на дейността и тези на личността⁴.

Първо ще разгледаме момента, в който се случва дадена дейност, нейната честота и разнопосочност. Както видяхме в началото, постоянното повтаряне на една и съща дейност по един и същи начин може да намали положителните емоции, които първоначално предизвиква. Тайната е да се поддържа разнообразието. Можете да правите обичайното за вас, но да го практикувате по различни начини. Например, ако обичате да тичате, избирайте всеки път различен марш-

рум, поканете приятел да тича с вас, правете го по различно време на деня и т.н. Въведените нови детайли стимулират положителните емоции и е постижимо с минимум въображение или подготовка.

След това ще се спрем на усилията и мотивацията на личността, както и на нейните черти: сами ли избрахте това занимание въз основа на личните си вкусове и предпочитания, или го правите по нечие внушение, без да е наистина важно за вас? Да решите сами, че искате да се занимавате с определена дейност, е най-важният фактор. Изберете тази, която ви е по вкуса, която приляга най-добре на вашия характер, и тя ще стимулира мотивацията и увереността ви в нейния ефект. И обратно – ако се стараете прекалено, ако упражнявате много строга дисциплина или зорко следите своя напредък, контролът и строгостта могат да имат обратен ефект: може да се обезкуражите и да искате да се откажете. Напредвайте внимателно и преди всичко помнете, че го правите, за да култивирате положителните емоции в своя живот и за да правите добро на себе си, което всъщност е доста приятно усещане.

Ще се спрем на различни дейности за развиване на процъфтяващо психично здраве в две части. Първата отразява такива с индивидуален характер, докато втората е ориентирана предимно към взаимоотношенията между отделните личности и взаимоотно-

шенията им в една общност. Някои веднага ще ви харесат и вдъхновят, други може да ви оставят безразлични. Важно е да търсите, за да намерите най-подходящите за себе си.