

Първа

глава

Светът

Момент, почакайте! Япония ли? Та какво можем да научим от Япония за щастието? Всъщност доста неща, отне ми години да го проумея, все още съм объркан и в търсене на обяснение. Някои важни въпроси промениха начина, по който бях възпитан да разбирам щастието.

В Япония щастието не е лично преживяване. На практика то не е и цел. Целта е приемането.

Това, в което Япония е *най-добра* и което можем да научим от нейната култура, е как да предотвратим болезненото чувство, че сме сами на този свят. Приемането на реалността, на миналото и настоящето, възприемането на нетрайното са основополагащи за живота в Япония. Моят престой в тази страна, изучаването на нейната култура и опитите ми да разбера как хората там планират, организират, обичат, възприемат себе си и природата напълно промениха начина, по който приемам и преодолявам стреса.

Не всеки успява да бъде част от многобройните групи в Япония, изолацията е позната и там, подобно на проблемите на възрастните, маргинализираните и хората с хронични психични заболявания на Запад.

Въпреки всичко има сериозни разлики. В Япония съществуват възможности за приобщаване: от общите бани, през безопасните обществени паркове, до огромните светилища и храмове в цялата страна, които са отворени за всеки. Общуването става по-активно (но не и преди периода Тайшо, 1912–1926¹) отчасти благодарение на навлизането на западната култура, което премахва границите и хегемонията. Групите играят главна роля в живота още от ранна детска възраст, когато децата се обличат еднакво и обедното им меню в училище е едно и също. Очакванията са толкова явни и широко разпространени, че много неща остават неизказани. В Япония човек знае как трябва да се държи у дома, в училище, в магазина, в ресторанта и на работа, като очакванията не се различават особено от човек до човек (въпреки че предразсъдъците относно пол, възраст и хомогенност са вродени и потискащи).

В Япония кой си ти и какво е твоето самосъзнание се формира в еднаква степен от принадлежността към определена група и от индивидуалните качества, виждания, харесвания и нехаресвания.

¹ На 30 юли 1912 г. император Мейджи умира и престолът му е наследен от принц Йошихито (1789–1926). Новият император се пази от очите на обществото – след като е претърпял множество неврологични заболявания през живота си, той с все по-големи затруднения изпълнява функциите си на държавник. Липсата му на артикулация и харизма (в сравнение с император Мейджи), уврежданията и ексцентричностите му водят до пренебрежение към него, поради което обкръжението му започва да го манипулира. Партиите в политическата система на Япония вече са узрели след края на Първата световна война, поради което настъпва периодът на т.нар. „Демокрация Тайшо“, включващ изместване на политическата власт към парламента и демократичните партии. – *Б.р.*

Като човек, израснал в Съединените американски щати, аз се придържам към нашите широки културни възможности: духа на „Мога да го направя“, посланието „Да, аз мога“, изключителната откритост и творчески заряд, желанието да намериш нови подходи към определена задача, *жестокостта на индивидуализма*.

Ето тук на сцената излиза Япония.

Съзерцание, изслушване, мълчание, разбиране на нещата, разглеждане на проблемите като *предизвикателства*, много по-сдържани реакции и най-вече приемане: това в най-висша степен е начинът, по който следва да се отнасяте към себе си и към другите. Въпреки че подобно поведение се среща и на други места, тъй като е типично за човешкия вид, в Япония то е крайъгълният камък в развитието на институциите и системата.

„Кой съм аз“ има много общо със „с кого съм аз“ и това носи усещане за свобода. Пътят към самоанализ и задоволяването на собствените нужди е безкраен, по ирония на съдбата – ограничаващ и особено изолиращ.

Кому са нужни привилегии, щом може да има принадлежност?

Няма друго място на света, което да е внесло толкова хармония в моя живот, толкова спокойствие, търпение, уважение към мълчанието и съзерцанието, приемане на факта, че общността и природата имат по-голямо значение от индивидуалните нужди. Цененият на Запад индивидуализъм *се допълва* от разбирането, че задоволяването на околните носи най-голямо удоволствие в живота.

Когато хората около нас страдат, а ние сме съпричастни, чувството ни за благополучие намалява. Имам предвид, че проявата на съпричастност предполага приемане на болката на другите. Като лекар всеки път, щом чуя ужасяващи разкази за загуба, срам и изолация, усещането ми за добруване отслабва. Това в голяма степен обяснява защо често отбягваме, обвиняваме или се страхуваме от хора, чието страдание е очевидно за околните. Колкото по-съпричастни сме към болката на другите, толкова по-ясно осъзнаваме, че тяхното състояние е част от нашата идентичност.

Да помислим от практическа гледна точка: ако вашето дете, съпруг или съпруга, родител или скъп приятел страдат, усещането ви за благополучие намалява, защото вие се чувствате част от тях, те са в сърцето и съзнанието ви. Ако моите син, дъщеря или съпруга се терзаят, аз не мога и да си помисля да бъда щастлив.

Умея сам да си създавам стресови ситуации, всъщност съм доста добър в това, и произхождам от семейство, в което стресът е нещо нормално, така че съм склонен да повтарям едни и същи обичайни грешки.

И тук не става дума само за лични качества. Как би могло?

На работа, три пъти в седмицата, сутрин разговарям с хора в Отдела за междинна помощ на Дъдли Скуеър² в Роксбъри, щата Масачузетс, за да изготвя оценка на уврежданията на хора без дом, без финансови възможности, жертви на насилие или наскоро лишени от свобода, и когато пътувам към дома си в елегантния квартал само на осем километра оттук, установявам, че успехът и сигурността са свързани повече с расата, пола и икономиката, отколкото с личната мотивация.

Като съчетах натрупания в Япония опит с живота си тук, открих необходимата ми помощ, онова, което ми липсваше.

Постепенното или дори частично включване на навици от Япония коренно промени начина, по който възприемам, преживявам и избягвам стреса, и това как приемам света, като едновременно с това упорито се опитвам да променя мястото си в него.

² На 19 декември 2019 г. името бе променено на Нубиан Скуеър. – *Б.а.*

Pushing the World Away („Отблъсквам света“) е един от албумите на саксофониста Кени Гарет; джазменът говори японски и е прекарал доста време в Япония, а заглавието е показателно за начина, по който той и хората като мен виждат културата на тази страна.

При разговор с Гарет той ми сподели: „Япония е моят втори дом“. Вдъхновен от тази страна, той твърди: „Моята музика те тегли, тегли, тегли. Енергията, която използваме да отблъскваме света, може да ни служи за по-позитивни неща“.

Това в няколко думи е приемането по японски. Отблъскване на света в ревностен стремеж към създаване на смислени преживявания, които ни приближават един към друг и ни карат да се радваме на това, че сме живи.

Чрез прилагане на лесноизпълними ежедневни дейности и практики от Япония аз съм доста по-малко податлив на стреса, произтичащ от личната ми история и от работата с лишените от свобода, чиито съдби са покъртителни. Процесът е непрекъснат; някои дни са по-добри от други. И със сигурност се налага да работя повече отпреди, защото използвам наблюдението, мълчанието и най-вече приемането в неговите многобройни аспекти. Разполагам с повече средства за осмисляне и намалявам разрушителната сила на стреса.

Това не са тайните на щастието; не е изход от предизвикателствата, пред които сме изправени като човешки същества и отговорни граждани. Това е различна гледна точка или ако перифразирам Джон Бергер – разширяване на нашите настоящи възгледи³. Този подход предлага възможности.

Преди известно време идеята за *икигай* стана много популярна и бе представена като тайна или правила, които, веднъж усвоени, ще ви изведат на пътя към щастието. Но в Япония не става дума само за щастие.

В страната има много повече сила на духа, издръжливост и чувство за принадлежност към общността. В своята невероятна книга *What Makes Life Worth Living? How Japanese and Americans Make Sense of Their Worlds* („Заради какво си заслужава да живееш? Как японците и американците осмислят своите светове“, 1996) Гордън Матюс – антрополог от Китайския университет на Хонконг, пише: „Преобладаващите значения на *икигай* са *итайкан* и *джицуген* – „отговорност към групата“ и „самореализация“. Идеята е, че самореализацията се осъществява чрез положителни преживявания с другите“. Вестник „Джапан Таймс“ публикува преглед на книгата, събудила интереса към темата: „Икигай – тайните на Япония за дълъг и щастлив живот“ от Ектор Гарсия и Франсеск Миралес (издадена у нас през 2016 г. от изд. „Гнездото“ – Б.пр.), която описва *икигай* като „схващането, че ключът към щастието е да имаш цел в живота“. Рецензентът пише: „Любопитно е дали между *икигай* и дълголетие то съществува причинно-следствена връзка; софтуерният инженер Ектор Гарсия и писателят и преводач Франсеск Миралес тръгват да интервюират жителите на Охими, Окинава, така нареченото „село на дълголетие то“. Наученото там води до написването на книга, която заявява, че *икигай* е „тайната на Япония за дълъг и щастлив живот“. „Това е твърдение, което книгата не успява да защити“, смята рецензентът на вестник „Джапан Таймс“. „Авторите не свързват по убедителен начин *икигай* с дълголетие то. Вместо това книгата е пачуърк от банални бележки за начин на хранене и упражнения, пришити интервюта със столетници и дискусии за тенденциите в психотерапията. Заключение то им се гради на взаимната зависимост, представена като причинно-следствена връзка; книгата е наръчник за самопомощ, обрисувана като псевдофилософия.“ През последните години се появиха и много други книги, възхваляващи *икигай*, които внушават, че точно това е ключът към благополучие то. Не съвсем.

Япония предлага истински и коренно различни начини за действие относно това как да възприемем себе си като част от природата, да създаваме и да бъдем полезни на общността, да приемем нашия изключително кратък престой тук.

³ *Ways of Seeing* („Начини за виждане“, 1972) е книга за възприетие то и изкуството от художествения критик и романист Джон Бергер (1926–2017). – Б.а.