

ФРАНК МАРТЕЛА

Живот,
който си
струва
да се
живее

Един финландски философ търси (и намира)
смисъла на съществуването

ПРОЗОРЕЦ, 2021

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение | 7

Част I. Защо хората търсят смисъл

1. Издигни се над абсурда на живота | 15
2. Ти си вселенски незначителен, преходен и произволен и в това няма нищо лошо | 19
3. Щастието е несполучлива житейска цел | 25
4. Животът ти вече е смислен | 38

Част II. Въпросът за смисъла: нова перспектива

5. Екзистенциалната ти криза означава, че си съвременен човек | 49
6. Схващането на романтизма | 62
7. В живота има смисъл, независимо дали има смисъл на живота | 75
8. Изграждане на лична ценностна система | 87

Част III. Посоки към по-смислен живот

9. Инвестирай във взаимоотношенията | 99
10. Помагай на другите, помагай и на себе си | 109
11. Бъди себе си | 119
12. Овладей потенциала си | 129

Епилог | 143

За автора | 145

Библиография | 146

Препоръчителна литература | 148

Бележки | 149

ВЪВЕДЕНИЕ

Кой съм аз? Как съм дошъл на света? Защо никой не ме попита дали искам, защо никой не ме запозна с нормите и разпоредбите, а направо бях натикан в строя, сякаш съм бил купен от някой търговец на роби? Как бях въввлечен в огромното предприятие, наречено действителност? И защо трябва да бъда участник в него? Не е ли това въпрос на свободен избор? И ако съм принуден на това, къде е тогава пълномощникът, имам да му задам няколко въпроса. Няма ли такъв? Към кого да се обърна с оплакването си?

– СЪОРЕН КИРКЕГОР, „Повторението“, 1843

Къде се намираше, когато осъзна колко безсмислен е животът? Дали е било, докато за трети път тази седмица си вечерял полуготова храна и си размишлявал над вкуса и хранителната стойност на кетчупа? Или е било, когато си натиснал бутона „изпрати“ в 2 през нощта, след като си завършил спешна работна задача и си си дал сметка, че по всяка вероятност светът няма да се промени дори мъничко от това твое постижение? А може би някоя житейска трагедия те е накарала да осъзнаеш, че не си си дал труда да обмислиш какво наистина искаш от живота си. Или навярно просто една сутрин си се събудил, вгледал си се в отражението в огледалото в банята и си се запитал дали в тази луда работа, наречена живот, няма нещо по-голямо.

Не се тревожи, не си единствен. В тази книга ще се на-

мериш в компанията на много велики мислители и философи, които са се изправяли пред незначителността на съществуването и са изминали пътя до възроденото и животоутвърждаващо усещане за смисъл.

Като хора ние копнеем животът ни да бъде полезен, ценен и смислен. „Устроени сме да търсим смисъл“, както твърди университетският професор по психология Рой Баумайстър.¹ Загубата на смисъл е сериозна психологическа липса, свързана с депресия и дори самоубийство.² Смисълът е важен за мотивацията и здравето на човек, а в по-общ план и за да живеем стойностно.³ И действително някои изследвания показват, че силно целеустремените хора живеят по-дълго.⁴ Оцелелият от Холокоста и бележит психиатър Виктор Франкъл го наблюдава от първа ръка, докато се намира в концентрационен лагер. Единствено онези, които успяват да запазят устрема си в подобни непоносими условия, са имали шанса да оцелеят. Той с удоволствие цитира Ницше: „Онзи, който има защо да живее, може да мине почти с всякакво как“.⁵

Проблемът е, че западната култура е все по-неспособна да отговори по какъвто и да е съществен или удовлетворителен начин на неизбежния въпрос за причините. През човешката история повечето цивилизации са съответствали на копнежа за смисъл, поставяйки го в устойчива културна рамка, която дава отговорите на най-големите житейски въпроси. Когато нашите предци са се питали „Какъв живот трябва да вода?“, са се обръщали към културата си – установените обичаи, вярвания и институции на обществото, които да им дадат насока. Културната епоха на нашето време обаче е разклатила старите основи на смисъла. Съвременната наука неимоверно е подобрила материалните условия на живот, но е отнела устоите на ценностните системи и обясненията от стария свят, без да е успяла да предостави нов стабилен фундамент, върху който да стъпят човешките ценности и смисъл. Както твърди специалистът по история на

морала, шотландският философ Алистър Макинтайър, съвременните западни ценности са изградени върху останките на един стар светоглед, който вече е неуместен.⁶ Западните общества са наследили определени ценности, но са изгубили връзката с по-широкия светоглед, от който произхождат и който им придава значение. А влиянието на все по-светския и индивидуалистичен западен мироглед се засилва в световен мащаб.⁷

Според идеалистичния съвременен светоглед човек е свободен сам да открие своя смисъл и да проправи собствения си неповторим път въз основа на избраните от него ценности. За съжаление, вместо това да те освобождава, то поражда у теб усещането за празнота. Работиш по-усилено, по-находчиво и по-ефективно в сравнение с предходните поколения, но ти е все по-трудно да си обясниш защо хвърляш толкова усилия. Каква е целта на изнурителния ти труд? По собствено желание си попаднал в „капана на заетостта“, който авторът Тим Крайнер описва толкова красноречиво: „Заетостта служи като един вид екзистенциално успокоение, преграда пред празнотата; очевидно животът ти няма как да е толкова нищожен, тривиален и безсмислен, щом си толкова зает, графикът ти е препълнен и изисква вниманието ти денонощно и ежедневно“.⁸ Правиш всичко възможно да поддържаш усещането за заетост и напрежение, за да избегнеш скуката и опасността да останеш насаме със себе си и мислите си. Хората изглеждат готови да преследват всякакви цели, които управляващите ги им поставят, само и само да не се замислят какво желаят самите те да направят с живота си. Това обяснява особеността на съвременното съществуване, която отбелязва и философът Идо Ландау: „За една вечер мнозина вкарват повече мисъл в решението на кой ресторант или филм да идат, отколкото отделят през целия си живот, за да установят какво ще направи съществуването им по-смислено“.⁹

За да водиш живот, който сам си си избрал, да направ-

ляваш собствения си кораб, е необходимо да имаш ясна представа в каква посока искаш да се отправиш. За целта са ти необходими някои коренни ценности, които да ти помогнат да си проправиш пътя през предизвикателствата на живота. А за тази цел е необходимо да отделиш известно време да поразсъждаваш и да се усъмниш в житейските си избори, да се изправиш пред всяко опасение, което може да се таи под повърхността на съществуването ти. Историята познава безброй легендарни мислители – от Лев Толстой и Томас Карлайл през Симон дьо Бовоар и Съорен Киркегор, до Алън У. Уотс – които са разбрали, че единствено след като се изправиш пред абсурда на живота и приемеш колко незначително е съществуването, можеш да се освободиш и да откриеш стабилен смисъл в живота си. Тази книга предлага нов поглед над смисъла, насочена е към общочовешкото в нас, така че независимо откъде идваш в културно, религиозно или друго отношение, да поемеш към по-удовлетворяващ и смислен живот.

Искам да ти помогна да водиш по-смислено съществуване. След десетилетно изследване на философията, психологията и историята на смисъла на живота установих, че да разбереш какво придава смисъл на живота, е по-лесно, отколкото си представяш. Всъщност животът ти навярно е изпълнен със смисъл, стига само да се отвориш, за да го видиш и почувстваш. Причината, поради която търсенето на житейския смисъл често се усеща като невъзможна и мъчителна главоблъсканица, е, че ние като култура продължаваме да използваме стари модели на мислене, които вече са неуместни. Когато промениш начина си на мислене, ще разбереш, че отговорите, които търсиш, често са там, в ежедневието ти. Тази книга обяснява защо хората въобще търсят смисъл, проследява историческата грешка, дала началото на съвременното екзистенциално безпокойство, и ти предлага лесно приложими методи, с които да постиг-

неш по-смислено съществуване. Някои от заключенията може да ти изглеждат странни, други – очевидни, а трети може отдавна изцяло да си възприел. И все пак всички те се стремят да ти предложат една стабилна и устойчива основа, върху която да изградиш своето удовлетворяващо, животоутвърждаващо и по-смислено съществуване.

Не си избрал да се родиш.

Никой не е поискал позволенията ти да бъдеш въввлечен във всичко това. Никой не ти е дал упътване и въпреки това си тук, захвърлен в света, в който трябва да действаш, да направиш нещо смислено с ограниченото време, което ти е отредено.¹⁰ И най-добре да побързаш, преди да е станало твърде късно. Както казва разказвачът, изигран от Едуард Нортън във филма „Боеен клуб“: „Това е твоят живот и той изтича с всяка изминала минута“.

ЧАСТ I



ЗАЩО
ХОРАТА
ТЪРСЯТ
СМИСЪЛ



ЕДНО

ИЗДИГНИ СЕ НАД АБСУРДА НА ЖИВОТА

Случва се декорите да се сгромоляшат. Ставане, трамвай, четири часа в канцеларията или в завода, обяд, трамвай, четири часа работа, вечеря, сън и понеделник, вторник, сряда, четвъртък, петък и събота все в същия ритъм, по този път се върви лесно повечето време. Само че един ден изниква първото „защо“ и всичко започва в тази умора, примесена с учудване.

– АЛБЕР КАМЮ, „Митът за Сизиф“, 1955

Животът е абсурден и в това няма никакъв проблем. Никой не е писал по-красноречиво по въпроса от Албер Камю в „Митът за Сизиф“.¹¹ Класическата за екзистенциалната литература книга взема заглавието си от легендата за Сизиф – древногръцки герой, който, след като предизвиква боговете, е осъден на всевечно наказание: обречен е безспирно да буца една скала до върха на планината, само за да я види как пада надолу, а после трябва да я подеме отново и така до безкрай. Камю смята Сизиф за герой на абсурда, един вид Фил Конърс на гръцката митология. Фил Конърс е измислен герой от филма „Омагьосан ден“ – телевизионен метеоролог от Панксатони, щата Пенсилвания, който опитва всичко, включително и самоубийство, за да прекъсне еднообра-

зието на рутинното си съществуване. Неизменно обаче Конърс се събужда от звука на една и съща песен по радиото във все същия град, обречен да следва все същата безсмислена траектория на живота си. Той казва: „Веднъж бях на Вирджинските острови. Запознах се с едно момиче. Ядохме омари, пихме пиня колада. Любихме се по залез-слънце като видри. Беше прекрасен ден. Защо не повтарям този ден до безкрай?“. Кой от нас не би могъл да съчувства на подобно преживяване? Дори и в хубавите си дни често усещаме живота си като поредица от безкрайни повторения.

Естествено, като творец на собствения си живот, ти си силно ангажиран с него. И все пак от време на време може да ти хрумва възможността, че от гледна точка на Вселената животът ти е дребен, незначителен и не особено стойностен. Разминаването между това, да *чувстваш*, че животът ти е наистина стойностен, и това, да *знаеш*, че може и да не успееш да оправдаеш усещането, е именно идеята за абсурда. Философът Тод Мей го нарича „сблъсъкът на необходимостта ни от смисъл с неготовността на Вселената да ни го предостави“.¹² Това е несигурността, която се надига, когато не сме способни да обясним защо си струва да правим каквото и да е или защо си струва изобщо да живеем. Случва се, когато изгубиш връзка с рамката – било то в лично, семейно или социално отношение, – която да ти подсказва какво е истински стойностно.

Именно това се случва във все по-голям мащаб в западната култура. В класическия си анализ на американското общество „Навици на сърцето“ социологът Робърт Бела отбелязва как съвременният морален пейзаж на американците дотолкова се е размил в предпочитанията на себеуглъбените индивиди, че всъщност крайните цели на добрия живот са се превърнали във „въпрос на личен избор“.¹³ Хората вече нямат усещането, че са водени от стабилна културна рамка. Вместо да *знаеш* как да