

**КАКЪВ Е СМИСЪЛЪТ?
ДОКАЗАНО ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ
ЗА НАЙ-ВАЖНОТО В ЖИВОТА!**

**EN LITEN BOK OM MENINGEN MED LIVE (WHAT'S THE POINT :
HOW TO FIND MEANING IN YOUR LIFE)
Copyright © Micael Dahlen & Volante 2022**

© Веселина Седларска, *превод от английски*

© Дамян Дамянов, *дизайнер на корицата*

© Сиела Норма АД

София • 2024

ISBN: 978-954-28-4566-9

Микаел Дален

КАКЪВ Е СМИСЪЛЪТ

Доказано полезни
съвети за най-важното
в живота!

Превод от английски:
Веселина Сегларска

 ciela

Съдържание

Увод	7
Какъв е смисълът?	9
Мислете за смъртта!	18
Природолюбителяйте!.....	26
Храм! (глагол).....	34
Повече рутина!	42
Просто го измислете!	50
Разказвайте живота си!	58
Свързвайте се!.....	66
Ставайте по-добри!.....	74
Бъдете креативни!.....	82
Създавайте промяна!.....	90
Харесвайте това, което е!	98
Търсете!.....	106
Не се предавайте!.....	112
Между впрочем	120
Източници	123

УВОД

ТОВА Е малка книга за може би най-важния въпрос. Тя е резултат от мои и чужди изследвания и съдържа всичко, което знам със сигурност за това какво може да накара човек да почувства живота си смислен. А то – очевидно и лесно доказуемо – не е много. Защото, въпреки че хората от векове размишляват върху смисъла на живота, проучвания по този въпрос се провеждат едва в последните години.

Може би живеем във време, в което имаме нужда от повече знание по въпроса. Да придобиеш чувство за смисъл в живота – не, тази книга не е предназначена за това. Но ако нещата, които съм научил, могат и на вас поне малко да помогнат, ще бъда щастлив. Например когато загубите посоката и се лутате. Когато се оглеждате за нещо повече. Или дори само за това да откриете, че подобно нещо не се случва единствено на вас, защото и аз се чувствам изгубен, лутам се, търся. Тогава тази книга ще изпълни предназначението си.

Надявам се и че ще ви ощастливи с някои от моите чудати истории. И че ще стане причина да говорите за живота, за своя живот с някого. Да споделяте и да откриете заедно с друг удивителния живот, който имаме.

КАКЪВ Е
СМИСЪЛЪТ?



ЗНАЕТЕ ЛИ КАКЪВ е смисълът на живота?

Може би това е глупав въпрос. В края на краищата той е бил преобразяван и изопачаван през вековете от различни религии, философии, биологията и космологията, но все още не е получил категоричен отговор.

Може би смисълът на живота е да се служи на Бог, да се попадне в рая, да се постигне нирвана, цялостност или каквато и да е финалната дестинация, където получаваме крайното просветление или се освобождаваме от всяко страдание? До известна степен зависи от това дали отправяте въпроса към исляма, юдаизма, християнството, будизма, или хиндуизма. Или може би смисълът на живота е да стигнем до най-високото ниво на познание – както предполага Платон, да вършим върховното добро – както вярва Аристотел, да устоим – каквото е универсалното разрешение на житейските въпроси според стоиците, или някой от останалите отговори, давани от различните завършващи с „-изъм“ течения на гръцките философи? От друга страна, философът от Просвещението Имануел Кант би казал, че смисълът на живота е да се изпълни моралния дълг, философът от XIX в. Фридрих Ницше казва, че всъщност животът няма никакъв смисъл. Вероятно има толкова отговори, колкото са философите (и на този въпрос трудно може да се намери отговор: колко са философите в историята на света?).

Най-известният биолог в света Чарлз Дарвин твърди, че смисълът на живота е да оцелееш (този аргумент малко прилича на кръг, в който едната половина доказва другата поло-

вина), докато вторият по известност биолог в света Ричард Докинс вярва, че смисълът на живота е да се възпроизведеш (или по-конкретно: да направиш копие на гените си). Ако главите ви все още не се въртят, пробвайте да попитате биолози какво съставлява животът (дефиниция все още отсъства, ако мога да го формулирам така).

Физиците стигнаха до извода, че ние просто имаме твърде малко доказателства дори за правенето на интелигентни догадки – човешките същества са наоколо само от – доколкото знаем – 0,04 процента от 14-милиардната история на Космоса и на една-единствена планета (ако включим първата амeba, това число нараства до няколко десетки от процента), или 0,0000006 процента от всички планети в нашата галактика.

През 2020 година изследователи от университета „Корнел“ публикуваха научна статия, в която се казва, че всъщност може да има общо 26 цивилизации в различни части на нашата галактика, но това предстои да стане ясно. Техният обезкуражаващ извод е, че човечеството вероятно ще отмре, преди да може да установи контакт с която и да е от тях (така шансовете да научим дали те са намерили смисъла на съществуването, трябва да се считат за безплодни). Ето защо Стивън Хокинг заключава, че целта на живота е да изучава Вселената, докато Айнщайн твърди, че значението на живота е илюзия, но потребна илюзия. Може би твърдението на Айнщайн подчертава защо този въпрос ни съпровожда през всички времена: защото не знаем отговора, но имаме нужда да вярваме, че отговор съществува.

Може би затова фразата „смисъл на живота“ е отбелязала милиарди търсения в Гугъл (което я поставя статистически в началото на списъка с търсени фрази, не много далеч от най-търсената „прогноза за времето“). Като говорим за времето, проверих собствената си хипотеза и установих, че търсенето на смисъла на живота в интернет е по-често през най-тъмните и най-студените месеци в годината (с изключение на празниците като Коледа и Нова година). Това е времето, когато за много хора животът натежава. (Открих и в моето проучване на щас-

тието: средното ниво на щастие е най-ниско през зимата, по-специално през февруари, който е най-студеният и болестотворен месец на годината. Това ме доведе до мисълта да съпоставя търсенията за смисъла на живота с търсене на лечение и резултатите повториха същата схема.)

По същия начин направих съпоставка и установих, че търсенето на „смисъла на живота“ расте с нарастването на търсенията на „икономика“. (С изключение на „професори по икономика“, хората прибягват до темата икономика, когато има нещо, което ги безпокои.) По същия начин стоят нещата и с „безработица“ и „развод“.

Навсякъде по света хората размишляват върху смисъла на живота, независимо дали живеят в Австралия, Швеция, Азербайджан, или Зимбабве. Над 60 процента споделят, че го правят често или понякога, в проучване, направено преди около година сред 100 000 души от 80 различни страни.

Какъвто и да е смисълът на живота, изглежда, че всички имаме нужда от него. За да се облягаме понякога на него, може би най-много когато животът е труден или направи неочакван завой. Като че ли сега се нуждаем повече от всякога при цялата наводняваща ни информация и с нарастване на трудността да различаваме истината от „истината“. Всички избори, които правим, и всички различни житейски пътеки, между които избираме, както и глобалната пандемия, която затвори почти целия свят, ни карат да осъзнаваме, че нищо не може да бъде възприемано като даденост. Когато зададох въпроса „Какъв е смисълът на живота?“ на 1000 шведи по време на ковид пандемията, 38 процента от тях казаха, че са започнали да мислят повече за смисъла на живота, и повече от половината бяха убедени, че този въпрос е станал по-важен.

Любопитно е, че има много малко изследвания и почти няма проучвания на това какъв е смисълът на живота. Философите, както видяхме, винаги са се опитвали да се преборят с този въпрос, а като че ли той е неуловим за науката. Но той може да бъде формулиран по друг начин.

Позволете ми да ви попитам нещо ново: чувствате ли, че вашият живот има смисъл?

Този въпрос не е толкова глупав, колкото зададения в началото. Той не е бил в оборот стотици години, фактически е задаван вероятно в последните над 60 години – от 1959 г., когато австрийският психотерапевт Виктор Франкъл обобщава своя опит от оцеляването в концентрационен лагер по време на Втората световна война в книгата си „Човекът в търсене на смисъл“. В нея той поставя основите на логотерапията, която в превод означава „терапия чрез смисъл“. Логотерапията се счита за една от трите класически австрийски психотерапии, заедно с психоанализата на Фройд и изследванията от Адлер комплекс за малоценност.

От 60-те години на миналия век се развиха редица нови изследователски области, които подходиха към големия въпрос от различна гледна точка, като теорията на екзистенциализма, управлението на страха, психологическото благоденствие, целеустремеността, житейската рефлексия, преуспяването, житейските повествования. Така че се появиха няколко стотици изследвания. И стотици хиляди анкетирани хора от целия свят отговориха на въпроса недвусмислено с „да“ или „не“ или по скалата, да речем, от 1 до 10. Канадци, кенийци и китайци, унгарци и узбеки, шведи и американци. Млади и стари, учащи, затворници. Въпросът се задава в няколко формулировки, някои варианти включват до 40 подвъпроса (психотерапевтите и психолозите много си падат по това да питат едно нещо по различни начини), но сравнителните изследвания показват, че няма значение кой вариант е използван, отговорът на въпроса общо взето е един и същ.

И така, по скалата от 1 до 10 вие как бихте отговорили?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Не смея хазартно да гадая на кое число се спряхте. Ако въпросът беше за щастието, бих заложил, че сте в горната част

на скалата, където са повечето хора. Но чувството, че животът на човек съдържа смисъл, не е същото като чувството за щастие.

Щастливият живот не е непременно изпълнен със смисъл живот (изследователи от Държавния университет на Охайо откриха, че трима от четирима анкетирани са съгласни с това твърдение). Както и чувството, че нечий живот има смисъл, не е задължително да направи този човек щастлив (двама от трима са съгласни с това). Всъщност чувството за смисленост на живота може по някакъв начин да е алтернатива на щастието, нещо, което ви вдига сутрин от леглото (дори през февруари) и ви съпровожда през деня, в който щастието е последното нещо, което чувствате. Това ви помага да усещате надежда вместо обърканост, помага ви да приемате предизвикателства и да се справяте с пречките.

Проучванията показват, че усещането за смисъл в живота има голям и важен ефект върху благосъстоянието. То ни прави по-оптимистични, помага ни да се справим със стреса и тъгата, осигурява ни по-добър сън и намалява риска от депресия. То също така намалява и риска да попаднем в затвор (или да понасяме затвора, ако вече сме в него), да се поддадем на зависимост (или да се отървем от нея, ако вече я имаме) и ни помага да бягаме от училище по-малко и да четем повече (ако ходите на училище, поне така е открила Организацията за икономическо сътрудничество и развитие в проучване сред повече от половин милион 15-годишни тийнейджъри от 79 страни). Чувството за цел в живота помага също така да се живее по-дълго, като редуцира рисковото поведение като включване в битки и конфликти или желание за самоубийство, а също така и като подобрява имунната система, поддържа кръвното налягане в ниски граници и укрепва здравето на сърцето, черния дроб и другите жизненоважни органи.

Проучване, което проследи хиляди хора в продължение на няколко години – американски пенсионери, британци на средна възраст и германци на 20 и 80 години, установи, че тези, ко-

ито имат по-голямо чувство за цел в живота, притежават между 10 и 30 процента по-голяма вероятност да са живи следващия път, когато изследователите ги потърсят. Ако не друго, то чувството за цел прави живота по-малко скучен и вероятно по-продължителен (да, и по този въпрос има проучване).

Без значение къде сте се ситуирали на скалата, вярвам, че тази книга ще ви помогне да се придвижите малко по-високо и да се чувствате малко по-добре. Тя няма да ви даде категоричен отговор за смисъла на живота (което едва ли е изненадващо от казаното дотук) или пък отговор на въпроса как можете веднъж завинаги да изпитате повече смисъл в живота си. Но следващите глави съдържат съвети, които можете да използвате в различни ситуации, когато животът изисква малко повече смисъл, и те ще ви придвижат по скалата нагоре. Всички съвети се основават на съществуващи проучвания в тази изненадващо непозната досега и неизследвана територия. За да стигна до тях, наистина трябваше да проучвам, защото на нас, учените, доскоро не ни беше хрумвало, че трябва да търсим по-отблизо какво кара хората да чувстват, че животът им има смисъл. Съветите, които подчертавам, са тези, които са доказали, че работят.

Ще ги заема от всички тези области на проучвания, които изникнаха през последните 60 години, и ще видите, че различните религии, философи, биолози и космолози имат действително използвани схващания. Също така съм подбрал най-полезните отговори на хора, които са откликвали на въпроса какво им носи житейски смисъл (групирани са, тъй като този вид проучвания по света и техните резултати доста си приличат). И разбира се, ще споделя с вас някои от моите проучвания.

Така че започваме.

Какво може да направите, за да почувствате, че животът ви има повече смисъл?