

Кристиан Боарон

РОДЕНИ СМЕ ДА БЪДЕМ ЩАСТЛИВИ

София, 2012

Преводът е направен по:

CHRISTIAN VOIRON

NOUS SOMMES *TOUS* FAITS POUR ETRE HEUREUX

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© 2011 Christian Boiron

© 2011 Sperling & Kupfer

© Петьо Ангелов, превод, 2012

© Издателство „Изток-Запад“, 2012

ISBN 978-954-321-972-8

РОДЕНИ СМЕ ДА БЪДЕМ ЩАСТЛИВИ

**КРИСТИАН
БОАРОН**

Превод от френски
Петьо Ангелов



Съдържание

Предговор от Пач Адамс	7
Предговор от Матийо Рикар	9
Въведение.....	17

Първа част

Създадени за щастие / 21

1. Щастието е най-висшата, трайна и човечна форма на приятни усещания, породени от нашия мозък	23
2. Няма нищо по-естествено от щастието	35
3. Емоциите: най-добрите ни приятели или най-лошите ни врагове?	43
4. Как да открием неправилните условни рефлексии	61

Втора част

Променете живота си за шест месеца / 79

5. Определете собствената си философия.....	81
6. Научете се да управлявате емоциите си	91
7. Медитирайте по четвърт час всеки ден.....	97
8. Наслаждавайте се на живота.....	105
9. Забравете вината.....	111
10. „Нищо не е сериозно, нищо не е важно“	121
11. Извайте собствения си живот.....	127
12. Развийте хранителния си инстинкт.....	133

Трета част
Нови перспективи / 141

13. Да превърнем мистерията на смъртта в център на живота.....	143
14. Медицината на щастието	151
15. Целта на любовта.....	163
16. Да си върнем вкуса към политиката	181
17. Щастието в училище.....	189
18. Щастието в служба на икономиката	201
19. За една демократична религия.....	223
 Приложение 1	
Задачата с дванадесетте топчета.....	235
 Приложение 2	
Малък наръчник по щастие	237

Предговор от Пач Адамс

Книгата на Кристиан Боарон дава основите за един безметежен начин на живот на всички, които решат да го прегърнат.

Забравете медикаментите и психотерапията и се качете на влака на живота.

Кристиан кани читателя да направи истински скок напред. Не се колебайте!

Предговор от Матийо Рикар¹

Да открием в себе си потенциала, който ни позволява да се разтворим напълно в съществуването. Това е една от основните теми в новата книга на Кристиан Боарон, който вече ни предложи истинско просветление в „La Source du bonheur“.

Кристиан Боарон е един от авторите, които най-добре съумяват да обяснят изключително важната разлика между „удоволствие“ и „щастие“ – две уж родствени понятия, които, без да си противоречат, все пак в никакъв случай не могат да се приемат като равнопоставени, както обикновено се прави. Представата, че щастието е безкрайна поредица от приятни усещания, прилича по-скоро на рецепта за пълно изтощение, отколкото на щастие.

Удоволствието, казва една индийска поговорка, е само сянката на щастието. То е рожба на приятни сетивни, естетични или интелектуални стимули. Усещането за потъване в блаженство зависи от обстоятелствата, от мястото, от невероятния момент. По природа то е нестабилно и телесните сигнали, които го обуславят, лесно могат да станат неутрални и дори неприятни. Повторението му често води до избледняване, та дори и до отвращение: едно вкусно ястие може да ни достави истинско удоволствие, но щом се заситим, то вече не ни интересува, а ако продължим да ядем от него, ще се почувстваме зле. Същото е и

¹ Матийо Рикар (1946) е доктор по молекулярна биология в института „Пастьор“ и работи под ръководството на проф. Франсоа Жакоб. В началото на седемдесетте години изоставя блестящата си научна кариера и се обръща към будизма, на който по-късно се посвещава изцяло. През 1978 г. е приет за монах и става преводач на Далай Лама, когото често придружава при пътуванията му. Той е автор на множество книги, сред които са „Монахът и философът“ (1997), „Пледоария за щастието“ (2003) и „Изкуството на медитацията“ (2008). – Б.а. (И трите книги – а и други негови – са издадени на български. – Б.изд.)

при запалената камина: ако се залепим за нея, след като сме измръзнали навън, изпитваме невероятно удоволствие, но бързо трябва да се отдръпнем, за да не се изгорим.

Удоволствието се стопява, докато му се наслаждаваме – като свещ, която изгаря самата себе си. То почти винаги е свързано с някакво действие и неизменно стига до състояние на отегчение, само защото се повтаря. Както проповядваше моят духовен наставник Дилго Хиенце Ринпоче: „Обикновените удоволствия са приятни в началото, но с течение на времето се превръщат в източник на все по-големи мъки. Все едно увиваш юмрука си с мокри кожени ленти: в началото е приятно, но щом кожата започне да изсъхва, тя се свива и притиска болезнено ставите. Какво облекчение е да грабнеш ножа и да се отървеш от нея!“

Освен това удоволствието е лично преживяване, съсредоточено е върху Аза, поради което лесно може да попадне в плен на егоцентризма и да влезе в конфликт с благоденствието на другите. Можем да изпитваме удоволствие във вреда на околните, но няма как да извлечем щастие от такова удоволствие. Удоволствието може да се съчетае със злоба, с насилие, с гордост, с алчност и други състояния на ума, които са несъвместими с истинското щастие. „Удоволствието е щастието на лудите, а щастието е удоволствието на мъдрите“, е писал Барбе д’Оревийи.

Трескавото, почти механично търсене на чувствени наслади е друг пример за удоволствие, което се родее с манията, алчността, тревожността, и най-сетне – с разочарованието. Най-често удоволствието не изпълнява обещанията си, както прекрасно е уловил това шотландският поет Робърт Бърнс:

*И всичко има край все пак.
И щастието – то е мак!
Отронва листите си, щом
до стръка се докоснеш, Том.
Така снежинки – палав рой,
летят над бързия порой,
докосват хладната вода
и се разтапят без следа.¹*

¹ „Том О’Шантър“, прев. Владимир Свинтила. – Б.пр.

За разлика от удоволствието, истинското щастие се ражда вътре в нас. Макар и да се влияе понякога от обстоятелствата, то не им е подчинено. То не се превръща в своята противоположност, а остава такова, каквото е, и расте с всеки изминал момент. То поражда чувство за пълнота, което с времето се превръща в основна черта на характера ни. Това щастие е „състояние на съществуването“, дълбоко емоционално равновесие, дължащо се на фино познаване на функционирането на духа. Докато обикновените удоволствия се раждат от контакта с приятни предмети и се стопяват, щом този контакт изчезне, щастиято трае, докато ние сме в хармония с най-интимната си природа.

Ето какво казва Далай Лама: „Всяко щастие и всяко страдание може да се сведе до една от двете категории: телесно и душевно. За повечето от нас духът играе основна роля при усещането за благоденствие или лишение. Физическото ни състояние играе само спомагателна роля, освен в случаите, когато сме тежко болни или живеем в пълна нищета.“ За сметка на това духът може да бъде засегнат и от най-дребни събития. Съвсем нормално е да полагаме повече усилия, за да успокоим духа си, отколкото за това да си осигурим физически комфорт.

Но да се върнем на думите на Кристиан Боарон: „Между удоволствието и щастиято няма пряка връзка. Удоволствието да имаш семейство, дом, удоволствието да ти се възхищават, да си богат и здрав, да имаш партньор до себе си, да хапнеш добре, да имаш работа или да не ти се налага да работиш, да се изкъпеш в морето, да се изтегнеш на слънце – всички тези неща несъмнено са приятни, но те не водят до щастие – нито пък самите те са някаква форма на щастие... поне не и онова щастие, определяно като състояние на пълнота, дължащо се на отсъствие на хронична нужда. Можем да бъдем едновременно щастливи и болни, та дори и на смъртно легло, можем да бъдем щастливи и бедни, щастливи и грозни... Удоволствието и щастиято са усещания на различни нива, усещания, които се отличават едно от друго по самата си същност.“

Освен това удоволствията могат да бъдат изпитвани свършено егоистично, без да излъчват каквато и да е енергия към околните, както го прави щастиято. Те не могат да помогнат с

нищо за това да постигнем повече добронамереност, доверие, щедрост, етика и други човешки качества.

Но макар и удоволствието да се отличава по своето естество от щастието, то не е негов враг. Всичко зависи от начина, по който го изживяваме. Ако спъва вътрешната ни свобода, то пречи и на щастието; изживяно като нейно проявление обаче то може да придаде на щастието допълнителен блясък. Едно приятно чувствено преживяване, било то зрително, слухово, осезателно, вкусово или ароматно няма да попречи с нищо на щастието, освен ако зад него не дебне пристрастяването и не води до зависимост и неутолима жажда. Едно удоволствие става подозрително, щом тялото започне да жадува неговото завръщане.

За сметка на това, ако го изживеем единствено като част от настоящия момент, като птица, която прекосява небесата, без да остави следа в тях, то няма да отключи нито един от механизмите на пристрастяване, подчинение, умора и разочарование, които обикновено придружават повърхностния стремеж към чувствени удоволствия. Липсата на привързаност (ще говорим за това и по-нататък) не представлява отхвърляне, а свобода, която взима връх, веднага щом спрем да се вкопчваме в причините за страданието. В състояние на вътрешен мир и ясно съзнание на начина, по който работи нашият дух, удоволствието, което не затъмнява блясъка на щастието, не е нито незаменимо, нито страшно.

Същото важи и за разликите между неудоволствието и страданието. Нека отново цитираме Далай Лама: „Можем да различим два вида страдание: физическо страдание, причинено от болест, глад или други проблеми, които често не зависят от нашата воля, и душевно страдание като страх, мъка и т.н. В много случаи физическото страдание може да се понесе, та дори и да се преодолее благодарение на силата на духа. Душевното страдание обаче не може да намери облекчение, ако залагаме единствено на тялото, тъй като основната причина за щастието и нещастията е самият дух.“

Преследването на удоволствия е част от диренето – винаги непостоянно и незадоволено – на хедонистично щастие, докато задълбочаването на щастието или „чувството за благосъс-

тояние“ отговаря на евдемоничното щастие, което е начин да се съсредоточим върху вътрешните условия на едно щастие, основаващо се върху чувството за пълнота, върху разбирането на душевните събития, върху способността ни да управляваме емоциите си, но най-вече върху алтруистичната любов. Именно в това отношение търсенето на „егоистично щастие“ е начинание, осъдено на провал, тъй като тези понятия се изключват взаимно.

Затварянето в мехура на егото е най-лесният начин да си осигурим отвратителен живот, вгорчавайки при това и живота на всички, които ни заобикалят. Тук няма печеливши. Освен това егоцентризмът е в противоречие с реалността, която по самото си естество предполага поредица от взаимни зависимости.

Алтруизмът за сметка на това е вътрешно състояние на дълбоко удовлетворение, което е в пълна хармония с реалността. Благодарение на това той не е разрушителен като егоизма и поражда неизброими ползи както за самите нас, така и за другите.

За будизма автентичното щастие, *сукха*, е състояние на благоденствие, породено от изключително здрав и ведър дух. Това качество е причина и същност на всяко преживяване, на всяко поведение, и обхваща всички радости и мъки в живота ни. То ни дава вътрешните ресурси, за да се изправим срещу превратностите на живота. Това щастие е толкова дълбоко, че „нищо не може да го промени, то е като безбрежните тихи води под развълнувана от бурята повърхност“, както гласи западната му формулировка от Жорж Бернанос. То е и състояние на мъдрост, освободена от всякакви умствени отрови, и на осъзнатост, която ясно съзира истинската природа на нещата. Щастието е рожба на няколко основни човешки качества – на добронамереността, на вътрешния покой, на силата на духа и на способността да управляваме интелигентно нашите мисли и емоции – все умения, които могат да бъдат *култивирани* чрез каляване на духа.

Преживяванията на майсторите на съзерцанието, както и изследванията на невронауката през последните десетина години доказаха, че някои основни човешки качества като вни-

манието, алтруистичната любов и емоционалното равновесие действително могат да бъдат съзнателно култивирани. Ако можем да цитираме Ричард Дейвидсън от университета „Мадисън“ (Уисконсин, САЩ), „тези изследвания като че ли сочат, че мозъкът може да се обучава и изменя физически по начин, който доскоро беше напълно немислим“.

Разбира се, в мозъка не съществува „център на щастието“, но всеки от аспектите, допринасящи за онова, което наричаме „автентично щастие“, е свързан с определени невронни мрежи, които могат да укрепнат благодарение на личния опит и на обучението.

Всеки от нас разполага с необходимия потенциал, за да се освободи от онези душевни състояния, които причиняват и собствените ни страдания, и тези на другите, и да намери вътрешния си покой, допринасяйки същевременно за благото на другите. Ние обикновено подценяваме способността на духа си да се преобразява. Това несъмнено е една от основните драми на нашата епоха. Чисто инстинктивно ние свързваме повечето си надежди и страхове с външни обстоятелства и пренебрегваме напълно вътрешното си състояние на автентично щастие.

Кристиан Боарон посвещава немалко страници на управлението на емоциите. Често чуваме, че будизмът като цяло и медитацията в частност целят да потиснат емоциите. Всичко зависи обаче от това какво разбираме под „емоция“. Ако става въпрос за душевен смут, за омраза и ревност, защо да не се отървем от тях? Ако обаче говорим за могъщо чувство на алтруистична любов или състрадание към онези, които страдат, защо да не развием подобни качества? Та нали именно това е целта на медитацията!

Медитацията ни учи да потушаваме пламъците на злостния гняв или на ревността, приливите на неконтролирано желание или на безпричинен страх. Тя ни освобождава от диктата на душевните състояния, които замъгляват преценката ни и често са източник на безкрайно самоизмъчване. В такива случаи говорим за „душевни токсини“, тъй като подобни състояния наистина отравят и нашето собствено съществуване, и това на околните.

Емоцията е онова, което подтиква духа към движение, към мисъл, която може на свой ред да бъде вредна, неутрална или

полезна. Емоцията определя пътя на духа и го кара да възприеме една определена гледна точка. Тази гледна точка може да съответства на реалността, ако се основава на алтруистична любов и състрадание, или да е деформирана, както е случаят с омразата или алчността. Алтруистичната любов например представлява осъзнаване на факта, че всички същества, също като нас, желаят да се освободят от страданието, и се основава на признаването на фундаменталната връзка между всички тях, част от която сме и самите ние. В противовес на това омразата деформира реалността, като раздува недостатъците на своя обект и не обръща никакво внимание на положителните му качества. Алчността пък ни кара да възприемаме даден обект като изключително желан и да оставаме слепи за недостатъците ми. Принудени сме да приемем, че някои емоции са вредни, други – благодатни. Ако дадена емоция укрепва вътрешния ни мир и ни кара да правим добро на другите, тя може да се смята за положителна или конструктивна; и обратно, ако разрушава вътрешната ни ведрост, ако тревожи духа ни и ни кара да вредим на другите, тя е отрицателна. Тъкмо това отличава пламенното възмущение, „свещения гняв“ пред лицето на несправедливост, на която сме станали свидетели, от гнева, мотивиран от желанието да нараним някого.

Следователно важното е не да се мъчим да потискаме емоциите – подобно начинание е безполезно, – а да направим така, че те да допринесат за вътрешния ни покой и да ни помогнат да мислим, да говорим и да действваме така, че да сме полезни за околните. Заради това и трябва да внимаваме да не се превърнем в немощна кукла в техните ръце, като се научим да изхвърляме от себе си всяко лошо чувство още при самото му възникване, както и да култивираме всичко положително.

Ето защо, ако се научим да управляваме оптимално емоциите си, стъпка по стъпка, чувство по чувство, ден след ден, в крайна сметка ще преобразим напълно съществуването си. Това е същността на каляването на духа и на медитацията върху емоциите.

Кристиан Боарон беше написал за моето скромно творение „Пледоария за щастието“ следното: „И ние стигаме до същите заключения, до същите предложения, макар и да сме тръгнали по различен път. Разбира се, няма как да приемем всичко, поне

в чисто формален аспект...“ Аз мога да кажа същото, след като с ентузиазъм прочетох тази книга. Нашите обяснения на щастие-то вървят ръка за ръка, кръстосват се, обогатяват се взаимно, макар и понякога помежду ни да има различия по немаловажни въпроси. Кристиан Боарон поставя ударението върху важно-та на един Творец, чиито планове позволяват осъществяването на щастие-то, докато моята научна кариера ме кара да гледам нещата от ъгъла на биологичната еволюция, а практиката ми като медитиращ будист – от този на каляването на духа и медитацията.

Нека припомним, че според будизма духовната реализация е осъществяване на потенциала за съвършенство, присъстващ във всяко живо същество – неговата „природа на Буда“. Тук не става въпрос за прочистване на нещо, което по самата си същност е зло – това е също толкова невъзможно, колкото да се избели парче въглен – а за рафинирането на парче руда, в която се крие златен прах. Както казва самият Кристиан Боарон, онава, което изглежда като изграждане, всъщност е постепенно очистиране на всичко, което скрива потенциала ни и пречи на пълния блясък на съзнанието и на радостта ни от живота. Така или иначе светлината на слънцето никога няма да се предаде пред завесата на облаците, които я скриват от нас.

Нима изследователите не са орисани да пристигнат – след дълго пътешествие с умело направляван кораб – на острови, които несъмнено се различават от всичко познато, но все пак са пълни с невиждани чудеса?

Въведение

Един ден един възрастен професор от Националното висше училище по публична администрация (ENAP) бил нает да проведе обучение по ефикасно планиране на времето на група от петнадесет мениджъри на големи американски компании. Неговият курс бил един от петте, през които трябвало да преминават студентите всеки ден, и възрастният преподавател имал само час, за да „преподаде материала“. Той се изправил пред елитната група, готова да запише всяка негова дума, огледал бавно всеки един от студентите и казал:

– Сега ще направим един експеримент.

Професорът извадил изпод бюрото си огромен стъклен буркан и го поставил внимателно пред себе си. След това извадил и десетина камъка, големи колкото топка за тенис, и ги поставил внимателно един по един в буркана. Когато бурканът се напълнил до ръба и нямало място за повече камъни, преподавателят вдигнал очи към студентите си и ги попитал:

– Пълен ли е бурканът?

– Да – отвърнали всички.

Той изчакал няколко секунди и добавил:

– Наистина ли?

След това се навел отново и извадил изпод масата кофичка с чакъл. Изсипал го внимателно върху камъните и разтърсил леко буркана. Чакълът се наместил в кухините... до самото дъно.

Възрастният професор отново вдигнал очи към аудиторията и попитал:

– Пълен ли е бурканът?

Този път блестящите студенти започнали да разбират какво се опитва да им покаже. Един от тях отвърнал:

– Май не!

– Добре – отговорил преподавателят. Навел се отново и този път извадил изпод масата тенджерата с пясък, който изсипал внимателно в буркана. Пясъкът бързо запълнил кухините между големите камъни и чакъла. И този път въпросът бил същият:

– Пълен ли е бурканът?

Този път, без капка колебание, студентите отговорили в един глас:

– Не!

– Добре – отговорил възрастният професор. И както очаквали студентите, той взел каната с вода на масата и напълнил буркана до самия ръб. След това вдигнал очи към тях и ги попитал: – Каква велика истина ни показва този опит?

Най-дръзкият студент, които наистина искал да усвои всичко от този курс, отговорил:

– Показва ни, че дори да смятаме, че нямаме вече време за каквото и да е, ако наистина искаме, винаги можем да добавим още срещи и ангажменти в разписанието си.

– Не – отговорил възрастният професор. – Не е това. Великата истина, която научихме от този опит, е следната: ако не сложим в буркана първо големите камъни, след това изобщо няма да можем да ги пхнем вътре.

Възцарила се дълбока тишина – всеки от студентите бавно смислял това твърдение. Преподавателят продължил:

– Кои са големите камъни във вашия живот? Здравето? Семейството? Приятелите? Мечтите? Да правите онова, което искате? Да учите? Да защитавате някаква кауза? Да си почивате? Или пък нещо съвсем различно? Онова, което трябва да запомните, е, че най-важното е да поставяте на първо място в живота си ГОЛЕМИТЕ КАМЪНИ, иначе рискувате да не успеете – в каквото и да е. Ако отдавате приоритет на дреболиите – на чакъла или пясъка, – те ще изпълнят живота ви и няма да имате достатъчно от най-ценния си ресурс – времето – за важните моменти пред себе си. Затова не забравяйте да си задавате непрекъснато въпроса: „Кои са ГОЛЕМИТЕ КАМЪНИ в живота ми?“ И когато намерите отговора, ги поставете в недрата на живота си.

Сетне с приятелски жест професорът се сбогувал със слушателите си и бавно напуснал залата.

Този невероятен учител можеше да добави следното:

„Не търсете големите камъни. Те сами ще се изпречат на пътя ви. Доверете се. Оставете се на най-дълбоко вкоренените си желаня – те ще ви поведат и ще придадат смисъл на живота ви.“

Големите камъни са „целите в живота“, „плановете“ ни, и като цяло тъкмо те представляват онова, което ние възприемаме като смисъл на живота си.

Виктор Емил Франкъл, австрийски невролог и психиатър (1905–1997), е посветил целия си живот на този въпрос. Още през 1921 г., едва шестнадесетгодишен, той изнася първия си доклад, посветен на смисъла на живота. По-късно започва да води редовна кореспонденция с Фройд, завършва медицина и специализира психология.

След като преживява депортацията си в Аушвиц, където изучава поведението на затворниците и доразвива тезите си, той издава книга, която разнася името му по целия свят: „Смисълът на живота“¹.

С нея той създава третата психотерапевтична виенска школа – след тази на Фройд, според когото нуждата от щастие е основна за човека, и тази на Адлер, за когото основополагаща е нуждата от власт. Франкъл на свой ред заявява: именно СМИСЪЛЪТ е онова, от което човек има най-голяма нужда.

Намирането на смисъл може да направи човека „щастлив“, дори и в най-тежките материални условия и при най-разклатено здраве. И обратно, липсата на проект, който да е в състояние да постави определени рамки на човешкия живот, може да породя чувство на „екзистенциална празнота“, способна да разруши индивида физически.

Франкл нарича психотерапевтичния метод, който помага на човека да намери смисъл в живота си, *логотерапия*. Според

¹ Виктор Франкъл, *Увод в логотерапията: смисълът на живота*, Планета 3 / НБУ, С., 2000. – Б.пр.

него има три пътя към този смисъл: чувството за осъщественост (да създадеш нещо), любовта (да се разтвориш в любов към другите) и страданието (да намериш смисъл в наложено отвън страдание).

Книгата на Франкъл е преиздавана безброй пъти, преведена е на 22 езика – достатъчно свидетелство за силата ѝ навсякъде по света.

Въпреки това обаче тези представи далеч не са разпространени навсякъде. Често се отдава предпочитание на физическото удоволствие, на властта, на съблазънта... Щастието е на една ръка разстояние, но никой не знае за това, никой не го вижда. И все пак ние всички сме създадени за щастие. Какво чакаме тогава?

Първа част.

Създадени за щастие

Какво е щастieto?

Всеки от нас вярва, че знае отговора.

И все пак...

Май нищо друго не е толкова неопределено.

Когато двама души говорят за щастieto, можете да се обзаложите, че почти никога нямат предвид едно и също нещо.

И така още от древността...

За да си спестите ровенето и куп неприятности, тук ви предлагам една дефиниция на щастieto, която ми се струва най-последователната в наши дни, тъй като съчетава наблюдения и интуиция с последните научни открития.

Определение за щастие

Щастieto е лъчистото състояние на човек, който съумява да изрази напълно личността си, да изживее ведро личната си съдба, придавайки смисъл на живота си, да лети по-високо с всеки изминал ден¹ и да се чувства все по-свободен.

Ние всички разполагаме с този потенциал. По пътя ни обаче дебнат страховити препятствия. Това е истинско приключение – увлекателно, но и трудно. Добрата новина е, че започваме да разбираме механизма на щастieto, който до днес ни

¹ Алюзия за книгата на Ричард Бах „Джонатан Ливингстън чайката“ (Кибела, С., 1996). – Б.пр.

е убягвал. От самата зора на човечеството ние сме откривали всяка следваща стъпка по него по метода на пробата и грешката. Днес обаче науката взима юздите в свои ръце и ни показва неща, които не сме си представяли дори и насън.

Родени сме да бъдем щастливи

Всъщност не е необходимо да „градим щастието си“ – достатъчно е да открием и разрушим онова, което му пречи. А препятствията, които потискат израза на нашата личност, са изцяло психологически. Именно благодарение на психологията и на днешните ни познания за физиологичното функциониране на човешкия мозък ние можем да достигнем възможно най-бързо и безпрепятствено до състоянието на пълно щастие. В момента преживяваме уникален момент от историята на човечеството: най-сетне знаем как всяко човешко същество може да постигне щастие в земния си живот – независимо от колко дълбок мрак започва пътя си.

1.

Щастието е най-висшата, трайна и човечна форма на приятни усещания, породени от нашия мозък

За да разберем механизма на щастието, както и този на другите удоволствия, трябва да признаем, че човекът е изключително сложна машина, изобретена от създателя на природата, който обикновено назоваваме „Бог“.

За да функционира ефикасно и да отговори на желанията на своя Създател, „човешката машина“ е надарена с усещания, приятни или неприятни, които непрекъснато я насочват по пътя ѝ напред. Щастието е част от приятните усещания, също както и физическите и психическите удоволствия. Адът на земята, от друга страна, е въплътен във физическото и психическото страдание, както и в пълната противоположност на щастието, която можем да наречем нещастие.

Всички тези награди и наказания са рожби на нашия мозък, чиято структура съвсем наскоро започнахме да разбираме наистина.

Моите научни източници

Анри Лабори (1914–1995) е виден френски изследовател, известен по целия свят най-вече като бащата на първите психотропни вещества (лекарства, които въздействат върху психиката и настроението) и като автор на няколко важни научни и философски трудове. Лабори отива далеч отвъд фармаколо-

гията (той е открил и моделирал „състоянията на мобилизация на инстинкта“ при животните, проучвал е и е прилагал психотропни медикаменти, първият от които е хлорпромазинът) и съумява да положи основите на едно изключително плодотворно течение в психологията и философията, което за съжаление не успява да разработи в дълбочина.

Жак Фраден обаче успява. През последните двадесет години той разработва стъпка по стъпка нов модел за анализ на психиката, наречен психофизиоанализа (РРА). Този модел отчита последните достижения на невронауката – от биологията на поведението до когнитивните науки (т.е. онези, които са свързани с познавателния процес). (Основните му публикации са: Fradin J. & Fradin F., *La thérapie Neurocognitive et Comportementale*, édition Publibook Université, Paris, 3ème édition. (1990–2004); Fradin J. & Fradin F., *Personnalités et Psychopathologie*, Ed. Publibook Université, Paris. (2003–2006); Fradin Jacques, *L'intelligence du stress*, Editions d'Organisation, 2008.)

През 1970 г. Пол Маклийн, американски невробиолог, издава своята книга „Трите мозъка на човека“. Това „триединно“ представяне на мозъка по-късно беше подложено на критика, но не и отхвърлено, тъй като представя доста точно различните мозъчни функции. Д-р Жак Фраден през осемдесетте години потвърди възгледите на Маклийн, като описа по-детайлно трите основни нива във висшата нервна дейност.

Трите мозъка

Според Маклийн мозъкът се състои от три етажа, отговарящи както на различни етапи от еволюцията, така и на отделни организационни нива. Всеки един от тези три „мозъка“ поражда и *удоволствие*, и *страдание*, за да насочва човека към определени действия съгласно определена логическа система. Страданието ни подбужда към действие, а удоволствието дава знак, че действието е правилно и отговаря на нуждите ни. Освен това всеки мозък има и свой собствен инстинкт, чрез който насочва човека към конкретно поведение.

ТРИТЕ МОЗЪКА

Мозъкът на влечугото, наричан още хипоталамус, е предшественикът на мозъчната дейност при животните. Именно той създава физическото удоволствие и страдание и цели да съхрани физическата цялост на индивида.

Лимбичният мозък или т.нар. програмираща памет се е развил при висшите бозайници. Той поражда психически удоволствия и страдания и подтиква хората да се организират в солидни и трайни общества. Той е основата на невероятните достижения на човешкия вид. Префронталният неокортекс, който обикновено наричаме интелект, е характерен единствено за човека. Той е източникът на онова усещане за щастие, което всички ние търсим и което ни води към лична реализация и изпълнение на собствената ни мисия.

1. Мозъкът на влечугото поражда физическото удоволствие

Именно на този мозък е поверено управлението на физиологичните функции като дишане, кръвообращение, чернодробни функции, храносмилане. Той си върши работата дискретно и тихомълком – ние не осъзнаваме тези процеси, освен когато е необходима външна намеса за удовлетворяване на четирите основни физиологични нужди: пиене, хранене, спане и секс.

Поддържането на физическата цялост на организма е под властта на хипоталамуса. Когато тя е застрашена, той ни залива с нетърпима болка: защо ни боли, когато сложим ръка в огъня? Ами за да я отдръпнем, разбира се. Той управлява нуждата от сън, като ни потапя в непреодолима умора, както и качеството и количеството храна, необходима за доброто функциониране на тялото. Хипоталамусът изпраща към съзнанието болезнени сигнали, които са толкова по-силни, колкото по-важни са незабавните ни действия за оцеляването ни. И когато нуждата бъде удовлетворена, този етаж от мозъка изпраща обратния сигнал, чувството за удоволствие, за да ни каже, че вече не е чак толко-

ва важно да продължаваме да удовлетворяваме нуждата си и дори че действията ни са безполезни.

Следователно хипоталамусът изпраща три типа сигнали, които можем да видим при всяка основна телесна нужда: болката на глада, удоволствието от храненето и накрая насищането: действието трябва да спре. Именно мозъкът на влечугото ни казва, че изпитваме жажда, и то не каква да е жажда, а жажда за солена, обикновена или сладка вода, в зависимост от нуждите на организма. Същото важи и за глада: глад за зеленчуци или глад за плодове, пресни, сушени... По-нататък ще видим, че сме потиснали най-важната част от инстинкта си за храна – онази, която може ни предпазва от болести, и то не по-зле, отколкото го прави при другите животни. Ние обаче ѝ пречим да се изяви пълноценно, а понякога дори напълно я пренебрегваме. Може би това е и една от причините човечеството да се намира в навечерието на голяма промяна.

Хипоталамусът отговаря и за нуждата от секс, и то не просто секс с когото и да е. Обяснението на критериите за подбор при сексуалното привличане вероятно трябва да се търсят на ниво биологичен вид. Колкото е разбираемо, че желанието за моркови, вместо за спанак или банани, изразява конкретни нужди на организма (микроелементи, минерали, витамини, аминокиселини), толкова е и трудно да пренесем същия модел в чувствената или сексуалната връзка: защо предпочитаме един определен физически тип пред друг? Вероятно еволюционните нужди на нашия вид са структурирали механизма на привличане, отблъскване и безразличие между индивидите.

Инстинктът за самосъхранение, свързан с хипоталамуса, обуславя сложни и жизнено важни механизми за подаване на тревога, които ще разгледаме по-късно. Те са свързани със „състоянията на мобилизация на инстинкта“, открити и описани от Лабори – това са борбата, бягството и потискането на стремежа към действие. Макар и биохимичните им основи да не са познати в детайли, клиничните им проявления са в центъра на целия ни живот – това са *емоциите*.

Мозъкът на влечугото не е в състояние да взима решения за съзнателни действия, но той подава добросъвестно към другите части на мозъка цялата необходима информация за това

– под формата на желание, отвращение, чувство за ситост, удоволствие или страдание. Хипоталамусът изразява възможно най-ясно състоянието на организма и на неговите нужди всеки път, когато е полезно или необходимо да се пристъпи към съзнателно действие от типа на хранене или поемане на течност. Когато усетим как ни свива стомахът например, това е достъпната за съзнанието крайна проява на една неизброима поредица от несъзнателни операции, които осигуряват обновяването на клетките, хомеотермията¹, мускулните усилия при ходене, дишането, работата на сърцето и бъбреците. Всички тези действия са свързани с обмяна на енергия, с преобразуване на молекули и прехвърляне на информация под контрола на хипоталамуса, който в необходимия момент заявява нуждата от външно „гориво“ с помощта на ясен стимул – глад, жажда, умора. След това другите две нива – неокортексът и лимбичният мозък – трябва да вземат адекватни решения.

ХИПОТАЛАМУС = ОЦЕЛЯВАНЕ НА ИНДИВИДА

Хипоталамусът има за задача да осигури функционирането на физическото тяло и неговата психика извън обхвата на съзнанието.

Той не мисли, действа независимо и излъчва сигнали, само когато има нужда от помощ или иска да ни предупреди за някаква опасност. Той общува с помощта на специфични стимули: за да поиска „гориво“ такива стимули са гладът, жаждата, сънят, чувственото или сексуалното желание; за да предотврати сериозно физическо нараняване такъв стимул е болката; за да ни уведоми за вътрешна или външна опасност хипоталамусът използва състоянията на мобилизация на инстинктите (борба, бягство, потискане на стремежа към действие) и свързаните с тях емоции (страх/тревожност, гняв/агресивност, потиснатост/тъга).

Основният инстинкт на хипоталамуса е инстинктът за самосъхранение.

¹ Способността на животните и хората да поддържат постоянна телесна температура. – Б.а.