

Натаниъл Брандън

---

ДА ПОЕМЕШ ОТГОВОРНОСТ

Животът е в ръцете ти

София, 2014

Преводът е направен по изданието:

**NATHANIEL BRANDEN**  
**TAKING RESPONSIBILITY**  
**A FIRESIDE BOOK**  
**PUBLISHED BY SIMION & SCHUSTER**

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“.

Copyright © 1996 by Nathaniel Branden, Ph.D.

© Веселин Янков, превод, 2014

© Издателство „Изток-Запад“, 2014

ISBN 978-954-321-495-2

# НАТАНИЪЛ БРАНДЪН

# ДА ПОЕМЕШ ОТГОВОРНОСТ

Превод от английски

*Веселин Янков*

Редактор

*Петко Михайлов*





## СЪДЪРЖАНИЕ

---

Въведение .....	7
<b>1. По пътя към автономността .....</b>	<b>19</b>
<b>2. Свободата и отговорността .....</b>	<b>43</b>
<b>3. Себеуповаването и социалната метафизика .....</b>	<b>63</b>
<b>4. Отговорният живот .....</b>	<b>99</b>
<b>5. Предизвикателството на отделянето .....</b>	<b>135</b>
<b>6. Отговорността</b> <b>към себе си и любовта в сексуален смисъл .....</b>	<b>157</b>
<b>7. Отговорността в организациите .....</b>	<b>183</b>
<b>8. Културата на отговорността .....</b>	<b>209</b>
Приложение .....	245
Избрана библиография .....	259
Благодарности .....	261



---

---

## Въведение

---

---

**Щ**е започна с една лична история, която осветлява един основен аспект на отговорността към самия себе си и ползата от нея, аспект, който рядко бива разбираан – постигането на щастие.

Преди няколко години, в навечерието на моят шейсет и първи рожден ден, открих, че разсъждавам доста върху щастieto и върху това как да превърна неговото постигане в моя съзнателна цел. По онова време започвах един проект, който се очертаваше да ми докара доста стрес, и бях твърдо решен да не допусна нагласата ми за всекидневието и хармонията в брака ми да бъдат негативно засегнати.

Мислех си за моята съпруга Девърс, която е най-последователното в щастieto си и най-увереното в себе си човешко същество, което някога съм познавал. Когато се запознах с нея почувствах, че никога не съм срещал някой, за когото радостта и щастieto да са до такава степен негова „природа“. Още повече че нейният живот не е бил лесен. Останала вдовица на двайсет и четири, тя била изправена пред задачата да отгледа две малки дечица с доста оскъдни средства и без никого зад гърба си. Когато се запознахме, тя бе самотна майка от доста време, бе постигнала професионални успехи на няколко работни места, а никога не говореше за трудностите от миналото с каквато и да било нотка на самосъжаление. Виждах съм я, от време на време, да я сполетяват разочарования, да е тъжна или мълчалива в продължение на часове (но рядко за повече от ден), а след това я виждах как си възвръща своето естествено състояние на радост и щастие, без никакви признаци на отрицание или отчуж-

дение. Отне ми известно време да осъзная напълно това, което виждах: а именно, че нейното щастие беше действително – и по-голямо от всяко нещастие.

Когато я запитах за тази нейната жилавост, тя ми отговаряше: „аз съм *си обещала* да бъда щастлива.“ И добавяше – „това изисква самодисциплина“. Освен това тя имаше един навик, който намирах за необичаен: почти никога не си лягаше вечер, без да отдели известно време да премисли всичко хубаво и добро в нейния живот; обикновено това бяха последните ѝ мисли за деня. Реших, че това бе една важна нишка към нещата, които исках да разбера за психологията на щастието.

Ние обсъждахме факта, че повечето хора са склонни да отдават чувствата си на щастие или нещастие на външните обстоятелства в своя живот. Те си обясняват щастието чрез положителните обстоятелства, а нещастieto – чрез отрицателните. Подтекстът е, че събитията са тези, които *предопределят* дали те ще са щастливи; а самите те носят малка отговорност за своето състояние или пък изобщо не носят отговорност. Аз, както и Девърс, винаги сме били убедени, че нашата собствена нагласа има много по-голяма роля в това, доколко сме щастливи, отколкото външните обстоятелства.

Аз ѝ казах: вземи един човек, който, като цяло, е предразположен да бъде щастлив, т.е. който усеща щастието като свое естествено състояние и който в много по-голяма част от времето си е по-скоро щастлив, отколкото е нещастен. Нека го сполети някаква несполука – да загуби работата или брака си или пък да осакатее – и известно време той ще страда. Но ако видим този човек отново след няколко седмици, месеци или година (в зависимост от сериозността на проблема), ще го заварим отново щастлив. И обратното, нека вземем човек, който като цяло е предразположен да бъде нещастен, чието усещане е, че нещастieto е по-естествено състояние от радостта, и който в много по-голяма част от времето си е по-скоро нещастен, отколкото щастлив. Нека му се случи нещо хубаво – да го повишат в службата, да наследи много пари, да се влюби в очарователна жена, която да споделя чувствата му – и за известно време той ще бъде щастлив. Но ако видим този човек пак след известно време, то най-вероятно той отново ще бъде нещастен.



Говорехме и за изследвания, които бяхме чели и които доказваха тези наблюдения\*.

Аз винаги съм смятал себе си за щастлив (като нагласа) човек и съм успявал да бъда щастлив при някои сравнително трудни обстоятелства. Но и аз, като всички хора, съм имал периоди на трудно справяне и страдания и на моменти през годините съм чувствал, че някъде бъркам и че надали всичките тези мъки са били необходими. Но какво беше онова, което не успях да схвана? Този въпрос ме занимаваше сега, когато бях решил да превърна щастието от просто едно желание в съзнателна цел и да поема много по-активна роля в постигането на това желано от мен емоционалното състояние.

Разсъждавах върху едно нещо, което бях забелязал по отнoшение на себе си. Понякога се шегувах, че с всяко десетилетие моето детство става все по-щастливо. Ако трябваше на двайсет и на шейсет години да опиша ранното си детство, то описанието не би се различавало в основните факти, а в значимостта, която им се придава. На двайсет негативите на моето детство заемаха, така да се каже, главно място в съзнанието ми, а положителните неща бяха изтласкани на заден план; на шейсет беше обратното. Остарявайки, перспективата и възприятието ми за това, което е било важното в ранните ми години, се бяха променили. Това бе още една нишка.

Колкото повече разсъждавах върху тези неща и мислех и изучавах щастливите индивиди, които срещам, толкова по-ясно ставаше, че щастливите хора осмислят преживяванията си по различен начин. Щастливите хора осмислят преживяванията си така, че колкото се може по-бързо положителните неща да заемат видно място в съзнанието им, а отрицателните да изглеждат на заден план. Това нещо е от основно значение, което трябва да имаме предвид, за да бъдем в състояние да разберем тези хора.

Но тогава ме осени мисълта, че в тези идеи и наблюдения нямаше нищо изцяло ново за мен и че в някои отношения не-

---

\* Вж. напр. „The Pursuit of Happiness“ от D. G. Myers. – Б.а. (Почти всички цитирани в текста издания са дадени в библиографската справка в края на книгата. – Б.р.)

щата ми бяха познати. Защо тогава аз не съм ги реализирал по-добре в своя собствен живот? Още с поставянето на въпроса, аз вече знаех отговора. Преди доста време някак си бях решил, че ако не прекарвам значителна част от времето си съсредоточен върху лошото в моя живот – върху разочарованията и неуспехите, – бих бягал от проблемите, бих бил безотговорен към реалността и бих имал недостатъчно *сериозно отношение* към собствения си живот. Когато изказах за пръв път това убеждение чрез думи, забелязах колко нелепо беше то. То би имало някакъв смисъл *единствено ако съществуваше възможността за коригиращи действия, които бих могъл да предприема и които избягвах да предприема*. Но ако аз предприемах всичко възможно като действия, то от по-нататъшното съсредоточаване върху лошото в живота ми *нямаше да има вече никаква полза*.

Ако нещо не е както трябва, то тогава въпросът, който трябва да си зададем е: има ли действия, които мога да предприема, за да подобря или коригирам ситуацията? Ако има, аз ще ги предприема. Ако няма, то тогава ще направя всичко възможно да не се измъчвам за неща, които не подлежат на контрол от моя страна. Признавам, това последното невинаги е лесно, но ако човек е твърдо решен, той може да се научи да го прави.

Последните няколко години, откакто направих тези констатации, се оказаха най-щастливите години през моя живот досега, въпреки че имаше много неща, за които да се безпокоя. Откривам, че сега се справям с проблемите по-бързо, отколкото преди, и че след разочарования се вземам по-бързо в ръце. Сега поемам по-голяма отговорност за собственото си емоционално състояние, отколкото правех това, когато бях млад. И като постъпвам по този начин, аз не чувствам това като някаква обременителна нова задача, а като прилив на нови сили и – освобождаване.

Един от начините за осъществяването тази стратегия, който научих и на който сега уча моите клиенти в терапевтичните си сеанси, е да започваме всеки свой ден с два въпроса: *Кое в моя живот е добро?* и *Какво трябва да бъде направено?* Първият въпрос ни помага да не губим от поглед положителните неща в живота ни. Вторият ни припомня, че нашият живот и

нашето добруване са наша собствена отговорност, и ни кара да бъдем активни.

Светът рядко се е отнасял към щастието като към състояние, заслужаващо сериозно уважение. И все пак, когато срещнем някой, който, независимо от житейските неудачи, е щастлив през по-голямата част от времето си, ние би трябвало да сме в състояние да разпознаем това като духовно постижение – и то такава, към което си струва човек да се стреми. Ако искаме да постигнем такава щастие, а не просто да чакаме събитията или другите хора да ни направят щастливи, ние трябва да проумеем колко тясно е свързано щастието с отговорността към самия себе си и, в този конкретен случай, с поемането на отговорност за нашите собствени емоции.

Започвам с тази история, защото основната тема на тази книга е освобождаващата сила на отговорността към себе си като всекидневна практика и посока, в която трябва да се развиваме, ако искаме да водим пълноценен и удовлетворяващ живот.

Едно от нещата, по които се отличават децата е, че те са почти изцяло зависими от другите. Те се опират на другите за удовлетворяването на повечето си нужди. И колкото повече израстват, толкова повече започват да разчитат на собствените си сили. Една от характеристиките на успешно съзрелия възрастен е, че той се е научил да поема отговорност за собствения си живот – физически, емоционално, интелектуално и духовно. Ние възприемаме това като добродетелта „независимост“ или „разчитане на собствените сили“. Като идеал за здравословно личностно развитие, тя е залегнала в основата на американската традиция на индивидуализма.

Но какво точно означава този идеал не е самоочевидно. Ние сме социални същества. Реализирането на нашия човешки потенциал е възможно единствено в обществото. Участието и сътрудничеството на другите играе решаваща роля при удовлетворяването на повечето от нашите нужди и при постигането на почти всички наши цели. Над 90% от нас, които работим за прехраната си, го правим организирано с другите и способността на човек да действа ефективно като член на екип обикновено е задължително условие за успеха. В по-личен план, повечето от нас не се стремят към живот в изолация. Ние избираме да

се женим (и да се женим повторно) или да имаме партньори в живота. Изследванията върху щастливи хора сочат колко е важно човек да има поне една удовлетворяваща връзка с друго човешко същество. Желанието да изпитваш някакво усещане за общност изглежда е универсално.

Тогава какво означава да говорим за силата на себеуповаването? Какво означава да приветстваме индивидуализма като ценност? Какво означава постоянно да постъпваме отговорно към себе си?

Това са въпросите, които тази книга поставя.

В днешната информационна икономика, при която умствената работа е изместила повсеместно физическия труд, при която авторитарните, йерархични структури отстъпват място на по-отворени, комуникативни структури и при която познавателните способности са от първостепенно значение за успешната адаптация към един бързоразвиващ се пазар, проблемът за отговорността към себе си придобива нова сила. Пасивната отстъпчивост носи все по-малко и по-малко икономическа полза. Това, от което бизнес организациите днес се нуждаят, са хора, които имат желание и са способни да *мислят* – да бъдат саморъководещи се и самоуправляващи се, – да посрещат проблемите с активност, вместо просто да чакат решение от някой друг – да бъдат *инициатори*, – да бъдат, с една дума, отговорни.

В един свят, който ни предоставя повече информация, повече възможности, повече философски доктрини и повече перспективи, отколкото когато и да било в цялата ни история, свят, в който трябва да *избираме* ценностите, според които да живеем (вместо сляпо да следваме някоя традиция поради едничката причина, че така са правели нашите родители), ние трябва всячески да се стремим да се осланяме на собствената си преценка и да имаме доверие в собствената си интелигентност – да гледаме света през собствените си очи – да предначертаваме собствения си живот и да *обмисляме* постигането на бъдещето, което желаем – да не спираме да си задаваме въпроси и да се учим – да бъдем, с една дума, отговорни към самите себе си.

Нека от самото начало обърна внимание на едно широко разпространено неразбиране. Твърде често идеята за отговорността към себе си се интерпретира погрешно като поемане на

нови тежести и задължения. Тя се отъждествява с понятието „бреме“. Същност привеждането на отговорността към себе си в действие може да доведе до това да кажеш не на бреме, което изобщо не е трябвало да поемаш. Много хора намират за по-лесно да казват „да“ на неразумни искания, отколкото да отстояват собствения си интерес. Да поемаш отговорности, които би трябвало да са на някой друг, означава да се държиш безотговорно към самия себе си. Всички имаме нужда да знаем докъде се простираме ние и откъде започва другия; имаме нужда да познаваме *границите*. Имаме нужда да знаем кое зависи от нас и кое не е, кое подлежи и кое не подлежи на контрол от наша страна, и кое е и кое не е наша отговорност.

Приближавайки се до разбирането за това, какво отговорността към себе си и независимостта означават и какво не означават, ние виждаме, че те са от основно значение и за личностното удовлетворение, и за социалното сътрудничество, а и за воденето на морален начин на живот. Ние виждаме, че утвърдената тенденция да се обявява индивидуализмът за враг на обществото и културата почива върху едно дълбоко неразбиране.

Независимостта и отговорността към себе си са абсолютно необходими компоненти на психичното здраве. Същността на независимостта се заключава в това, да мислиш със собствения си ум и да разсъждаваш критично за ценностите и убежденията, които другите ти предлагат – т.е. в това да живееш според повелите на собствените си разум. Същността на отговорността към себе си се заключава в това сам да причиняваш желаните от теб последици, а не да се надяваш и желаеш някой друг „да направел нещо“, докато твоя принос да се свежда единствено до чакане и страдане. Именно чрез независимостта и отговорността към нас самите ние придобиваме личностна сила; именно чрез обратното на тях я губим.

В „Нация от жертви“ Чарлз Дж. Сайкс\* защитава убедително тезата, че ние вече сме „нация от жертви“. Този синдром е ясно

---

\* Чарлз Дж. Сайкс – университетски преподавател по журналистика с консервативни възгледи и популярен радиоводещ в Милуоки, щата Уисконсин. Автор е на шест книги на тема образование и възпитание, една от които – тази, за която говори Брандън – „Нация от жертви:

свързан с отслабения респект към отговорността към себе си в нашата култура. „Нищо не можех да направя!“ изглежда е най-популярния рефрен в наши дни. Той преповтаря мнението на много от нашите учени в обществените науки, че никой не може да направи нищо. Отделно от факта, че това твърдение е неиздържано и е невярно, то поражда социални последици, нанасящи неизмерима вреда. Дезертирането от личната отговорност прави самоуважението, както и почтените и добронамерени социални връзки, невъзможни. В своите най-зловредни проявления то се превръща в разрешително за сеене на разруха. Ако искаме да живеем в наистина функциониращ свят, на нас ни трябва култура на личната отговорност. И в името на тази цел пиша настоящата книга.

Противниците на личната отговорност, обявявайки се за хуманисти, често подчертават, че хората нерядко биват спохождани от беди, чиито причини са извън техния контрол. Това е вярно. Но когато хората са в беда, много повече ще им се помогне, ако бъдат накарани да видят ресурсите, с които разполагат, отколкото ако им се казва, че не разполагат с такива. Зад последния подход често се крият снизходително отношение и презрение, маскирани като състрадание, независимо дали става въпрос за някой университетски преподавател, родител, брачен партньор, законодател или обществен активист. Много по-лесно е да демонстрираш загриженост за другите, отколкото внимателно да обмисляш кое би довело до резултати и кое – не.

Да кажеш на един млад престъпник например, че когато обира някоя бакалница и упражнява насилие върху собственика ѝ той всъщност не е виновната страна и че вината трябвало да я поеме „системата“, която го била потискала – това е морално покваряващо както за престъпника, така и за обществото, в което той живее. Да кажеш на една неомъжена майка на шестнайсет, която чака второто си дете, че била безпомощна жертва на патриархата или капитализма и че държавната помощ била

---

Упадъкът на американския характер“ („A Nation of Victims: The Decline of the American Character“) става национален бестселър в САЩ. – Б.р.

не милосърдие, а нейно изконно право, че тя имала право на храна, подслон и медицински грижи, осигурени от ? („не ме интересува от кого“) – че тя била *в правото си*, – това е морално покровяващо и психологически обезсилващо.

Като действащ психотерапевт аз виждам основната си задача в това да помагам на хората да достигнат до силите, за които може би не знаят, че притежават, или пък не знаят как да достигнат – за да могат да се справят много по-ефективно с предизвикателствата на живота. Независимо каква мъка и гняв им се налага да преживеят, въпросът, пред който в крайна сметка трябва да се изправят, е: „А сега какво да правя? Какви опции – какви възможности за действие – съществуват за мен? Как да подобря качеството на живота си?“ А за да посрещнем тези въпроси, трябва първо да открием, че ние самите сме нещо повече от нашите проблеми. Не е в наш интерес, когато, като възрастни, се възприемаме като безпомощни жертви, макар че може някога сме били именно такива като деца.

Обърнете внимание, че моето застъпничество за отговорността\* е много по-различно от това на консервативните традиционалисти или на защитниците на религията, които се оплакват, че имало „твърде много индивидуализъм“ в нашата култура, и че хората имали нужда да се научат да бъдат по-отговорни от дълг към обществото (и/или „Бога“). Аз съм защитник на индивидуализма. Аз също така съм защитник и на една етика на рационалния, или просветления, собствен интерес. И именно на основата на тази морална философия аз защитавам практикуването на отговорност към самия себе си. Да живееш отговорно е акт на интелигентност и почтеност, а не на саможертвеност.

В последната си работа аз разгледах отговорността към себе си преди всичко като фактор, обуславящ самооценката. В тази

---

\* И двата термина на български – „отговорност“ и „отговорност към себе си“ – са превод на английското „self-responsibility“ и значат едно и също. В настоящата книга те се редуват единствено по стилистични съображения с оглед на по-добрата четивност на текста. Същото важи и за понятията „себеупоаване“ и „разчитане на собствените сили“ (на английски: „self-reliance“). – Б.р.

книга фокусът е по-широк. В нея показвам, че отговорността към себе си е разковничето на личната ефективност в почти всички сфери на живота – от грижата за брака ни и преследването на кариера до изграждането ни като все по-пълноценни и уравновесени човешки същества. Тя е както психологически, така и етичен принцип. Тя съставлява и моралната основа на общественото битие и поради това има и своето политическо значение.

Отговорността, независимостта и автономността са думи, към които някои хора се отнасят враждебно. Днес много хора и групи възприемат психологията на жертвата и на безпомощността и предпочитат да си обясняват всички свои трудности и спънки чрез действията на другите. Като се има предвид колко жестокост и несправедливост има на света, това предпочитание може доста лесно да бъде рационализирано. Но в нашата култура съществува и една балансираща контратенденция – едно нарастващо разбиране за значимостта на себеуповаването и нуждата да вземем съдбата си в собствените си ръце. Доказателство за това е промяната през последните десетилетия в ценностите, които родителите най-много желаят да възпитат у децата си.

Едно добре известно проучване, проведено през двайсетте години на ХХ век, се опитало да определи кои са онези черти на характера, които родителите в нашата страна\* най-много ценят у децата си. Списъкът се оглавявал от черти, свързани с подчинението и зависимостта. Най-високо се подреждали „предаността към църквата“, „стриктното подчинение“ и „добрите обноски“. Чертите, свързани с автономността на личността като „независимост“ и „толерантност“ били ниско в класацията. Но изследванията, проведени през шейсетте, седемдесетте и осемдесетте години маркират една радикална промяна – на практика пълен обрат. Днес родителите най-много искат да виждат у децата си черти, указващи автономност, такива като „здрав разум“, „трезва преценка“, „да бъде независимо“, и „да бъде толерантно“ или да се чувства комфортно във взаимно-

---

\* Става дума за САЩ. – Б.р.



отношенията си с хора от други раси и култури. И обратното, „предаността към църквата“, „стриктното подчинение“ и „добрите обноски“ губят в огромна степен своята популярност – сега те са предпочитани ценности за не повече от 25 процента от участниците в проучването. Тази нарастваща оценка на автономността се среща в еднаква степен както сред семействата на работещите физически труд, така и сред тези, занимаващи се с нефизически. И тази тенденция не е само в нашата страна. Подобни констатации бяха направени в Германия, Италия, Англия и Япония.

Все още сме далече от пълното разбиране и възприемане на практиката на отговорността към себе си като начин на живот, с всичко онова, което тя води след себе си както в личностен, така и в социален план. За много хора това, което тя влече след себе си, е може би не просто предизвикателно, но и обезпокоително – или пък лошо. Но има признаци на раздвижване и пробуждане. Просто най-вероятно отговорността е идея, чието време тепърва предстои.

В тази книга аз си поставям четири цели: да осветля значението на отговорността и резултатите от нея като начин на живот и присъствие в света; да покажа, че прилагането ѝ на практика не е обременителен товар, а източник на радост и личностна сила; да заявя аргументирано, че ние самите изграждаме себе си и оформяме собствената си идентичност чрез онова, за което сме склонни да поемаме отговорност; и нагледно да демонстрирам, че отговорността към себе си, както и разчитането на собствените сили и индивидуализма са от съществено значение за благополучието на нашето общество.

В един по-личен план моите надежди за читателя са, че той или тя ще намерят чрез тази книга път за разширяване на своето самосъзнание, за повече енергия, за увеличаване на личната си ефективност и за разширяване на визията си за собствените си житейски възможности.



## По пътя

### КЪМ АВТОНОМНОСТТА

---

---

**Н**ай-вълнуващото събитие, което си спомням от десетата си година, е моментът, когато се сдобих с първите си *истински* дълги панталони. Те бяха тъмносини и почти официални и въобще не приличаха на нещо, което би носило едно дете. Бяха предназначени само за специални случаи, но си спомням че много пъти ги обувах и просто се разхождах нагоре-надолу по нашата улица, възхищавайки се от себе си и очаквайки другите да забележат, че вече съм оставил детството далеч зад гърба си. Това бяха, въобразявах си аз, панталони, които би носил някой бизнесмен, някой доктор или въобще някой, който е „голяма работа“, който сам си изкарва прехраната, сам управлява живота си и се занимава с нещо значимо. С други думи – *мъж*.

„Мъж“, смятах тогава, без да мога да го изразя с думи, е този, който е независим, който знае какво иска, който сам отговаря за живота си и – разбира се – не живее с родителите си. Този, който си е стъпил на краката и чиято работа представлява творчество и радост. Този, който е отговорен и разчита на

собствените си сили и това не му тежи. Аз мислех за тези черти на характера като за нещо романтично и дори героично. (И все още мисля така – с тази разлика, че вече не ограничавам тази представа само до мъжкия пол.) И за мен символът на тази величествена фигура бяха моите тъмносини панталони.

Те бяха обещание и пророчески проблясък за едно бъдеще, което усещах, че ме съблазнява и дърпа напред, към един живот, където аз щях да определям всички свои цели, където нямаше да бъда отговорен пред никого друго (тогава все още не разбирах сложността на брака) и където аз можех да бъда най-значимото нещо, което познавах: *независим*.

Животът на децата се направлява от другите, докато възрастните, мислех си аз тогава, управляват сами своя живот. Ако някой ме беше попитал какво най-много желая на света, щях да отговоря: „Да съм възрастен!“

Не си спомням някога да съм си разсъждавал по това съзнателно, но съм сигурен, че приемах за даденост, че всички мои тогавашни връстници усещаха нещата по същия начин и изгаряха от нетърпение да станат възрастни. Днес знам, че това не е било непременно вярно. Тогава нямаше как да съзнавам едно нещо, което успях докрай да разбера чак когато започнах да се занимавам с психотерапия, а именно – че много възрастни копнеят да бъдат деца и на практика никога не са преставали да бъдат деца. Те очакват другите да им кажат какво да правят. В много отношения те копнеят някой друг да поеме грижата за тях и да ги освободи от необходимостта да разсъждават, да полагат усилия и да поемат отговорност.

Бях приел, че пътят на развитието на детето до възрастен се изминава естествено и повече или по-малко от само себе си. Но не знаех, че тази истина бе далеч по-сложна. Не знаех колко много неща могат да се объркат и колко много рискове дебнат по този път.

## Борбата за собствено Аз – наченки

Никой не се появява на този свят независим, самостоятелен или пък отговорен. Тези състояния са плод на *развитие*: те са достижение. И наистина, както вече е обсъждано в предишните ми книги, никой не се е родил личност. В началото ние сме суров материал. Личността е това, в което се превръщаме в резултат на успешно израстване и развитие. Окончателното ни психологическо раждане става много по-късно от биологичното ни раждане – това е процес, който отнема не някакви минути или часове, а години.

Естественото развитие от ранната детска възраст до зрелостта е развитие от зависимост до независимост, от чужда помощ до самостоятелност от липса на отговорност до отговорност, включително и пред себе си. Това е процес на *формиране на личност*, което означава отделяне, обособяване, превръщане в нещо цялостно, в завършен индивид. Това прогресиращо развитие има много етапи и те невинаги се преминават успешно.

По нашия път към зрелостта постигането на физическата зрялост е най-лесната част и обикновено се достига безпроблемно. Интелектуалната, психологическата и духовната зрялост са друго нещо. На всяка една крачка от пътя към постигането им този процес може да бъде нарушен, прекъснат, блокиран или отклонен, било от самата среда, която да се окаже такава, че да възпрепятства, вместо да подпомага нашето израстване – като например домашна среда, която ни подлага на ирационалност, неуравновесеност, насилие и страх – или от наши собствени избори и решения, вземани с цел приспособяване, но които в крайна сметка са се оказвали саморазрушителни. Един такъв избор например е, когато се отричат и не се припознават някои чувства и усещания, така щото поне за кратко време животът да стане по-приемлив, макар по този начин да губим и някаква частица от себе си. Така растежът бива потискан, интелигентността – подронвана, а голяма част от богатството на собственото Аз си остава дълбоко в психиката, без шанс за проява. Подобно на статуя, извайвана от скулптор,

повечето от нас остават хванати в капана на едно незавършено състояние, с потенциал, който по-скоро усещаме, отколкото виждаме да се изяснява.

Спомням си една двайсет и шест годишна жена, Джулия К., която дойде при мен в състояние на криза, тъй като съпругът ѝ я беше изоставил и тя беше ужасена от перспективата да работи за прехраната си. „Какво знам аз за пазара? – проплака тя. – Какви толкова умения притежавам, та някой да ми плати за тях?“ Тя никога не бе считала за необходимо да се научи да се грижи за себе си; беше израснала с идеята, че съпрузите съществуват именно за това. Когато Джулия още растяла, никой не сметнал за необходимо или за желателно да стимулира ума ѝ, да я пита какво иска, да насърчава независимостта ѝ или да подхранва желанието ѝ да разчита на себе си. В резултат на това тя не бе развила волята сама да се бори в живота. До деветнадесетгодишната ѝ възраст, когато тя се омъжва, нейните родители взимали всички важни, отнасящи се до нея решения; след това тази отговорност поел съпругът ѝ. В емоционално отношение Джулия се чувстваше дете, с равнището на самостоятелност, което има едно дете. Перспективата да прави независими избори и да взема независими решения, дори и за най-елементарни, всекидневни неща – да не говорим за такива като да си търси работа – я изпълваха с тревожност.

„Издръжката ми е само за три години“ – информира ме тя. И това прозвуча така, все едно беше казала: „Докторите ми дават само три години живот.“ Идеята сама да се грижи за себе си ѝ беше напълно чужда. И все пак изглежда тя не ѝ беше съвсем чужда, защото нещо я накара да попита: „Мислите ли, че бих могла да се науча да бъда *възрастна*?“

При терапията тя бе приканена да се постарее да си отговори на въпросите: „Коя съм аз? Какво мисля? Какво чувствам? Какво искам? За какво съм склонна да поема отговорност? Как мога да приведа в действие онова, което научавам?“ Именно чрез сблъсъка си с тези въпроси и чрез ужаса, който те първоначално извикваха, Джулия лека-полека се научи да създава себе си, да полага началото на един зрял индивид, способен сам да поеме грижата за собственото си съществуване.

Изборът да действаш съзнателно, да мислиш и да гледаш на света през своите собствени очи е основополагащият акт на отговорността към себе си. Спомням си как един петдесет и три годишен мъж, Андрю М., ми каза като пример за проблема, върху който искаше да работи по време на терапията: „Винаги съм приемал за съвсем естествено да подкрепям същата политическа партия, която подкрепят и моите родители. Всеки в нашето семейство, всичките ни приятели гласуват с бюлетината на тази партия и винаги са гласували така. Мисля си, че бих се почувствал странно, ако гласувам по различен начин. Дори само мисълта за това ме изпълва с тревожност. Но знаете ли, един приятел ме доведе на една Ваша лекция и след това започнах да се чудя – защо приемам моето политическо обвързване за нормално, след като никога през живота си не съм разсъждавал по такива въпроси? Нещо, което Вие казахте, ме сепна – струвало ми се е, че съм разсъждавал, а се оказва, че всъщност съм премятал мненията на другите из главата си. Никога не съм поемал отговорността да имам независима преценка. Понякога имам усещането, че не съм напълно жив.“

В думите на Андрю няма нищо забележително, освен назоваването на нещата със собствените им имена. Милиони гласоподаватели се идентифицират с една или друга политическа партия, защото така правят семействата им. Ако бъдат попитани какви политически или философски принципи или каква верига от разсъждения са ги довели до тази ориентация, те силно биха се затруднили да отговорят и най-вероятно биха се почувствали засегнати от въпроса. А има и много хора, които почти никога не са имали независими разсъждения и които чувстват, че „не са напълно живи“. Но една искра на независимост – някакво чувство на отговорност към собствения му живот – беше проблеснала у Андрю и го бе накарала да постави под въпрос своята пасивност. „Това, което бих желал – каза той, – е да имам собствено мнение по някой и друг въпрос.“

При Андрю борбата за постигане на самостоятелност и отговорност към себе си го накара да премисли идеите, възприети и подкрепяни от неговото семейство, да се научи да разграничава своя глас от техния, да обръща внимание на своите чувства и вътрешни сигнали, независимо какви са те, както и да

полага усилия да разбере кое от онова, което четете по вестниците и книгите и слуша по телевизията, му предоставя най-различни гледни точки, и в крайна сметка да поеме отговорността да отговори на въпросите: „Какво аз знам, че е истина? Какво ценя аз? Какво уважавам? Какво съм готов да отстоявам?“ Тъкмо полагайки усилия да отговори на тези въпроси, научавайки се да открива и уважава собствените си разбираня, той успя да открие значението на независимостта. Този процес беше мъчителен. Опасенията на Андрю от изолация и самота не бяха преодоляни лесно.

Практикуването на отговорност към себе си е израз както на успешното достигане до зрялостта – нашето формиране като личности, – така и на средствата за неговото постигане, на по-цялостното ни вписване в реалността, на оформянето на собствената ни идентичност и на разгръщането на нашия потенциал.

*„Кой съм аз“ може да бъде разбрано като функция на „за какво съм склонен да поема отговорност“.*

## Личностното формиране

Етапите на нашето развитие могат да бъдат разглеждани като етапи на нарастващата ни способност за автономно (само-направлявано, саморегулирано) съществуване.

Нашето раждане е началото на този процес: ние напускаме първоначалната си матрица – поддържаща структура на утробата – и започваме съществуването си като отделно същество. Но все пак дори и физически отделени, ние все още не чувстваме себе си като нещо отделно. Няма го нашето Аз. Ще минат няколко месеца, преди напълно да осъзнаем физическите си граници, преди да ни стане ясно къде свършва нашето тяло и къде започва външният свят (в това число и майката като субект). Като мозък, нервна система и телесно развитие ние осъществяваме една от първите си и най-важни задачи на нашето развитие – изначалното откриване на собственото ни Аз.



Овлабяването на *отделността*, способността за разграничаване на себе си от не-себе си е основата на цялото ни по-нататъшно развитие. Изучаващите психологията на развитието наричат процеса на постигане на това първоначално осъзнаване *отделяне и обособяване*. В този контекст *обособяването* се отнася към втория – същевременно и припокриващ – етап на процеса, когато основните двигателни и познавателни способности – а също и едно начално чувство за физическа и личностна идентичност – са вече придобити и полагат основата на автономността на детето, на неговата способност за вътрешно направляване и саморегулация.

Все пак, предизвикателствата на отделянето и обособяването не се ограничават само до ранните години на нашия живот. Когато, в средата на живота си, човек изпадне в някаква духовна криза и се почувства заставен да преосмисли ценностите и целите си, да преразгледа и реши наново как вижда себе си и какво иска за останалата част от живота си, той затваря страницата на своето минало, за да отвори тази на бъдещето си, и това също е процес на обособяване. Когато една жена, която е била омъжена от много години, изведнъж се развежда или овдовява и трябва да се изправи срещу въпроса коя е тя сега, когато вече не е нечия съпруга, тя трябва да развие едно ново усещане за идентичност и това също е процес на обособяване. Когато някой е имал неизменна от десетилетия представа за себе си тя изведнъж се срина, това също е процес на обособяване.

От ранната детска възраст нататък моделът е винаги един и същ: ние казваме „сбогом“ на един етап от нашето развитие, за да приветстваме следващия. Да кажеш „здравей“ на детството означава да кажеш „сбогом“ на бебешката възраст; да кажеш „здравей“ на зрелостта означава да кажеш „сбогом“ на юношеството; да кажеш „здравей“ на един брак или на една нова кариера означава да кажеш „сбогом“ на старите. По тази причина израстването понякога се представя метафорично като една серия от умирения и прераждания, и именно заради нея то може да бъде плашещо: то ни хвърля от познатото в непознатото.

Без да навлизам в подробностите на психологията на развитието, трябва да кажа още няколко думи за това как се достига до зрелия „Аз“, за да покажа мястото на автономността и

отговорността към себе си в процеса на развитието на човешката личност.

Собственото Аз, което се развива през първата година от живота, е едно *телесно* Аз. Ако едно пеленаче можеше да разбере въпроса „Кой си ти?“ и да му отговори, то отговорът би бил: „Аз съм моето тяло.“ Оттук именно започва идентичността.

Границите са от основополагащо значение за усещането за идентичност, а първата и най-фундаментална граница е физическата. Този факт може да ни помогне да разберем защо физическото или сексуалното насилие може да бъде толкова психологически разрушително. Когато телесните граници на едно младо човешко същество биват нарушени, това подрива неговото усещане за собственото му Аз.

Пеленачето води съществуване като отделно тяло, преди да придобие съзнанието, че е едно независимо телесно Аз. По подобен начин едно по-голямо дете притежава чувства и емоции още преди да ги осъзнае като аспекти от собственото му Аз – тоест преди да е развило *емоционалното си* Аз. Телесното Аз обикновено се развива между петия и деветия месец; емоционалното – между първата и третата година. Докато не бъдат достигнати и двата стадия на развитие, пеленачето не разграничава ясно собствените си емоционално-психологически преживявания от тези на своята майка или на околните. Чувствата и емоциите му съществуват, но те не са ясно разграничени и няма съзнание за това, чии са те.

„Аз“ вече не означава единствено „моето тяло“; сега то означава „моите чувства и емоции и моето тяло“. Интересно е да се отбележи, че сред хората, които са силно предразположени да създават т. нар. връзки на зависимост, тези граници така и не са били напълно установени, в резултат на което чувствата на другите понякога биват възприемани като свои собствени. Със сигурност „зависимостта“, в която идентичността на дадена личност е неестествено преплетена с тази на друг човек за сметка на личното ѝ добруване, означава, че процесът на личностно формиране е бил неуспешен.

Между третата и шестата си година детето се научава да мисли и да разпознава мислите си като свои собствени. Детето се научава вербално да изразява чувства и желания, да изказ-

ва възприятия, да създава (по-сложни) мисловни връзки и общения, да прави разграничения и да използва мисълта като регулатор на поведението си. Това очевидно е едно по-развито състояние на автономност. Сега детето е в много по-голяма степен *личност*. Формира се едно ново усещане за собствено Аз, което не само включва, но и преминава отвъд това, което е било дотук. Детето придобива *ментално аз*.

Детето е преживяло промяната от „аз съм моето тяло“ през „аз съм моите чувства и емоции и моето тяло“ до „аз съм моите мисли, а също и моите чувства и емоции и моето тяло“.

Обърнете внимание, че усещането за собственото Аз продължава да се разширява. То съдържа по-ранните нива на самосъзнанието и преминава отвъд тях. Собственото Аз *израства*. Това, което ни интересува тук е *посоката, в която то израства* – *в какво се превръща в резултат на това израстване?*

Всеки един трите от етапа, за които споменах, играе съществена роля в полагането на основите на едно добре развито усещане за идентичност. Разбира се, съществуват и по-високи нива на развитие, но когато тези три основни етапа не са преодоляни успешно, се стига до патологични състояния.

Накратко казано, изследователите на психологията на развитието свързват неуспешното израстване при първия етап с психозите (липса на ясно, диференцирано усещане за себе си и действителността); неуспехите при втория етап – с граничните разстройства (неустойчиви емоционални граници, обсебваща тревожност и депресия); а провалът в третия етап – с неврозите (произтичащи от отричането и потискането на „неприемливи“ мисли и чувства и проявяващи се в такива класически „невротични“ симптоми като хипохондрия, обсебително-компулсивно поведение, ирационални страхове и други подобни).

С оформянето на менталното Аз детето придобива нови способности. Те включват способността да отрича, отхвърля и потиска мисли, чувства, емоции и спомени, които пораждаат тревожност: да изключва аспекти от собственото си Аз и да свива *усещането* за собственото си Аз така, че да ограничава дистреса. Макар намерението да е да се запази емоционалното равновесие, подобно потискане е ограничаващо за собственото Аз, свиващо го, отчуждаващо го и възпрепятстващо растежа.

Един аспект от процеса на личностно формиране на по-късните етапи от живота е откриването, признаването и интегрирането на потиснат по-рано материал и, оттук, обогатяването на възприемането на собственото Аз и укрепването на самооценката. Едно дете може да отхвърли дадени чувства като гняв, похот, възмущение, амбиция или някакви други възбуждащи и „неприемливи“ емоции и след това, години по-късно, да припознае отново тези отречени частици от себе си и да заяви: „Това също е част от мен и израз на това, което съм“ и по този начин да достигне до едно по-богато и балансирано чувство за идентичност. Приемането и интегрирането на отхвърлени по-рано или неоткрити аспекти на собственото Аз е условие за психологическо израстване и за правилното оформяне на индивидуалността. Не само емоции, но също така мисли, възгледи, таланти, ценности и други личностни ресурси може да се наложи да бъдат извличани; и чрез това извличане от потенциала на личността се реализира все повече онова, което в действителност можем да бъдем.

Преминавайки по пътя на формирането ни като индивиди от детството към юношеството, ние израстваме в нашите познания, умения и в способността ни да асимилираме информация. Макар все още да не сме в състояние да разчитаме на себе си така, както това е възможно за един възрастен, преди още да достигнем юношеството, ние правим голяма крачка отвъд зависимостта, характерна за ранните ни години. Ние вече сме израснали по отношение на личностните си възможности. Мисленето ни е по-малко обвързано с непосредствената сетивна среда, която ни заобикаля. Извършили сме преход от конкретното, сетивноограничено мислене към все по-абстрактен начин на мислене. Научаваме се да мислим чрез понятия и принципи, възприемайки все по-сложни връзки и изграждайки все по-висши структури на познанието си.

В синхрон с този процес се развива и усещането за собственото ни Аз. До степента, в която развитието ни е успешно, съзнанието ни и неговите когнитивни процеси – мислене, разбиране, научаване – се превръщат в наш основен източник на идентичност и сигурност. *Да разчиташ на себе си означава да разчиташ на съзнанието си – на силата на осъзнаващото възприемане на реалността.*

Това състояние е кулминацията на един път, който започва с отделянето от утробата и продължава с отделянето от майката и с отделянето и отхвърлянето, една след друга, на различните форми на подкрепа от заобикалящата среда. Не че външната подкрепа не играе роля при възрастните, напротив. Но връхната точка на формирането на индивида е промяната на *основната* форма на подкрепа от външна на вътрешна, от заобикалящата среда към собствено Аз. От гледна точка на оцеляването и благополучието това се случва тогава, когато поемем основната отговорност за собственото си съществуване: когато се научим да разчитаме преди всичко на собствената си мисъл и собствените си усилия за задоволяването на нуждите си и за постигането на целите си. По отношение на самооценката това се случва, когато не другите, а ние станем основния източник на одобрение за нас самите.

Една от основните цели на терапията е да се помогне на клиента да достигне до това състояние чрез изместване на авторитета и властта по посока от външния свят към собственото Аз. Един млад мъж – Марк Р. – дойде да се консултира с мен, защото, току-що завършил колеж на двацет и четири, бил подложен на неимоверен натиск да се включи в семейния бизнес. Ставаше въпрос за компания, произвеждаща кожени изделия, която баща му основал преди няколко десетилетия и която, освен на другите работници, била осигурявала работа и за множество чичовци, лели и братовчеди. Марк бил считан за мозъка на фамилията и баща му отдавна мечтаел някой ден той да го наследи на кормилото на компанията.

Но – откакто се помнел Марк – бил запленил от философията и мечтаел да придобие докторска степен и да стане преподавател – професия, която неговите родители и роднини смятали за непонятна и несвързана с „реалния свят“. Той дойде на визитация при мен, защото бе разкъсан, от една страна, от любовта към родителите си и желанието си да си запази одобрението им, а от друга – от страстта си към едно занимание, което би го поставило извън сферата на приемливото за семейство му. Аз отбелязах, че неговият конфликт сам по себе си беше философски, понеже му налагаше да избира измежду две съперничаещи си ценности; а също така и психологически,

защото това с което се бореше, беше не толкова нерешен логически проблем, колкото избор между мотивация от любов и мотивация от страх. Любовта произтичаше от радостта, която той свързваше с работата в полето на философията, докато страхът произтичаше от тревогата да загуби емоционалната подкрепа на семейството си.

– Няма нищо нередно в това да се стремиш към одобрението на семейството си – казах аз, – но въпросът е: каква цена си готов да платиш за да го запазиш?

Той ми отговори:

– Чувствам се така, сякаш това, което те искат от мен в замяна за благословията им, е да пожертвам душата си.

– А какви – продължих аз – мислиш биха били последициите, ако им дадеш това, което те искат?

Той тъжно прошепна:

– Имам чувството, че най-значимата част от мене ще умре. Да, и моето самоуважение, но освен него и нещо много по-важно – пламъкът в мен и ентузиазмът, с който живея.

Аз отбелязах, че когато се откажем от първото, то почти неизбежно губим и второто. „Това, изглежда, не е печеливша сделка“ – отбелязах аз.

На един следващ сеанс Марк ми каза: „Започвам да проумявам, че изборът в полза на кариера, за която имам усещането, че е подходящата за мен, означава да се осланям изцяло и напълно на собствената си преценка и да поема отговорността за себе си в един много по-дълбок смисъл – не само по отношение на финансите, което е лесно, но и в *духовен план*, ако разбирате какво имам предвид.“

Ако основното значение на „духовен“ е „принадлежащ към сферата на съзнанието“ (в противоположност на „материален“, което означава „отнасящ се до материята или съставен от материя“), то тогава Марк беше прав. Той *действително* водеше една духовна битка, изцяло касаеща личностното формиране и автономността.

В крайна сметка Марк реши в полза на собствената си кариера и след една тежка година семейството му прие неговия избор, но при все това той чувстваше, че някакъв елемент на тяхната близост бе безвъзвратно загубен. „Може би това е не-

избежна част от порастването“; каза Марк при последния ни сеанс.

## **Моралните ценности като нещо осмислено**

Моралните или етичните ценности са принципи, които направляват нашите действия по въпроси и проблеми, по отношение на които имаме избор. Ако не се налагаше да правим избори – ако не съществуваше възможността да преследваме множество различни цели с множество различни средства – то тогава нямаше и да ни трябва морален кодекс. Ако животът и благополучието ни не зависеха от правенето на избори, които да са в съответствие както с реалността, така и с нашата собствена същност, на нас нямаше да ни се налага да се занимаваме с въпроси като: „Според какви ценности трябва да живея живота си?“, „Според какви принципи трябва да постъпвам?“, „Към какво трябва да се стремя и какво да отбягвам?“.

Психолозите далеч не са единни за това как собственото ни Аз се обособява като морален посредник, но имат принципното съгласие, че след като този процес вече е приключил успешно, той налага на индивида да се държи по начин, по който той или тя преценяват, че е морален – не поради страх от наказание, социално неодобрение или пък сляпо, конформистко следване на правила, а изхождайки от една вече съществуваща, автентична, направена от първа ръка преценка за правилно и неправилно. Така че тук отново се сблъскваме с темата за автономността и формирането на личността. Подражателното поведение представлява един съвсем ранен етап от детското развитие, който впоследствие бива надраснат и заменен от последващи знания и авторитет.

Но при все това, когато разсъждаваме самостоятелно по морални въпроси, може да открием, че влизаме в конфликт с разбиранията на значимите за нас хора в живота ни. Собствената ни преценка може да ни казва да бъдем състрадателни тогава, когато утвърденият морал изисква да проявим строгост; или да негодуваме, когато утвърденият морал изисква да сме смирени;

или да проявяваме гордостта си, когато утвърденият морал ни казва да се самонеглижираме; или да отправяме предизвикателства, където утвърденият морал изисква отстъпчивост; или да отстояваме себе си, когато според утвърдения морал трябва да се пожертваме. Може да се окаже, че се сблъскваме с хора, значими за нас, по такива въпроси като абортите, сексуалните практики, разбиранията за правата и отговорностите, ролята на държавните регулации в живота ни или по всякакви други въпроси, които касаят нашите ценности. Тогава въпросът става такъв: Ще останем ли верни на собствената си преценка или ще се откажем от нея в името на „принадлежността“? Ще съхраним ли своята автономност или ще я предадем?

Повечето от нас се възхищават от хора, които имат куража и почтеността да останат верни на честните си, осъзнати убеждения, когато се сблъскат със съпротива и враждебност. Някъде дълбоко в себе си ние *знаем*, че независимостта е истински присъщото ни състояние – независимо от това, дали сме я постигнали докрай. Само една авторитарна личност би била склонна да оспори, че е по-добре самостоятелно да си осмисли моралните въпроси, отколкото да взимаш решения, основаващи се на подчиняване на навика или на страха. Ние може понякога да сравняваме нашето мислене с мисленето на другите с цел да проверяваме обективността си, но в степента, в която функционираме като автономни същества ние *знаем*, че отговорността за нашите избори и решения в крайна сметка е наша собствена. Автономността води до отговорност към себе си.

## Да бъдеш автономен

Автономността е свързана със саморегулацията: контрол и направляване от вътрешен, а не от външен авторитет.

Автономността намира израз в способността на индивида за независимо оцеляване (да работи за и да поддържа собственото си съществуване чрез продуктивна дейност), независимо мислене (да гледа на света през своите собствени очи) и