

НООДИНАМИКАТА - ИНТЕГРАЛНА ЧАСТ В ПРИРОДАТА НА ЗДРАВАТА ЛИЧНОСТ

Светлана Попова

УНС „Инспектор по обществено здраве и социални дейности”, Медицински колеж,
Медицински университет-Варна

NOODYNAMICS - AN INTEGRATED PART OF HEALTHY PERSONALITY'S NATURE

Svetlana Popova

Educational and Research Sector of Public-health Inspector and Social Activities, Medical College,
Medical University of Varna

РЕЗЮМЕ

Смисълът на живота и стремежът към развитие вълнуват всяка здрава личност. В древността Аристотел приема, че крайната цел на човеищото развитие е постигането на евдемония (щастие). Един от аспектите на евдемонията е здравето, а неговото съхранение дълго време се е свързвало с теорията за хомеостазата. Изследователите на новото време оспорват идеята за хомеостазата с друга теория - за ноодинамиката. Целта на изследването е да се проучи на теоретично и емпирично ниво значението на смисъла на живота и стремежът към себеактуализация в контекста на здравата личност. Проучени са класически и съвременни научни теории за здравата личност. Анкетирани са 100 души във Варненска област през етапа на младостта. Извършени са алтернативен, графичен и сравнителен анализ. Проучването показва, че наличието на цел, която дава смисъл и посока в живота, е изключително важно за 80% от участниците. 60% от анкетираните смятат, че имат ясна представа за своето лично и професионално развитие през следващите 5 години. 80% не приемат начина си на живот и желаят силно някаква промяна. Между 24% и 80% от участниците преживяват в различна степен празнота в живота си като проява на екзистенциален вакуум. За здравата личност е важно не толкова запазването на хомеостазата, колкото ноодинамиката, свързана с реализацията на личните стремежи и цели. Екзистенциалният вакуум е резултат от фрустрирани потребности за развитие и негативен индикатор за здраве.

Ключови думи: евдемония, личност, щастие, анкета

ABSTRACT

The meaning of life and the pursuit of development excite every healthy person. In antiquity, Aristotle states that the ultimate goal of human development is to achieve eudaimonia (happiness). One of the aspects of eudaimonia is health and storing it for a long time has been associated with the theory of homeostasis. Researchers in the new time challenge the idea of homeostasis with another theory, i.e. of noodynamics. The aim of this study is to explore at theoretical and empirical level the importance of the meaning of life and the pursuit of self-actualization in the context of a healthy personality. We studied classical and modern scientific theories of healthy personality. Respondents were 100 people in Varna region in the stage of youth. Alternative, graphic and comparative analyses were accomplished. Our study shows that the availability of purpose that gives meaning and direction in life is extremely important for 80% of the participants. Some 60% believe that they are aware of their personal and professional development over the next 5 years. Some 80% do not accept their life-style and strongly desire certain change. Between 24% and 80% of the participants experienced emptiness in their life as a manifestation of an existential vacuum. For a healthy personality it is not so important to maintain homeostasis, as much as noodynamics related to the realization of personal purposes and goals. The existential vacuum is the result of frustrated development needs and a negative health indicator.

Key words: eudaimonia, personality, happiness, inquiry

ВЪВЕДЕНИЕ

До средата на миналия век теориите за мотивацията са обяснявали обичайното човешко поведение със стремежа към редуциране на напрежението и запазване на хомеостазата. През 60-те години на 20. век възниква движението за развитие на човешкия потенциал, което променя фокуса на научното търсене към позитивната страна на човешката природа и разширява представите за здравето и личността. Според изследователите на новото време здравата личност изисква от живота нещо повече от намаляване на напрежението. Здравите човешки същества имат непрестанна потребност от разнообразие, от нови усещания и предизвикателства. Само чрез тези непознати, предизвикващи напрежение преживявания, човешките същества могат да израстват. Човекът се нуждае не от запазване на хомеостазата, а от екзистенциална динамика - ноодинамика (2-5).

Понятието *ноодинамика* е въведено от В. Франкъл, професор по психиатрия към Виенския университет, създател на логотерапията, удостоен с почетната награда „*Doctor Honoris Causa*” в 29 университета в света. Огромният му принос като терапевт и изследовател към науката е фокусиран в създаването на цялостна концепция за здравата личност, мотивирана от смисъла на своя живот и себетрансцендентността.

Целта на настоящото изследване е да се проучи на теоретично и емпирично ниво значението на ноодинамиката (осъществяване на смисъла на живота и себеактуализация) в контекста на здравата личност.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

Проучени са класически и съвременни научни теории за здравата личност. Анкетирани са 100 души във Варненска област през периода на младостта (19-30 г.). Извършен е алтернативен и сравнителен анализ.

РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

Един от фундаментите сред класическите теории за здравата личност, с актуално звучене и днес, е теорията на Ейбрахам Маслоу. Повлиян от идеите на Ф. Пърлз за гецалта (цялото), Маслоу си поставя за задача да създаде единна цялостна концепция за човека. Той определя своя подход като „холистичен”, т.е. цялостен (понятието „холизъм”, разбирано в този смисъл, е въведено още през 20-те години на миналия век от южноафриканския философ и политик Ж. С. Смутс).

Според Маслоу всички човешки същества се раждат с инстинктопотребности. Тези универсални потребности ни мотивират да растем, да се развиваме и да станем това, на което сме способни. Подредени в „пирамида на йерархията на потребностите”, те са: 1. физиологични - на най-ниско ниво, в основата на пирамидата (храна вода, сън и пр.) 2. сигурност; 3. потребност от принадлежност и любов; 4. уважение и признание и 5. самоактуализация.

След задоволяване на потребностите от по-ниското стъпало, възникват нови на по-високо ниво. Според Маслоу най-висшата потребност - от самоактуализация - е достижима за около 1% от хората в обществото. Понятието самоактуализация е въведено от Курт Голдщайн (гешалтпсихолог) и включва желанието на хората да се самоусъвършенстват и да реализират своя потенциал. Тя е процес, изпълнен с трудности, страх от неизвестното, отговорност. Поради това само единици са тези, които я постигат действително. Самоактуализиращите се личности се описват като неконвенционални, склонни към пикови преживявания (вдъхновени), на тях са им чужди завистта, злобата, егоизмът и цинизмът. Те са приемащи природата и другите.

Дали личният потенциалът на един човек ще се осъществи, зависи както от самия него, така и от социалните сили, които подпомагат или пречат на себеактуализацията. Относно репресивното влияние на обществото върху личността, Маслоу подчертава, че социалният и институционалният натиск винаги водят до патогенни последици. В този смисъл „доброто общество” е психично здравото общество, а „лошото общество” Маслоу отъждествява с психично болното - това, което осуетява базовите човешки потребности.

Тази идея се споделя и от класиците в хуманистичното направление Е. Фром и К. Роджърс. Фром твърди, че хората притежават вроден стремеж към продуктивен живот, емоционално здраве и добруване. Ако този стремеж бъде фрустриран, резултатът е ирационално и невротично поведение. В този смисъл, дали личността ще е здрава или не, зависи от културата, която благодетелства или пречи на човешкия растеж и развитие.

Според Роджърс това, да бъдеш в хармония със собствената култура, не означава „да си приспособен към нея”, а да можеш да намиращ в нея средства за удовлетворяване на най-дълбоките си личностни потребности. Основен акцент в концепцията на Роджърс за психичното развитие на човека е правото на субективен избор. „Добрият живот” не е състояние на битието, а процес, чиято посока е свободно избрана от човека. Естест-

веният стремеж на човека към самоактуализация и способността му да се саморегулира водят до хармония със себе си и със заобикалящата го среда. Колкото повече човек постига собствената си идентичност, толкова повече той се социализира сам в съответствие с реалността (2).

Роджърс се обявява против идеята за целенасочената постнатална социализация на човека от страна на обществото, като отбелязва, че „природата на свободно функциониращия човек е съзидателна и достойна за доверие” (2). Не е нужно човек да бъде социализиран, тъй като потребността от общуване е базова човешка потребност, проявяваща се в онтогенезата - идея, която споделят и френските генетични психолози.

Според Роджърс изискването за конформно поведение, заложено в социализацията, свежда творческото начало до минимум, а това противоречи на разбиранията за „добър живот”. Крайният конформизъм води до дисхармония и личностна патология. Дисхармонията е загуба на собственото Аз. Тя възниква, когато истинските ценности на човека са потиснати и подменени с фалшиви. Това може да стане още в детството, когато детето подчинява изцяло своето поведение на заобикалящите го хора, за да спечели одобрението им. Условното положително отношение към детето води до формиране у него на чувство за условна собствена ценност. Хората с условия за ценност са ограничени в поведението си и според Роджърс те не могат да актуализират всички аспекти на своя Аз и да бъдат здрава личност.

В теорията на Г. Олпорт, Ш. Бюлер, К. Роджърс, К. Голдщайн, В. Франкъл и др. изследователи на личността стремежът към равновесие и редукия на напрежението са грешни представи за нормалния възрастен. Напротив, личностните потребности мотивират човека да усложнява живота си, а целенасочената му природа, този стремеж към бъдещето, изпълнява ролята на обединяващ и интегриращ фактор в структурата на личността. След дългогодишни проучвания класиците Г. Олпорт и Ш. Бюлер изграждат концепцията за личността като „отворена система”. Те разглеждат човешкия живот като процес, в който движеща сила в развитието е вроденият стремеж към самоосъществяване. При зрелия здрав човек този стремеж е детерминиран от интенционалното ядро на личността (Self) - духовно образувание, което е относително постоянно (изменя се само формата, под която се проявява). Притежаването на дългосрочни цели, разглеждани като централни за съществуването на даден човек, разграничава човешкото същество от животното,

възрастния от детето, здравата личност от болната. Самоосъществяването е равносметката на жизнения път, когато ценностите и целите, към които се е стремил човекът, са адекватно реализирани. Успехът в самоосъществяването зависи от правилното самоопределение - т.е. от познанието за себе си, за дарби и способности, ценности, интереси и стремежи.

В почти всички класически и съвременни теории за здравата личност откриването на смисъл и цел в живота, посвещаването на нещо (работа, кауза) или на някого, са централен аспект на личността и първични мотиватори за развитието (1,2,5). Значението на вярата в смисъла в живота е най-задълбочено проучено и представено в трудовете на Франкъл. Тази теория е изпитана от автора в суровата реалност на четири нацистки лагера на смъртта. Смисълът на живота е различен за всеки човек. Той може да се променя в зависимост от конкретните жизненни ситуации, които изискват вземане на решение и следователно поемане на отговорност за направения избор. Смисълът на живота според теорията на Франкъл не е абстрактна категория, а много често отговор на условията, които поставя животът. В този аспект волята за смисъл е неразривно свързана с личната отговорност. Откриването на смисъл и цел в живота поражда напрежение, но тъкмо това напрежение е белег на истинско здраве и път към благополучието. Франкъл достига до извода, че човекът се нуждае не от хомеостаза, а от ноодинамика - т.е. от екзистенциална динамика в полето на напрежение, като единият полюс е смисълът на живота, който трябва да бъде осъществен, а другият е човекът, който трябва да го осъществи (5).

Разминаването между очаквания и действителност е най-честата причина за личностните кризи на зрелите хора. В този смисъл е важно при определянето на личните цели те да съответстват на възможностите на индивида и да бъдат реално постижими. Хиперинтенциите са по-скоро пречка за постигане на желания резултат. Този факт е емпирично подкрепен и обяснява това, защо в западната култура преследването на удоволствия, пари и щастие има обратен резултат.

От друга страна, липсата на смисъл и цел в живота е причина за преживяване на екзистенциален вакуум (празно съществуване). Тогава човек търси заместители в рисковни квазиудоволствия - алкохол, дрога, рисково сексуално поведение и др., Наблюденията и проучванията на Франкъл още през първата половина на 20. век доказват, колко важно за съвременния човек, особено за младите хора, е откриването на смисъл и цел в живота.

Така напр., 89% от запитаните във Франция признават, че човек се нуждае от нещо или някого, за които да живее. Друго проучване е проведено от социолози от университета „Джонс Хопкинс“ (САЩ) сред 7948 студенти от 48 колежа. Запитани, какво смятат за много важно за себе си в момента, само 16% от студентите посочват „печеленето на много пари“. Първата цел за 78% от анкетираните е „намиране на цел и смисъл на моя живот“ (3-5).

В нашето проучване се установява, 80% от участниците смятат за изключително важно наличието на цел, която дава смисъл и посока в живота. Останалите 20% посочват като приоритет притежаването на пари.

Съгласно научните теории здравата личност следва да се изучава в темпорален контекст „настояще - бъдеще“. От съществено значение за младия човек е това, как той прогнозира своето бъдеще. При нашето проучване 60% от респондентите отговарят, че имат ясна представа за своето лично и професионално развитие през следващите 5 години, 34% отговарят, че нямат представа, а 6% не са се замисляли по въпроса. Общо 80% от анкетираните млади хора не приемат начина си на живот и желаят силно някаква промяна. Празнота в живота си като проява на екзистенциален вакуум често преживяват 24% от анкетираните.

Безсилието да се намери смисъл понякога се компенсира от стремежа към удоволствие и желанието за власт или т. нар. стремеж към превъзходство. Но това е нездравото в човека. Екзистенциалните фрустрации и жизнените кризи отварят пространство за характерните за съвременното общество медикализация, деструктивно поведение и суициден риск. Проблемът става още по-значим през третото хилядолетие (6). Според становище на Европейския икономически и социален комитет от 2012 г. най-широко разпространените заболявания в Европа са страховите разстройства, депресиите и патологичните зависимости. Според проучвания от 2010 г. 38% от европейците страдат от психични заболявания. Всяка година се самоубиват 58000 души. До 2020 г. депресиите ще станат второто по честота заболяване в развитите страни. Експертите апелират за събуждане на интереса към тази тематика сред широката общественост и компетентните органи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Необходимо е преосмислене на доминиращите подходи в изучаването на човека и неговото здраве. Ноодинамиката е изключително важен аспект на здравето, което все още се свежда до контекста на сома и психе. Но човекът функционира като единна цялостна система, а „цялото“ не е механичен сбор от отделните му елементи. Всяка промяна в една от съставните му части води до промяна в „цялото“. Това налага потребността от прилагането на холистичен подход към изучаването на човека и на интегративни методи в изследователската и практико-приложна дейност.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зохар, Д., И. Маршал. Духовна интелигентност. Кибеа, 2003.
2. Няголова, М. Хуманистичната психология. В. Търново, Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, 2006.
3. Франкъл, В. Лекарят и душата. Плевен, Лега Артис, 2001.
4. Франкъл, В. Воля за смисъл. Избрани доклади по логотерапия. Плевен, Лега Артис, 2011.
5. Франкъл, В. Човекът в търсене на смисъл. Хермес, 2013.
6. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en>.

Адрес за кореспонденция:

Светлана Попова
УНС „Инспектор по общественото здраве и социални дейности“,
Медицински колеж,
Медицински университет-Варна
гр. Варна 9002, бул. „Цар Освободител“ № 84
E-mail: svenika@abv.bg