

## ПЪРВА ГЛАВА

# ТЕОРЕТИЧНИ ОСНОВИ НА БЛАГОПОЛУЧИЕТО

За да се измери благополучието, първо трябва да се изясни неговата същност. Това се оказва доста трудна задача, защото благополучието е многопластово понятие, без приета единна дефиниция, което с течение на времето променя своя обхват и различните области на познание го третира по различен начин.

### 1. БЛАГОПОЛУЧИЕ

Според „Речник на българския език“<sup>1</sup> благополучието е „щастлив, спокоен живот без материални затруднения и неприятности, добро материално състояние; благоденствие.“, а според „Oxford English Dictionary“<sup>2</sup> щастие то е „състояние на здраве, щастие или просперитет; физическо, психологическо или морално благоденствие“. В основата на благополучието се намира здравето (*health*). Минавайки през различните епохи, обаче, хората осъзнават, че физическото здраве (*wellness*) вече няма само биологично значение. Това налага през 1948 г. Световната здравна организация (СЗО) (World Health Organization) да промени определението за здраве, което е валидно и в наши дни. То гласи, че „здравето е физическо, психическо и социално благополучие, а не просто липса на болест или недъг“ (World Health Organization, 1948)<sup>3</sup>. Терминът може да се разгледа и в психологически аспект. В него благополучието се отнася до **живот, който протича добре за този, който го живее** (*a life that goes well for the person leading it*) (Badhwar, 2016). Да бъдеш винаги честен може да не е добре за вас, а да бъдеш добър за себе си е различно от това да бъдеш добър по принцип. В този смисъл благополучието представлява ценност с благоразумна стойност (*prudential value*), която служи в наш интерес и ни носи полза (Stanford Encyclopedia of Philosophy, Well-being)<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Официална онлайн версия на БАН, намираща се на адрес: <http://ibl.bas.bg/rbe/>

<sup>2</sup> <https://www.oed.com/>

<sup>3</sup> World Health Organization. (1948). The Preamble of the Constitution of the World Health Organization. *Bulletin of the World Health Organization*, 80 (12), 981 - 984. World Health Organization, <https://apps.who.int/iris/handle/10665/268691>

<sup>4</sup> <https://plato.stanford.edu/entries/well-being/>

Преобладаващият възглед в съвременните изследвания за благополучието е, че по същество, то е сложна, многоизмерна конструкция, включваща *обективна* и *субективна* гледна точка (Gasper, 2007). Обективният подход произлиза от икономиката и се фокусира върху материалните ресурси и обективните индикатори. За него ще бъде използвана думата „**благосъстояние**“. Субективният подход, произхожда от социалните проучвания и психологията, и се отнася до това как хората преживяват живота си и се фокусира върху субективни оценки на вътрешните чувства на индивида (Diener & Suh, 1997; Western & Tomaszewski, 2016). За него ще бъде използвана думата „**благополучие**“.

### 1) **Благосъстояние** (*objective well-being*)

То не зависи от субективната преценка на притежателя му и разглежда нормативно потвърдени характеристики на дадено лице (Gasper, 2007). Обективният подход определя благосъстоянието по отношение на показатели за **качество на живот** (*quality of life*), като материални ресурси (напр. доходи, храна, жилище) и социални атрибути (образование, здраве, политически глас, социални мрежи и връзки) (Diener, 1997). Обективният подход до голяма степен произхожда от работата на Амартия Сен в областта на икономиката на благосъстоянието (Sen, 1973) относно това, как да се измери бедността и неравенството. На по-късен етап той разширява изследванията си към способностите, които хората трябва да имат, за да живеят пълноценен живот (Sen, 1999). Когато отнесем благосъстоянието до състоянието на цяла икономика, тогава говорим за **благоденствие** (*welfare*) на нацията (Quiros-Romero & Reinsdorf, 2020). Въпреки, че благоденствието обхваща повече хора, като понятие, благосъстоянието е по-общото от двете (Sen, 1991; Dasgupta, 2001).

### 2) **Благополучие** (*subjective well-being*)

Позволява на индивида да греши относно своето благосъстояние по една или друга причина, защото зависи от субективната преценка на притежателя му (Vadhwar, 2016). Смята се, че от благосъстоянието и благополучието, по-голяма тежест има благополучието, защото при една и съща обективна ситуация по-важна е гледната точка на индивида (как той възприема самата ситуация). В края на краищата кой най-добре може да прецени как се чувства към живота, освен самия човек? Това е така защото факторите за благополучие, които са от значение за едно лице, може да не са от значение за друго (Rojas, 2005). Благополучието е сложен конструктор, който може да се опише със следните направления:

## 2.1) Щастие (*happiness*)

Според „Речник на българския език“ щастието е „пълно задоволство, удовлетвореност от голям успех, сполука в живота“, а според „Oxford English Dictionary“ (OED) щастието е „състояние на приятно удовлетворение на ума; дълбоко удоволствие или удовлетворение от обстоятелствата“. Яденето на любимото ви тирамису може да ви донесе „удоволствие“ (*pleasure*) и „наслада“ (*enjoyment*), а отличната оценка в училище и похвала в работата може искрено да ви зарадва. Това са все моментни положителни емоции (моментно щастие), върху които няма да се фокусираме в това изследване. Когато пожелаваме на приятел да бъде „здрав и щастлив“, вие всъщност нямате предвид да бъде моментно щастлив. Когато казваме, че растението не е щастливо в тъмния ъгъл, в който сме го поставили, ние имаме предвид, че то не се чувства добре там по принцип. Това ни препраща към тълкуване на „щастието“, като психично **състояние на ума** (*state of mind*), което се свързва с разбирането му като стабилно и трайно качество (Fletcher, 2016). Това състояние може да се обобщи с удоволствие, удовлетворение от живота и положително емоционално състояние (Happiness and Well-Being: Integrating Research Across the Disciplines)<sup>5</sup>:

2.1.1) **Емоционално състояние** (*emotional state*) – тази концепция идентифицира щастието с настроенятия и емоциите на човека. В този смисъл, да си щастлив означава да имаш позитивно емоционално състояние. Това емоционално състояние, обаче, е по-дълбоко от нашите преживявани настроения и емоции в момента. По време на труден период от живота си сте силно предразположени към безпокойство, като най-малката провокация ще ви накара да се тревожите изключително много. Това, че сте така настроени, може да компрометира вашето щастие, дори когато не се чувствате тревожни или обратното – като цяло може да сте в добро настроение, но само когато сте заети. В края на деня, когато вече не се разсейвате от дейностите през деня, се чувствате отпаднали и депресирани. Тези примери показват, че щастието от гледна точка на емоционалното състояние означава много повече от това просто да си в добро настроение или да се чувстваш щастлив. Изглежда, че някой може да се счита за щастлив, без изобщо да се чувства щастлив в момента. Всъщност, най-голямото погрешно схващане за щастието, от гледна точка на емоционалното състояние, може да бъде често срещаното смесване на *щастието* с *чувството за щастие* (David et al., 2013). Второто всъщност е залегнало като смисъл в

<sup>5</sup> <https://www.happinessandwellbeing.org/>

цитираните в началото на главата речници, а първото е смисъла, в който го разглеждат теориите за емоционалното състояние, а именно – да бъдеш щастлив е много повече от това просто да се чувстваш щастлив. Можем успешно да разделим това щастие на *три измерения*, като всяко съответства на различна функция в живота, оказваща влияние върху емоционалното състояние:

а. **Съпътстващо щастие** (*endorsement dimension*) – най-очевидните примери тук са чувствата на *радост* и *тъга* (*joy–sadness axis*). Тези състояния са тясно свързани с щастието, понеже *съпътстват* печалби и загуби, успехи и неуспехи. С този вид щастие трябва да се внимава, защото поводите, които изискват да се чувствате щастлив, могат да бъдат важни, но те може да са по-скоро изключение, отколкото правило, дори и в най-добрия живот. Подобни чувства обикновено не траят дълго. Наслаждавате се на тях за известно време и след това продължавате да живеете, защото ако се съсредоточите твърде много върху тях, лесно може да създадете впечатлението, че щастието е въпрос на мимолетни емоции. И все пак съпътстващото щастие не трябва да се пренебрегва, защото е много по-добре да си весел, отколкото мрачен (David et al., 2013);

б. **Ангажирано щастие** (*engagement dimension*) – най-очевидните примери тук са свързани с *енергия* и *депресия* (*exuberance–depression axis*). В Този аспект щастието зависи главно от енергийните нива на индивида. То се свързва с енергичност, бодрост и заинтересованост, вместо с отегчение, апатия, летаргия и безразличие. Затова бъдете ентузиазирани дори когато се борите за постигането на трудна цел (Graciya & Viswam, 2021);

в. **Хармонично щастие** (*attunement dimension*) – най-добрият пример тук са *спокойствието* и *тревогата* (*tranquillity–anxiety axis*). Може би искате вълнения и забавления, а спокойствието ви звучи като голяма скука. Може би е възможно да сме щастливи и без него, но ще бъде трудно. За да се разбере защо, трябва да се изясни какво е спокойствие. Древните гърци са го наричали „атараксия“, а будистите „сукха“ и това е най-търсеното състояние на ума в древността. Представлява вътрешна сигурност, увереност, стабилност и баланс. Когато един организъм се намира в познати обстоятелства, той се чувства безопасно и е напълно у дома си в живота. По същия начин, когато си почивате със скъп приятел, с този човек се чувствате напълно като у дома си. В това състояние човек се отпуска и живее така, както изглежда естествено за него. Обратното състояние е тревогата. Това е чувство на отчуждение: обстоятелствата са в известен смисъл чужди за вас, което повишава вашите защити и води до безпокойство, стрес и несигурност. След всичко казано дотук хармоничното щастие се разделя на още три аспекта:

- Вътрешно спокойствие (*tranquillity*);
- Увереност (*confidence*);
- Чувство за безгрижност (*carefree*).

Важно е да се поясни, че посочената тук увереност се отнася до емоционалното състояние, а не до вашето мнение (оценка) за себе си.

2.1.2) **Удоволствие** (*hedonism*) – идва от гръцката дума за удоволствие „*hêdonê*“. Според класическото схващане на хедонизма, единствено и само удоволствието е добро за вас, и единствено и само болката е лошо за вас. Някои преживявания, обаче, може да са неприятни, без да са болезнени. Това също влошава нивата на щастие и налага разширяване на схващането на хедонизма, че единствено и само положителните преживявания са добри за вас, и единствено и само негативните преживявания са лоши за вас. От тази си позиция хедонизмът не конкретизира кои преживявания са положителни и кои отрицателни, както и не измерва интензивността на преживяванията, а само техния брой (Fletcher, 2015). Хедонизмът в древността може да се свърже с няколко течения. Според Аристип (435 – 356 г. пр. н.е.) и киренайците щастие е сума от моментни удоволствия (Watson, 1895). Според Епикур (341 – 270 г. пр. н.е.) и епикурейците животът не трябва да се живее заради моментните удоволствия, а за да се максимизират удоволствията в живота като цяло. Според Зенон (334 – 263 г. пр. н.е.) и стоиците щастие може да се постигне чрез откъсване от емоционалния живот. Всички тези теории могат да бъдат обобщени в две направления (White, 2006):

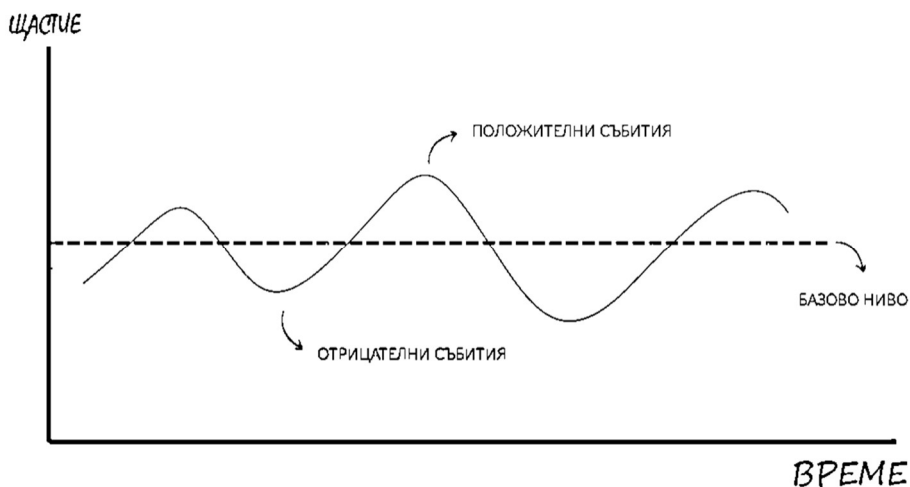
а. **Психологически хедонизъм** (*psychological hedonism*) – известен е още като мотивационен хедонизъм. Това е емпирична теория за това какво ни мотивира. При него цялото човешко поведение е насочено към собственото благополучие.

б. **Етичен (рационален) хедонизъм** (*ethical hedonism*) – различава се от психологическия хедонизъм, защото предписва, а не обяснява човешкото поведение. При него поведението е насочено към общото благополучие.

В преследване на щастие (*pursuit of happiness*) ние можем да се окажем на интересно място наречено „хедонична бягаща пътека“ (*hedonic treadmill*) или „хедонична каторга“. Тя показва, че ние се адаптираме както към положителни, така и към отрицателни събития в живота и нивата ни на щастие в крайна сметка се връщат към базовите нива на щастие. От това следва, че материалните притежания или външните обстоятелства сами по себе си не могат устойчиво да увеличат или намалят нашето дългосрочно щастие (Brickman & Campbell, 1971).

## ФИГУРА 1

Хедонична каторга

Източник: TechTello<sup>6</sup>

В стремежа си постоянно да бъдем щастливи, бягащата пътека може да се превърне в опасен кръг, в който всяко положително събитие ни носи и по-бърза адаптация (радваме му се по-малко) към следващото положително събитие и ние просто спираме да обръщаме внимание на тези събития или сме в непрекъснато търсене на събития. Според Джим Рон (Rohn, 2011) вместо да преследваме щастието, трябва да подобрим себе си по такъв начин, че да започнем да го привличаме.

Въпреки обаянието му, повечето философи отхвърлят хедонизма поради три основни проблема:

- ◆ **Машината за удоволствия** (*experience machine*) – представете си изключително ефективен симулатор на реалността, който обещава да ви достави всякакви удоволствия, ако се включите в него. В машината ще получите повече удоволствие, отколкото, ако останете извън машината (Nozick, 1974). В машината не осъзнавате, че сте във виртуална реалност и можете да бъдете който си поискате. Можете да бъдете кинозвезда, да спечелите Нобелова награда, да изкачите Еверест. Въпреки това, повечето хора избират да останат извън машината. Тяхното отхвърляне на машината, която ги затваря в рамките само на техните собствени преживявания, предполага, че има ценности от-

<sup>6</sup> <https://www.techtello.com/hedonic-treadmill/>

вд техните индивидуални преживявания, които са по-важни от изкуственото щастие, породено от машината (David et al., 2013). Доколкото животът в машината е изпълнен с удоволствия, вътре в машината, според хедонизма, би бил най-добрият живот. Следователно има нещо важно в реалния свят, което обаче хедонизмът не успява да улови (Fletcher, 2015).

- ◆ **Философия на свинете** (*philosophy of swine*) – хедонизмът поставя всички удоволствия наравно. Удоволствието от полов акт е равнозначно на удоволствието да четете Шекспир (Carlyle, 2007). Затова се появява утилитаризмът, който се опитва да бъде осъвременена форма на хедонизма. Утилитаризмът представлява етична философия, която предписва действия, които максимизират щастието и благополучието за всички индивиди. Основоположникът на тази теория Джереми Бентъм (1748 – 1832 г.) вярва, че удоволствието може да бъде *количествено* измерено чрез неговия интензитет и продължителност. Другият привърженик на утилитаризма – Джон Мил (1806 – 1873 г.) вярва, че има различни нива на удоволствие (*качествен подход*). По-висококачественото удоволствие е по-добро от по-нискокачественото. По-простите същества (той често има предвид прасетата) имат по-лесен достъп до по-простите удоволствия, тъй като не виждат други аспекти на живота. По-сложните същества са склонни да отделят повече мисли за други въпроси и намаляват времето за прости удоволствия. Следователно за тях е по-трудно да се отдадат на подобни „прости удоволствия“ по същия начин (*The Stanford Encyclopedia of Philosophy, Well-being*)<sup>7</sup>.
- ◆ **Хайдн и стридата** (*Haydn and the oyster*) – хедонизмът дава възможност удоволствието да бъде натрупвано. Представете си, че ви е даден избор да живеете много пълноценен човешки живот или този на едва съзнателна стрида, която изпитва някакво много ниско ниво на удоволствие. Представете си също, че животът на стридата може да бъде колкото искате, докато животът на Хайдн – само осемдесет години. За определено време стридата ще натрупа по-голямо количество удоволствие, отколкото всеки човек би могъл да постигне (Crisp, 1997). Мнозина намират за неправдоподобно една стрида да е по-добра от Хайдн. Ако Бентъм беше прав, трябваше да има такава продължителност на живота на стридата, че да я изберете с предпочитание пред човека. И все пак, мнозина казват, че биха избрали човешкия живот пред живот на стрида, каквато и да е нейната продължителност (*Stanford Encyclopedia of Philosophy, Well-being*)<sup>8</sup>.

<sup>7</sup> <https://plato.stanford.edu/entries/well-being/>

<sup>8</sup> <https://plato.stanford.edu/entries/well-being/>

Според някои философи, няма нищо по-добро от щастие в живот, изпълнен с благополучие. Ако животът ви е щастлив, вие имате благополучие. От друга гледна точка, можете да имате благополучие без никакво щастие. Можете да заемете и средна позиция – че щастието е съществено за благополучието, но не е идентично с него (Badhwar, 2016). То се явява необходимо (но не и достатъчно) условие за благополучието. Човек е щастлив, ако има благополучие, но не всеки човек, който има благополучие е щастлив. Двете понятия са свързани, като допълващо е щастието. В зависимост от това какво в крайна сметка носи полза на индивида, това може да включва неща отвъд щастието като постижения, приятелство и др.

### 2.2) Удовлетворение от живота (*life satisfaction*)

Удовлетворението от живота преплита елементи от гледна точка на щастието и на благополучието. Докато хедоничната теория и теориите за емоционалното състояние приемат щастието като въпрос на чувства, теориите за удовлетворението от живота приемат щастието като въпрос на преценка (*judgement*). Да бъдеш доволен от живота си, означава да го смяташ за достатъчно добър според собствените си стандарти. Така удовлетворението от живота представлява глобална оценка на вашия живот и в тази си роля се доближава в по-голяма степен до благополучието. В този възглед вие сте властелинът, който обвързва вашето благополучие с вашият възглед за това, което има значение за вас. Хората често наричат удовлетворението от живота „хедонично“ благо, но това е грешка. Цялата причина да се съсредоточим върху удовлетворението от живота, вместо върху чувствата е, че тук не става въпрос само за удоволствие. Повечето хора се интересуват от много други неща, освен собственото си удоволствие. Удовлетворението от живота изглежда изключително важно, защото проследява ценностите на хората (Haybron, 2013). Да бъдеш удовлетворен от живота си има два компонента (Sumner, 1999):

- а. **емпиричен компонент** – включва *чувство* за удовлетворение от живота ти;
- б. **когнитивен компонент** – включва *преценка*, че животът върви добре според собствените ти стандарти.

### 2.3) Желания (*desires*)

Идентифицират благополучието със (действително) задоволяване на желанията на индивида. В исторически план теориите за желанията се крият в по-явата на икономиката на благоденствието (*welfare economics*). Удоволствието и болката са в главите на хората и са трудни за измерване – особено, когато трябва да претегляме преживяванията на различните хора едни с други. Така



икономистите започват да виждат благополучието като задоволяване на предпочитания или желания, чието съдържание може да бъде разкрито от избора на притежателите им. Това прави възможно класирането на предпочитанията, разработване на „функции на полезност“ за индивидите и методи за оценка на стойността на удовлетворението на предпочитанията. Една от теориите предполага, че колкото повече желания се изпълняват в живота, толкова по-добре (Stanford Encyclopedia of Philosophy, Well-being)<sup>9</sup>. Друга е свързана с информираното желание (Sobel, 1994). Според нея, най-добрият живот е този, който бихте желали, ако бяхте напълно информирани за всички факти. Тук популярен е примерът за сирака-монах (*orphan monk*), който от малък е изолиран от външния свят и е отгледан в манастир. Ако му предложим да остане монах или да стане готвач извън манастира, той няма представа за последната алтернатива, така че избира да остане монах. Теориите за желанията имат редица привлекателни страни, една от които е, че създават очевидна връзка между благоденствието на хората и техните мотиви. Освен това те са изключително гъвкави, способни да поемат пълната гама от полезни въздействия, които хората търсят в живота си. Най-доброто за индивида зависи от това, което го интересува и той определям какво е то (Naubron, 2008). Теорията за желанията няма проблеми с машината на удоволствията, защото когато сте в машината, много желания вероятно ще останат неизпълнени. Вземете желанието си да напишете страхотен роман. Може да вярвате, че това е, което правите, но всъщност това е просто халюцинация. И това, което искате е да напишете страхотен роман, а не опита да напишете страхотен роман. Все пак, теориите за желанието имат някои слабости. Една от тях е, че желанията на хората могат да бъдат саможертвени или враждебни към собствените им интереси. Хората могат да желаят всичко, включително неща, които изглеждат неуместни или вредни за тяхното благополучие (Darwall, 2002).

#### 2.4) **Автентичност** (*authentic happiness theories*)

Този възглед идентифицира благополучието с автентичното щастие, при което щастието на човека е както информирано за условията на живота му, така и автономно, което означава, че отразява ценности, които са наистина негови собствени, а не резултат от манипулация или потисническа социална обусловеност. Автентичният поглед има за цел да коригира най-сериозните трудности с хедоничните теории и теориите за желанията, като същевременно запазва акцента им върху субективния опит. Субективното благополучие и

---

<sup>9</sup> <https://plato.stanford.edu/entries/well-being/>

щастие то тук се припокриват, включващи както глобални нагласи за удовлетворение от живота, така и положителен ефект (Sumner, 2000). Докато теориите за желанията се сблъскват с проблема за неуместни желания, автентичният възглед за щастие то включва изискване за опит.

### 2.5) Изпълняващо природата (*nature-fulfilment theories*)

Този вид благополучие води началото си от древна Гърция и става популярно благодарение на Аристотел (384 – 322 г. пр. н.е.). През четвърти век пр. н. е. в своето есе „Никомахова етика“ той описва течението с името „евдемония“ (*eudaimonia*). „Евдемония“ често се превежда като „благополучие“ или понякога „просперитет“, „разцвет“ (*flourishing*). Концепцията за разцвет също е многоизмерна и включва понятия като автономия или самоопределение, интерес и ангажираност, положителни взаимоотношения, чувство за смисъл и цел в живота. В ранните философски писания най-често означава усещане, което е благословено от боговете (*blessed by the gods*) и такова чувство поражда „щастливо“ и удовлетворяващо психиката състояние (McMahon, 2006). В това си направление евдемонията е близо до психичното здраве (Keyes, 2002). По-принцип обаче зад нея стои по-широк философски смисъл. Аристотел дефинира евдемонията като активно поведение, което проявява съвършенство и добродетел в съответствие с разума и съзерцанието (онези способности, които ни отличават от другите видове) и се извършва заради самото себе си (Aristotle, 2001). Неговата концепция включва култивирането на морални добродетели като справедливост, доброта, смелост и честност, както и интелектуална активност и високо представяне във всяка дейност, като например професията ни. Аристотел вярва, че ако обучаваеш себе си в доброта, ако работиш върху добродетелите си и контролираш пороците си, ще откриеш, че усещането за щастие идва от това постоянно да постъпваш правилно (Хол, 2020). И последно може да се каже, че евдемонията е нашата съгласувана цел, която правилно структурира нашите разсъждения за това как да живеем, а задачата на теорията е да определя естеството на тази цел (Annas, 1993).

След като вече сме наясно с хедонизма и евдемонизма, трябва да се направи разлика между тези две понятия. „Хедоничното“ благополучие се фокусира върху компонента „усещане“ на благополучието (напр. щастие) за разлика от „евдемоничното“ благополучие, което се фокусира върху мислещия компонент на благополучието (напр. удовлетворение (*fulfillment*)) (Ryff & Keyes, 1995). По-простичко можем да кажем, че хедоничният подход е загрижен да се чувстваме добре, а евдемоничният се грижи да се справяме добре.