

КАК ДА ЗАПАЗИМ  
РАЗУМА СИ  
ВЪВ ВРЕМЕ НА  
РАЗЕДИНЕНИЕ

*Елиф Шафак*

Превод от английски език  
Красимира Абаджиева

**Анишър**  
ЕГМОНТ

# Анишър

Книгата се издава под това лого, запазена марка на ЕГМОНТ.  
Всички права запазени. Нито книгата като цяло, нито части от нея  
могат да бъдат възпроизвеждани под каквато и да е форма.

Оригинално заглавие: *How to Stay In An Age Of Division*  
Copyright © Elif Shafak, 2020  
All rights reserved.

*Превод* Красимира Абаджиева  
*Редактор* Радка Бояджиева  
*Коректор* Павлина Върбанова

Издава „Егмонт България“ ЕАД  
1142 София, ул. „Фритьоф Нансен“ 9  
[www.egmontbulgaria.com](http://www.egmontbulgaria.com)

Отпечатано в „Алианс Принт“ ЕООД, София, 2020  
*Тираж*: 5000 бр.  
ISBN 978-954-27-2485-8

**ЖИВЕЕМ ВЪВ ВРЕМЕ** на заразна тревожност. Дълбоко безпокойство за света и нашето място – или липса на място – в него. От заглавията на вестниците до водещите новини и съобщенията на социалните медии – навсякъде изпъква една и съща дума: криза. Кризата на бежанците, която не спира и е пред очите ни. Кризата на либералната демокрация. Кризата на западната цивилизация. Екологичната криза и климатичната криза. Кризата в системата на здравеопазването и в общностите. Кризата на бездомните и бедните, на задълбочаващото се неравенство, на вкоренения расизъм... Да не забравяме и за кризата в

отделните сектори: риболов, селско стопанство, промишленост, търговия на дребно, туризъм и хотелиерство... Онова, за което не говорим, са пораженията от това постоянно напрежение върху душевното здраве.

Истината е, че негативните чувства в нас и около нас преобладават: гняв, страх, недоволство, недоверие, тъга, подозрение, непрестанна липса на увереност. Онова, което надделява, е постоянното безпокойство. Екзистенциалният *Angst*. Всички тези чувства са част от нашия живот. Дори дигиталните пространства са предимно емоционални – гледаните от милиони хора поствания и видеа са пропити с чувства. Не по-малко важно е, че това води до създаването на тенденция, на привично мислене, което се настанява трайно във времето и пространството. Проучване на Social Research сочи, че когато на хората им се предоставят не толкова положителни новини, коментарите са предимно негативни. При наличието на по-малко негативна информация, се случва обратното\*.

Деца та виждат, че родителите им са притеснени, и започват да се чувстват по същия начин.

---

\* Anger, Fear, and Echo Chambers: The Emotional Basis for Online Behavior. D. Wollibaek, R. Karlsen, K. Steen-Johnsen, B. Enjolras (April 2019). – Бел. авт.

Родителите обменят в онлайн групи мнения или обсъждат в училище тревогите си за образователната система и изобщо за бъдещето. Ние сме социални същества. Тревожим се, когато видим някого, който се тревожи. Паникьосваме се, ако някой до нас се паникьосва.

Седем дни седмично се налага да се справяме с черни мисли и чувства, но рядко имаме време или воля да им обърнем сериозно внимание. Авторите на „Гняв, страх и ехо камери: емоционалната основа на поведението онлайн“ отбелязват, че по телевизията, радиото или онлайн ние прекарваме часове в дебатиране на „материални и измерими фактори“. Приоритизираме икономиката, фондовите борси, политиката и рядко обръщаме внимание на нещо толкова абстрактно и неуловимо като емоциите. Междувременно продължаваме да носим товара на тревожните чувства. Смятаме, че те измъчват само нас, а другите хора си живеят живота. Това, разбира се, е илюзия. Част от нас го съзнава, но ни е трудно да се противопоставим на склонността да се справим сами с влошаването на душевното си състояние, като държим юздите на тревогите си. Освен това искаме да изглеждаме силни. Учили са ни, че емоциите са признак на слабост. Колкото по-малко даваме изказ на негативните емоции, толкова по-трудно

ще осъзнаем, че има много хора, които се чувстват като нас, че мълчанието е вредно за връзките и взаимоотношенията ни и че формира обществата по безброй недиректни начини.

В известен смисъл *Angst* наподобява страха, но страхът възниква при заплахата и при поява на опонент или враг, а *Angst* е много по-неуловим и незабележимо проникващ. Хайдегер го свързва с нашето „бъдеще-в-света“, а светът, в който сме сега, обостря уязвимостта ни. Сякаш нямаме контрол почти над нищо. Поглеждаме се в огледалото – или в мобилния телефон – и не виждаме рационалния картезианец, който е господар на своята съдба. Преживяваме загубата на самите себе си. „Тази най-страшна загуба може да възникне неусетно, все едно нищо не се е случило. Никоя друга загуба не се промъква така потайно. Загубим ли ръка, крак, пет долара, съпруга, веднага го забелязваме.“\*

Всичко това въздейства силно на физическото и душевното ни здраве.

Стигнах до заключението, че е нормално да не се чувстваш добре в този непрекъснато променящ се и непредсказуем свят. Окей е да не си окей. Истината е, че ако от време на време не си твър-

\* Сьорен Киркегор, „Болест за умирање“. – Бел. авт.

де тревожен, объркан, обезсърчен и изтощен, та гори и нажежен до пръсване, то явно не следиш какво се случва. Ние имаме законни основания да сме обезверени. Когато нищо не е стабилно и сигурно, осъзнаването на разнообразието и изменчивостта на емоциите е от жизнена важност. Най-добре да спрем да се осъждаме и обвиняваме, че невинаги сме щастливите и доволни граждани, каквито ни казват, че трябва да бъдем.

Осъзнаването на тъмната страна на емоциите е само началото.

То не може да бъде краят.

Ако първото предизвикателство е да приемем, че трябва да живеем честно и неприкрито с душевните си смущения, като осъзнаем наличието на негативни чувства в живота си, то втората стъпка е да решим как да постъпим с това себе-познаване и как да го оползотворим в нещо гравитно и здравословно.

Но преди това ще разгледаме една друга често срещана емоция – гнева.