

Роло Мей

ЧОВЕКЪТ В ТЪРСЕНЕ НА СЕБЕ СИ

София, 2014

Преводът е направен по изданието:

ROLLO MAY

MAN'S SEARCH FOR HIMSELF

W. W. NORTON & COMPANY

New York • London

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 © 1953 by W. W. Norton & Company, Inc.

Copyright © 1981 by Rollo May

© Светлана Кимпан, превод, 2014

© Издателство „Изток-Запад“, 2014

ISBN 978-619-152-518-8

КЛАСИЦИ НА
ПСИХОТЕРАПИЯТА

РОЛО МЕЙ

ЧОВЕКЪТ В ТЪРСЕНЕ НА СЕБЕ СИ

Превод от английски
Светлана Кимпан
Редактор
Милена Попова



Б И Б Л И О Т Е К А
К Л А С И Ц И Н А
П С И Х О Т Е Р А П И Я Т А

Под общата редакция на
Росица Георгиева

Съдържание

Предговор	7
-----------------	---

Първа част

НАШЕТО ТРУДНО ПОЛОЖЕНИЕ / 11

1. Самотата и тревожността на съвременния човек.....	13
2. Корените на нашето страдание.....	45

Втора част

ДА ПРЕОТКРИЕШ СЕБЕ СИ / 79

3. Опитът на личностното израстване	81
4. Усилието да бъдеш	115

Трета част

ЦЕЛИТЕ НА ИНТЕГРАЦИЯТА / 139

5. Свобода и вътрешна сила.....	141
6. Творческото съзнание	171
7. Куражът: добродетел на зрелостта	221
8. Човекът, превъзмогващ времето.....	253

Да се осмелиш – значи за момент да загубиш опора. Не се ли осмелиш – значи завинаги губиш себе си. [...] Да се осмелиш в най-висшия смисъл на думата означава да осъзнаеш себе си.

Киркегор

Един отива при ближния, защото търси себе си, а друг — защото би желал да загуби себе си. Вашата лоша обич към самите вас прави от самотата ви затвор.¹

Ницше

¹ Фридрих Ницше, „Тъй рече Заратустра“, издателство „Христо Ботев“, 1990. Превод Жана Николова-Гълъбова. – Б.пр.

Предговор

Едно от малкото предимства на участието да живееш в епоха на тревожност е принудата да осъзнаеш себе си. Когато обществото – в момент на кардинални промени на критериите и ценностите – не може да ни даде ясна представа за това „кои сме ние и какви трябва да бъдем“, по думите на Матю Арнолд, ние отново се впускаме в търсене на себе си. Болезнената несигурност, която ни обкръжава отвсякъде, ни подтиква да се питаме: „Дали пък от погледа ни не е убягнала някаква важна пътеводна светлинка, която би могла да ни даде сили?“

Осъзнавам, разбира се, че по принцип подобно състояние не се определя като предимство. Хората по-скоро си задават въпроса: „Как би могъл човек да съхрани вътрешната си цялостност в един такъв разпадащ се свят?“ Или: „Как може някой да се посвети на дългото израстване към себerealизация във време, когато на практика нищо не е сигурно, нито в настоящето, нито в бъдещето?“

По-задълбочените личности доста са размишлявали върху тези въпроси. Психотерапевтът не разполага с магически отговори. Разбира се, новата светлина, която дълбинната психология хвърля върху неосъзнатите мотиви – тласкащи ни към това да мислим, да чувстваме или да постъпваме по определен начин, – би трябвало да окаже значителна помощ в процеса на търсене на себе си. Но освен обучението в психологически техники и разбирането на собствената същност има и още нещо, което ме накара да се осмеля да пристъпя там, където и ангелите не смеят, и да предложа своите идеи и опита си по отношение на мъчителните въпроси, с които ще се сблъскаме в тази книга.

Това нещо е мъдростта, която психотерапевтът придобива при работата си с хора, стремящи се да преодолеят своите проблеми. Той разполага с необикновената и често пъти изнурителна привилегия да придружава личността в нейната интимна, дълбинна битка за придобиване на нова цялостност. И наистина, неразумен би бил терапевтът, който не е в състояние да зърне поне част от това, което заслепява съвременните хора, отклонявайки ги от самите тях, и това, което им пречи да намират ценности и цели, които да утвърждават.

Веднъж, когато говори за училището, което основава във Виена, Алфред Адлер заявява: „Учениците са тези, които учат учителите.“ В психотерапията винаги е така. И не разбирам как е възможно терапевтът да не изпитва дълбока признателност за това, което всекидневно научава за житейските проблеми и достойнството на хората от тези, които се наричат негови пациенти.

Благодарен съм и на колегите си, от които съм научил много неща по тези въпроси; както и на студентите от Факултета на „Милс Колидж“ в Калифорния за оживената им и стимулираща реакция, когато обсъждах с тях някои от тези идеи в лекциите си по случай стогодишнината върху проблемите на „Личностната цялостност в епохата на тревожност“.

Тази книга не е заместител на психотерапията. Тя не е книга по самопомощ в смисъл, че не предлага никакви евтини и лесни лекарства, от които ще получите изцеление само за двацет и четири часа. Но, погледната в друг стойностен и по-задълбочен смисъл, всяка хубава книга е книга по самопомощ – тя помага на читателя да погледне в нова светлина собствените си проблеми по отношение на личностната цялостност, като открие в книгата отражение както на своите преживявания, така и на самия себе си. Надявам се тази книга да е именно такава.

В следващите глави ще разгледаме не само новите открития на психологията по отношение най-съкровените пластове на личността, но ще се запознаем и с мъдростта на хората, които векове наред чрез работата си в сферата на литерату-

рата, философията и етиката са се опитвали да разберат как човек може най-успешно да се справи със собствената си несигурност и с кризите на личността и как да ги превърне в градивна енергия. Нашата цел е да открием начин да се опълчим срещу несигурността на нашето време, да намерим един център на сила вътре в самите нас и, доколкото е възможно, да посочим пътя към намирането на стойности и постигането на цели, на които да можем да разчитаме тогава, когато сигурността е оскъдна.

*Роло Мей
Ню Йорк*