

ВАЛЕРИ ЛИЧЕВ, СНЕЖАНКА СТОЯНОВА,
МИНА СПАСОВА, ЛИЛИЯ САЗОНОВА,
ВЛАДИМИР НИКИТИН

Творчеството като убежище и спасение от изолацията



Издателство на БАН „Проф. Марин Дринов“

Валери Личев
Снежанка Стоянова
Мина Спасова
Лилия Сазонова
Владимир Никитин

**ТВОРЧЕСТВОТО
КАТО УБЕЖИЩЕ И СПАСЕНИЕ
ОТ ИЗОЛАЦИЯТА**



БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ
Институт по философия и социология
Секция „Антропологически изследвания“

Валери Личев
Снежанка Стоянова
Мина Спасова
Лилия Сазонова
Владимир Никитин

ТВОРЧЕСТВОТО КАТО УБЕЖИЩЕ И СПАСЕНИЕ ОТ ИЗОЛАЦИЯТА

София • 2026



Издателство на БАН „Проф. Марин Дринов“

© Институт по философия и социология – БАН, 2026
© Валери Златанов Личев, Владимир Николаевич Никитин, Лилия Леонидовна
Сазонова, Мина Алексеева Спасова, Снежанка Малчева Стоянова, автори, 2026
© Снежанка Малчева Стоянова, художник на корицата, 2026
© Издателство на БАН „Проф. Марин Дринов“, 2026

ISBN 978-619-245-599-6

СЪДЪРЖАНИЕ

Увод: Самота, творчество и социално единение / 7

Формиране на научна общност от млади изследователи чрез
методите на художественото творчество / 20

Моето лично пътуване в света на ученето чрез преживяване / 66

Саморегулация. Творчество. Криза / 101

Феноменология на движението: Пластичността като условие
на саморегулацията / 122

Послеслов: След пандемията – възможен ли е живот без маски? / 142

УВОД: САМОТА, ТВОРЧЕСТВО И СОЦИАЛНО ЕДИНЕНИЕ

Валери Личев

INTRODUCTION: SOLITUDE, CREATIVITY, SOCIAL UNITY

Valeri Lichev

Ключови думи: пандемия, творчество, психоанализа, семиотика, език, разказ

Keywords: pandemic, creativity, psychoanalysis, semiotics, language, narrative

Човекът е социално животно, но това е неточен латински превод на гръцката дефиниция. По-правилно според Хана Аренд би било да го наречем „политическо същество“. Древните гърци са решавали обществените си проблеми, като са се събирали на агората и са ги дискутирали, преди да вземат някакво решение, отнасящо се до съдбата на целия полис. Затова те са смятали, че човекът е *zoon logon echon*, тоест същество, надарено с разум и реч (What is “The human”, 2015).

Връзката с другите е от съществено значение за израстването и развитието на човека. Неслучайно френската психоаналитичка Ф. Долто отбелязва въз основа на собствената си практика, че речта или вербалните комуникации могат да предопределят житейския път на детето далеч преди раждането му (Долто 2006: 24–25). В по-стари времена тази роля е била отреждана на орисниците, тъй като се е смятало, че езикът има и магически функции.

От тази гледна точка съдбата на човека до голяма степен зависи от характера на връзките, които той е способен да изгради с другите. Езикът като владение на логоса, по думите на един философ, е убежище – защитено място, обетована земя на смисъла, дом за изгнаниците и защита срещу ирационалността на света.

Неслучайно Ж. Лакан, който прави семиотична редакция на теорията на З. Фройд, дефинира несъзнаваното като изтласкан или недопуснат до публична комуникация дискурс (Вание 2000: 23). Ние сме жертви не само на характера на вербалните отношения, които изграждаме с другите, но и на онези съществени за нас съдържания

(мисли, преживявания, чувства и емоции), които не сме в състояние да споделим с тях.

От тази гледна точка изолацията е нещо кошмарно за човешкото същество. Тя ни лишава от жизненоважните за нас връзки с другите. Неслучайно Робинзон, героят на М. Турние от романа му „Петкан или чистилицето на Пасифика“, възкликва: „Срещу зрителна и слухова измама, мираж, халюцинация, сън наяве, привидение, бълнуване... най-сигурното укрепление е нашият брат, съсед, приятел или враг, но само да има някой, велики боже, някой!“ (Турние 1985: 42). Причината за това необяснимо желание е затъването на персонажа в тинята на апатията.

И тъй като в началото Враг не се появява, самотникът открива благодарение на перото от един лешояд (езикът има умъртвяваща функция според Ж. Лакан) и на багрилото от едно цвете, което той кръщава „синилниче“, символната възможност за изтръгване от лапите на депресията. Съчинява Устав, на който трябва да се подчиняват всички обитатели на острова, като определя и наказания за неспазването му (пак там: 54). С други думи, той преоткрива в себе си ролята на Големия Друг (Autre), който според Ж. Лакан е носител на символната функция и източник на всички норми и закони, които правят човека социално или цивилизовано същество (Вание 2000: 35).

Именно от тази гледна точка принудителната изолация, която бе наложена в периода между 2020 и 2022 г. се яви като сериозно предизвикателство пред изследователите от социалните и хуманитарните науки. Пандемията постави на изпитание човешката устойчивост, доколкото създаде сериозни препятствия пред изграждането и поддържането на комуникативни връзки с другите. От една страна, тя породила лични и социални кризи, но от друга, се яви сериозно предизвикателство пред чувството за самосъхранение, като мотивира мнозина да се обърнат отново към своите забравени или изоставени стремежи към откривателство. Неофилията (терминът произлиза от гръцките думи „нео“ – нов, и „филия“ – любов, привързаност или силен интерес към нови неща) не е характерна само за децата. Дадем ли ѝ поле за изява, тя може да съпътства човека на всички етапи от неговия жизнен път.

Ако изходим от китайския ъй йероглиф за криза „вейжи“, който означава едновременно опасност и възможност, можем да кажем, че преходът през пандемията включва и двете значения. Оказа се, че

изолацията не е само смазващо бreme за угнетените души, копнеещи за нейната колкото е възможно по-бърза отмяна, но и мотивационен източник, каращ ги да се обърнат навътре в себе си, за да открият нови или забравени, потиснати свои заложби или стремежи.

Така много хора се насочиха към различни форми на творчество или практически занимания. По този начин те се справиха с деструктивните аспекти на изолацията, която напълно в духа на К. Ясперс можем да определим като гранична ситуация, разположена между живота и смъртта, между смисъла и безсмислието.

Карантината до голяма степен заличи принципите на установения социален ред, внасяйки хаос и ирационалност в мислите и действията на хората. Благодарение на амбивалентния си характер тя същевременно им предостави и шансове да променят себе си чрез откриването на нови екзистенциални възможности. Дори и изолирани, човешките индивиди не се отказаха да търсят взаимодействие с другите по различни канали. Принудителната изолация засили нуждата от споделяне на общи преживявания и търсене на нови начини за свързване и доближаване до останалите хора. Виртуалната пристрастеност, която бе отхвърляна с много голяма доза основателност, по време на пандемията разкри редица свои положителни страни. Изобретени бяха не само нови форми за комуникация, но и за творчество благодарение на различни интернет платформи.

Както пише Салман Рушди: „Всяко произведение на изкуството е версия на света“ (Хаджиева 2018). Когато обаче структурите на реалността започнат да се заличават, външният свят придобива чертите на халюцинация. В такива случаи само фикцията може да му придаде смисъл. Изгубената връзка с външната реалност става предпоставка за мобилизиране на въображението и за създаване на нови светове. Благодарение на преплитането на личния опит с фантазията по време на пандемията възникнаха множество лични версии на света, някои от които се сдобиха с успех в публичното пространство.

Ние систематизирахме опита си под формата на разкази, дори да не сме писатели, творещи за анонимните читатели. Тези наративи не само обобщават нашия изминат път, но и задават насока на преследваните от нас цели, доколкото се отразяват върху възгледите, оценките, действията и накратко, върху съдбата ни.

От тази гледна точка пандемията предложи нов прочит на начина, по който човешкото същество се разполага между двете времеви екстензии: миналото и бъдещето. Блокирането на утвърдените и привични житейски модели наложи търсенето и откриването на забравени или изтласкани склонности, желания или способности, които в условията на всекидневните грижи и нужди в никакъв случай не биха могли да си проправят път към изява и реализация.

От тази гледна точка можем да кажем, че изолацията – въпреки опустошителния ѝ характер – се явява сериозно предизвикателство към човешките съзидателни заложби. Както отбелязва В. Изер, благодарение на творческия му характер художественото произведение удвоява човека и чрез фикцията му връща неговата пълнота (Iser 1993).

Настоящият сборник е посветен именно на откриването на различни възможности за справяне с опустошителния характер на принудителната изолация, в основата на които лежи неотменимият човешки стремеж към съзидателност.

Изграждането на научна общност е ключов елемент в съвременните изследвания не само от областта на точните, но и на хуманитарните и социалните дисциплини. Съвременните технологии до голяма степен облекчават научната комуникация, но все пак те не могат да отменят живия контакт. Последният е от съществено значение за израстването на младите изследователи, на които тепърва им предстои да се включат в различни научни общности – формални и неформални.

На този проблем е посветена първата студия от сборника. Заглавието „Формиране на научна общност от млади изследователи чрез методите на художественото творчество“ изглежда провокативно, доколкото прокарва мост между две привидно откъснати една от друга сфери на човешката дейност. Въображението и играта обаче не са характерни само за хората на изкуството. Те имат безспорно място и в научните изследвания, които изглеждат сухи и неемоционални единствено ако бъдат погледнати откъм крайните им резултати, доколкото изискват да бъдат поднесени в една строго определена дискурсивна рамка.

В наши дни в научните изследвания се развиват процеси, в които се сблъскват две противоположни тенденции. От една страна, навлизането в тайните на природата, обществото и човешката душа изисква прогресивно задълбочаваща се специализация. От друга

страна, тясно специализираното знание става трудно комуникируемо. На фона на нарастващата потребност от мулти-, интер- и дори трансдисциплинни изследвания проблемът за научната комуникация става все по-актуален. Неговото разрешаване изисква изграждането на достатъчно ефективни комуникативни канали между членовете на една или повече общности от изследователи.

От тази гледна точка изолацията създава сериозни препятствия пред докторантите, които правят своите първи стъпки в науката. Тяхното изграждане като изследователи до голяма степен зависи от контактите им с компетентни учени от съответното направление. Тясната специализация обаче по-скоро би осакатила научното им развитие, доколкото би стеснила или ограничила изследователския им хоризонт.

На фона на тези проблеми в Института по философия и социология към Българската академия на науките бяха проведени по време на пандемията две школи за докторанти в Творческия дом на БАН. Целта бе да се потърсят канали за нов тип научна комуникация между младите изследователи и техните по-опитни колеги, така че да бъдат преодолените бариерите, блокиращи общуването във формален и неформален план – като се започне от личните, субективни задръжки и се стигне до страха или преклонението пред авторитетите.

Статията разглежда различни техники от областта на арттерапията, Форум театъра и ученето чрез преживяване, които допринесоха за сплотяването на младите изследователи, както и за обогатяването и разширяването на техните интереси.

Екипът, отговарящ за провеждането на докторантските школи, предложи вариант, в който слушането на лекции от български и чуждестранни лектори, както и изнасянето на доклади от самите докторанти бе съчетано със сесии, позволяващи, от една страна, навлизането в себе си, а от друга, откриването към другите.

Благодарение на тези неформални модели на комуникация участниците в школата започнаха да проявяват жив интерес към изследванията на другите, за разлика от класическото общуване в дисциплинарни рамки, когато той почти винаги бива потиснат или умъртвен.

Вторият текст в сборника е посветен на възможността за учене чрез преживяване, пречупена през личния опит на автора. Прежи-

вяването е основна категория във философията на живота. То обаче бе заложено като ключов момент в провеждането на докторантските школи, доколкото именно чрез него бяха създадени предпоставките за изграждане на неформални връзки между участниците и на тази основа за осъществяването на много по-ефективен обмен на научна информация.

В статията си Мина Спасова повдига вълнуващи я антропологически въпроси, засягащи тялото, саморегулацията, играта, танца, театъра, ролите, които играем в обществото, и езика, чрез който осъществяваме връзка със себе си и другите.

Саморегулацията е проблем, който е свързан не само с контрола върху тялото и психичните процеси, а засяга цялостното функциониране на индивида. Неслучайно тя има отношение и към провеждането на научни изследвания, доколкото те могат да срещнат спънки на различни равнища – от чисто субективно естество до отношението с авторитетите.

От тази гледна точка е изключително важно да се наблегне на ролята на езика. Тя става особено очевидна по време на пандемия, когато срещата с болестта, болката и страха налага на човека радикална преоценка на отношението му не само към здравето, но и към цялото му съществуване. Социално наложените ограничения създават предпоставки за преразглеждане на изгубената връзка с природата. Може да се каже, че комуникативната депривация активизира в някои случаи „океаничното Аз“, което копнее за нов тип контакт с природата или със „зеления храм“, ако метафорично се възползваме от заглавието на един от романите на френския писател Е. Базен.

Колкото по-продължително е отделянето от майката природа, толкова по-силен е стремежът за сливане с нея. До голяма степен това е обусловено от свалянето по време на карантината на голяма част от сковаващите ни обвивки.

Както отбелязва К. П. Естес: „... много често най-добре лекуват нещата от природата, особено най-достъпните и най-простите. Природните лекарства са силни и директни...“ (Естес 2001: 236). Аналогично Робинзон, героят на М. Турние, на финала на романа отказва да се върне в цивилизования свят, тъй като открива нов тип връзки с острова, който в началото на изгнанието си е наричал „Запустение“. За него слънцето, морето и пясъкът вече не са нещо чуждо и враждебно, а част от самия него (Турние 1985: 198–199).

Животът е път. Той е пътуване не само във външния свят, но и навътре в самия себе си. Затова ние можем да извършваме собствените си пътешествия дори когато не се преместваме във физическото пространство. Това е личен опит, който може да ни обогати, но единствено ако имаме доблестта да се изправим и конфронтираме със собствените ни страхове, болки, травми и други неприятни преживявания. Само по този начин човек може да открие своята многопластовост.

В тази връзка могат да бъдат припомнени думите на Дж. Кембъл за пътуването и израстването на героя: „Умирайки за личното его, той възкръсва, утвърден в Аза. ... Той не бърка привидната непроменимост във времето с неизменността на битието, нито пък се страхува от следващия момент (или от „другото“), което разрушава постоянното със своята промяна“ (Кембъл 2021: 232).

Важен момент в това пътуване е усещането за необходимостта от промяна, желанието за откриване на нови и не толкова добре познати черти от себе си, които да позволят задълбочаване на себе-разбирането ни. По този начин ние можем да се отърсим от поведенчески модели, които в продължение на дълги години сме следвали, смятайки ги за част от нашата същност, но които на практика са блокирали или възпрепятствали развитието ни. Това са процеси, които изискват много време, опит и усилия, за да се стигне в крайна сметка до разчупването на вътрешните ни стени, зад които се крият множество нерелевантни предразсъдъци и стереотипи, усвоени от най-ранното ни детство през думите на значимите за нас личности.

В статията си „Саморегулация. Творчество. Криза“ Лилия Сазонова продължава разработването на засегнатите до този момент теми и проблеми, като акцентира върху ролята на съзидателната дейност за преодоляване на различни кризисни ситуации, както и за постигане на по-висока степен на саморегулация. В методологически план тя прибегва към методите на онлайн етнографията, като набира респонденти от две социални групи, живеещи в София и Атина.

Пандемията мотивира множество форми за творческо изразяване и художествено справяне с изолацията – от визуалните рефлексии на Банкси (медицинска сестра супергерой, Апчиху и т.н.), през балконните серенади, до безпрецедентно ангажиране на социалните мрежи в ролята им на посредници между артисти и публика. Изследването на Сазонова се концентрира не толкова върху високото

изкуство, колкото върху начина, по който карантината стимулира творческото изразяване на обикновения човек. То е фокусирано върху неблагоприятните последици от изолацията, които включват безпокойство, страх, депресия, усещане за загуба и др.

За целта тя прибегва в методологичен план към аналитичен, интерпретативен и сравнителен подход, както и към методите на дигиталната антропология – дълбочинно интервю и етнографско включено наблюдение във виртуална среда.

Основните тематични ядра, около които се съсредоточават дискусии по време на нейните дълбочинни интервюта, засягат смисъла на творчеството, дома, здравето, болестта, живота, смъртта, тялото, отговорността, границите ни с Другите, любовта и отношенията ни с другите хора по време на изолация.

Ако в предходните две студии акцент се полага върху играта, която може да събуди творческите импулси у зрели индивиди, то в изследването на Сазонова става възможно проследяването на начина, по който изолацията може да катализира съзидателната дейност в рамките на диадичното отношение майка – дете. Както е известно от многобройни изследвания (Ж. Лакан, Ю. Кръстева, Ф. Долто и др.), неговото разкъсване е условие за встъпване на индивида в системата на социалните отношения. Триангулацията позволява символизацията. Тоест разкъсването на изначалната връзка майка – дете изисква въвеждането на норми, които в бъдеще ще позволят социализацията на детето. Това означава, че за развитието на детето е от изключително значение въвеждането на символната функция на Бащата. Благодарение на нея се налага забраната на инцеста – първообраза на всички социални норми според Ж. Лакан (Вание 2000: 52–53).

От тази гледна точка принудителната изолация подлага на сериозни изпитания разкъсването на връзката майка – дете. При отсъствието на Третия това отношение може да се изроди до т. нар. „затъване в безизходицата на Въображаемото“ (пак там: 55).

Ценен принос в изследването на Л. Сазонова е именно отчитането от страна на майките на необходимостта от разширяване на възможностите за взаимодействие с детето по пътя на творчеството. От една страна, този подход избавя самите родители от скучното и еднообразно прекарване на времето. От друга страна, самите те си дават сметка – вероятно на базата на проективната идентификация (Д. Уиникът), че творческите занимания ще се отразят положител-

но на децата им, като стимулират любопитството им и търсенето на нестандартни решения на тривиални проблеми. С други думи, обръщайки се към собствените и тези на децата им креативни способности, майките прибягват към съзидателните способности на въображението, които да предотвратят изпадането във „въображаемата безизходица“ (Ж. Лакан).

До голяма степен жените, които се включват в онлайн групи, се опитват да предотвратят изпадането на децата им в пълна зависимост от виртуалната реалност, независимо дали става дума за игри или гледане на клипове. Те търсят идеи за творчески занимания, с които да ангажират свободното време на децата си, както и креативни места, където това може да се случи.

Често пъти актът на творене е предшестван от напрежение, чийто източник е желанието за реализиране на определена идея. За разлика от този етап, пристъпването към съзидателна дейност се преживява като тотална потопеност, почти като медитативен унес. Крайният резултат е усещането на удовлетворение, умора, радост. Тези преживявания силно напомнят състоянието на „оптимално преживяване“ на пълна концентрация или „поток“ в термините на Чиксентмихай.

Според този автор в състояние на пълна отдаденост на дадена (творческа) дейност психичната енергия на човек протича безпрепятствено, реализирайки по този начин най-пълноценно неговия потенциал. Това се преживява като щастие (Чиксентмихай 2016: 54–57). Вероятно пълната потопеност или отдаденост на творчество в условията на изолация кара индивидите да забравят или да се освободят от несгодите на социалната депривация и чрез собствената си съзидателна дейност да изпитат удоволствие, което трудно би могло да им бъде доставено по всякакъв друг начин при отсъствието на социални контакти. Именно поради тази причина някои респонденти споделят, че творчеството е лек, който лекува от потиснатостта, с други думи, от депресията, чийто източник е пандемията. Между другото, подобни преживявания споделят и някои осъдени на смърт, когато се потопят в света на книгите.

Многократно охулваната виртуална реалност разкри по време на пандемията своята двойствена природа. В условията на изолация тя предостави на карантинираните възможност, от една страна, да се превърнат от пасивни реципиенти в активни автори, от друга страна,

създаде предпоставки за комуникиране на резултатите от собствената творческа активност.

До голяма степен принудителното затваряне позволи на някои индивиди да се преборят с чувството за малоценност, както и със социогенния страх, като какъвто Н. Елиас определя срама. Публикуването на резултатите от собственото творчество (словесно, визуално, музикално), което в други условия би се натъкнало на сериозни спънки, в условията на карантина започна да среща благосклонни оценки, тъй като ролята на емпатията се засили у хората, споделящи общата съдба на „социална осакатеност“. Когато всички сме заточеници, място за високомерие и присмиване над другите няма. Те са в онова положение, в което мога да изпадна и самият аз.

В частност тази максима засяга децата от семейната система, които стават значително по-чувствителни към ролите на другия пол, както и към сиблингите, които са по-малки на възраст.

Липсата или стесняването на времевия хоризонт допринася за засилване на толерантността, чувство, върху което са акцентирали просветителите от Новото време и което по един странен начин започна да изчезва в политическия ни живот след края на пандемията.

Поради тази причина темата за Другия присъства почти във всички интервюта. Въпрос на интерпретация е как могат да бъдат разгледани неговите функции и роли – дали през социалнопсихологичната теория на Дж. Мийд или през психоаналитичната на Ж. Лакан. В първия случай ще отчетем отсъствието на значимите други; във втория – регресията на Символния регистър, чийто носител е Големият друг (Autre).

Връзката между двата аспекта на човешкото битие всъщност е неразривна. Когато изгубим символните връзки с другите, неизбежно започва ерозия на езиковите ни способности. Неслучайно речта на хора, поставени в продължителна изолация, става неразбираема. Въпреки че е чел по една глава на ден, за да не изгуби езиковите си способности, Седрик Клърк, морякът, станал първообраз на Робинзон Крузо, се е изразявал с много аглутинации и думите му са били трудноразбираеми за неговите спасители.

В заключение може да се каже, че принудителната изолация стимулира у някои майки търсенето на варианти за трансцендиране на ограниченията, наложени във физичен и социален план. Част от тях откриват възможността за това преодоляване в творчеството, което

не е задължително да бъде идентифицирано с високи художествени постижения. Както отбелязват Кауфман и Бегето, има четири модела на творчество: 1) „мини-к (*mini-c creativity*), креативност, свързана с когнитивните процеси; 2) малко „к“ (*little c creativity*), креативност, обхващаща решаването на всекидневни проблеми; 3) про-к – професионална креативност; 4) голямо „К“, свързано с творчеството на гениите (Kaufman and Beghetto 2009). Може да се каже, че по време на пандемията майките и техните деца са упражнявали поне три от четирите аспекта на креативността.

Освен личностни и социалнопсихологични пандемията създаде проблеми, свързани и с физичното здраве на индивидите. Ограничената свобода повлиява негативно функционирането на организма, а чрез него се отразява и на цялото психо-физично състояние на индивидите.

На възможността за преодоляване на тези негативни моменти е посветена студията „Феноменология на движението: пластичността като условие на саморегулацията“. Неин автор е проф. дфн кпн Владимир Никитин, който е зам.-председател на Източния отдел на Европейската федерация по арттерапия. В своя текст той разкрива генезиса и значението на пластично-когнитивното движение за саморегулацията на субекта чрез разработена от самия него оригинална методология. Онтологията на човешкото движение разкрива значението на „предобективно виждане“ или „нерационално мислене“.

Авторът предлага типология на двигателните стилове, които позволяват регулиране на психосоматичните състояния. Изследването на природата на действието изисква използване на сложна интердисциплинна методология, включваща необходимостта от философска обосновка.

Проф. Никитин изследва от дълги години генезиса на пластичното движение, като в продължение на около 20 г. е натрупал значително количество емпирични данни. Движението участва в изграждането на интегралния образ на Аз-а, но качеството му остава закрито за рефлексивното съзнание. Тялото, подобно на движението, е културен продукт, доколкото неговият психичен образ се формира под влияние на характерни за съответната епоха цивилизационни фактори.

Според автора индивидът може да регулира хомеостазата на организма си и да укрепва имунните си сили през разгръщане на

способността си за пластичност. Въз основа на експерименти, проведени с различни респонденти, вродените механизми за координация на движенията се задействат под влияние на околната среда, като настройват тялото към различни видове пластичност. Може да се предположи, че човекът е развил тези си способности в хода на еволюционното развитие. Той е способен да извършва пластични движения с различно качество благодарение на способността му да „събужда“ вродени механизми.

Чрез обучението за пластично придвижване човек придобива умения за хармонизиране на цялостното състояние на тялото и поддържане на оптимално ниво на хомеостазата.

Пластичността свидетелства за способността и желанието на живия организъм да бъде в състояние на динамично равновесие – едновременно в движение и в покой. Психо-физическото състояние на индивида и нивото на развитие на висшите му психични функции играят решаваща роля при изпълнението на движението. Човек, който е свободен да избира начини за регулиране на действията си в зависимост от условията на околната среда, се смята за пластичен.

Проф. Никитин класифицира различните видове движения съобразно тяхното качество и външни форми. Всеки стил на движение е свързан с определено физично и психично състояние. Движението е уникален полимодален феномен, който у човека служи не само за опцеляване, но и за развиване на неговите умствени и физически способности. По този начин се откриват нови възможности за превенция и лечение на психосоматичните състояния.

В заключение може да се каже, че дори най-строгите ограничения не могат да блокират творческите импулси у човека. Благодарение на вродената му пластичност той може да се адаптира към околната среда, за да я подложи впоследствие на преобразуване, в хода на което ще израсне и самият той.

Литература

Ванин, А. 2000. Лакан. ЛиК, ISBN 954-607-298-2.

Долто, Фр. 2006. Всичко е език. Колибри, ISBN 978-954-529-459-4, https://m3.chitanka.info/cache/dl/Francoise-Dolto_-_Vsichko_e_ezik_-_8100-b.pdf

Естес, К. П. 2001. Бягащата с вълци. Бард, ISBN 9545852121, <https://chitanka.info/book/8877-bjagashtata-s-vyltsi>

- Кембъл, Дж. 2021.** Героят с хиляди лица. Елементи, ISBN 978-954-9414-33-2.
- Турние, М. 1985.** Петкан или чистилището на Пасифика, https://m3.chitanka.info/cache/dl/Michel-Tournier_-_Petkan_ili_chistilishteto_na_Pasifika_-_24340.pdf
- Хаджиева, Ю. 2018.** Салман Рушди: „Книгата е версия на света. Ако не я харесваш, я игнорираш. Или създаваш своя версия“, <https://atrakcia.bg/article/3-smart/184-salman-rushdi-%E2%80%9Eknigata-e-versiya-na-sveta-ako-ne-ya-haresvash-ya-ignorirash-ili-sazdavash-svoya-versiya%E2%80%9C>
- Чиксентмихай, М. 2016.** Поток. Психология на оптималното преживяване. Хермес, ISBN 9789542615613.
- Iser, W. 1993.** The Fictive and The Imaginary. Charting Literary Anthropology. Baltimore, London: The Johns Hopkins University Press, 1991.
- Kaufman, J. C., and R. Beghetto 2009.** Beyond big and little: the four c model of creativity. Rev. Gen. Psychol. 13, 1–12. doi: 10.1037/a0013688, cit. in: Maciej.
- What is „The Human“ – Part One – Rational Animal or Zoon Logon Echon, 2015,** <https://kalountos.wordpress.com/2015/04/27/what-is-the-human-part-one-rational-animal-or-zoon-logon-echon/>

**ФОРМИРАНЕ НА НАУЧНА ОБЩНОСТ
ОТ МЛАДИ ИЗСЛЕДОВАТЕЛИ
ЧРЕЗ МЕТОДИТЕ НА ХУДОЖЕСТВЕННОТО ТВОРЧЕСТВО**

(Въз основа на примера на Докторантското училище
на Института по философия и социология,
Българска академия на науките, 2021, 2022, 2023 г.)

По линия на научноизследователския проект:
„Онтология на саморегулацията – изкуството като средство
за преодоляване на пандемията“¹

**FORMING A SCIENTIFIC COMMUNITY
OF YOUNG RESEARCHERS
THROUGH THE METHODS OF ARTISTIC CREATIVITY**

(Based on the example of the Doctoral School of the Institute
of Philosophy and Sociology,

Bulgarian Academy of Sciences, 2021, 2022, 2023)

In line with the scientific research project: “Ontology of self-regulation –
art as a means of overcoming the pandemic”

Валери Личев,

доцент, доктор по философия, завеждащ секция „Антропологически
изследвания“, Институт по философия и социология,
Българска академия на науките

Valeri Lichev,

Associate Professor, PhD, Head of the Anthropological Research Department,
Institute of Philosophy and Sociology, Bulgarian Academy of Sciences

Снежанка Стоянова,

доктор по изкуствознание и изобразителни изкуства, главен асистент в секция
„Антропологически изследвания“, Институт по философия и социология,
Българска академия на науките

Snezhanka Stoyanova,

Doctor of Art History and Fine Arts, Assistant professor at the Anthropological
Research Department, Institute of Philosophy and Sociology,
Bulgarian Academy of Sciences

Абстракт: Статията е посветена на възможността за изграждане на общност от млади учени чрез художественотворческата работа с глина и ученето чрез преживяване, като акцентът е поставен върху първата, тъй като

¹ Международен проект между секция „Антропологически изследвания“, Институт по философия и социология, Българска академия на науките и катедра „Философска антропология и арттерапия“, Московски социал-

вторият метод ще бъде разгледан от друг автор. Като пример е посочено провеждането на две изнесени докторантски училища със специалисти от Института по философия и социология към БАН. Оказва се, че средствата на изкуството могат да допринесат в значително по-голяма степен за изграждането на по-тесни формални и неформални отношения между проходящите в науката учени в сравнение с традиционните институционални формати. В статията се привеждат както теоретичните основания, от които изхожда екипът, заел се с организирането и провеждането на докторантското училище, така и практическите резултати от него. На лице е богат снимков материал, илюстриращ пътя към формирането на общност от млади изследователи.²

Ключови думи: научна общност, комуникация, социализация, интердисциплинност, проблемно ориентирано мислене, творческо въображение, себerealизация

Abstract: The article is devoted to the possibility of building a community of young scientists through artistic and creative work with clay and experiential learning, with the emphasis on the former, as the latter method will be examined by another author. As an example, two doctoral schools were held with specialists from the Institute of Philosophy and Sociology at the Bulgarian Academy of Sciences. It turns out that the arts can contribute to a much greater extent to the building of closer formal and informal relationships between scientists starting out in science than traditional institutional formats. The article presents both the theoretical foundations on which the team organizing and conducting the doctoral school based its work and the practical results of that work. There is a wealth of photographic material illustrating the path to the formation of a community of young researchers.

Keywords: scientific community, communication, socialization, interdisciplinarity, problem-oriented thinking, creative imagination, self-realization

но-педагогически институт, със заглавие „Онтология на саморегулацията – изкуството като средство за преодоляване на пандемията“ (2020–2025 г.), който е подкрепен за реализация на заседание на НС на ИФС – БАН, на 10.11.2020., протокол № 27, т. 1.

² През 2021 г. в докторантското училище участваха общо 10 души: четирима са членове на екипа и шестима са докторантите. Четирима от докторантите отказаха да публикуваме снимки на глинените им фигури от арт-сесиите. През 2022 г. в докторантското училище взеха участие 12 души: четирима от екипа и осем докторанти. Петима от докторантите дадоха съгласието си да публикуваме снимки на техните глинени фигури, трима отказаха. С техния отказ лишаваме статията от положителните им послания, изразени в глинените им символи, което компенсираме с не по-малко интересните и жизнеутвърждаващи послания на съгласилите се да споделят своя опит от школата.

*Кажи ми и ще забравя; покажи ми
и ще запомня; направи и ще разбера.*

Конфуций

УВОД

Изграждането на научни работници в съвременния свят изисква формиране на компетенции в разнородни области на познанието, значително надхвърлящи границите на тясната професионална специализация. Последната е условие за навлизане в дълбините на природния или социалните светове и за разкриването на техните тайни. В наши дни това изследователско задълбочаване неизбежно изисква изграждане на интердисциплинни умения предвид сложната устроеност на материята и човешките отношения. От друга страна обаче, прогресивната специализация крие негативни моменти, доколкото прави все по-трудна комуникацията с останалите специалисти.

Именно поради тази причина в научните институти на БАН е предвидено провеждането на докторантски училища, в рамките на които бъдещите специалисти да усвоят умения както за достъпно излагане пред техните колеги на проблемите, върху които работят, така и за заимстване на нестандартни идеи, почерпани от чуждия опит. Възможността за получаване на обратна връзка от странична гледна точка също може да бъде разглеждана като предпоставка за обогатяване на техния изследователски опит. По този начин провеждането на докторантските училища би допринесло не само за усъвършенстване на комуникативните умения на бъдещите специалисти, но и за задълбочаване и разширяване на техните знания и умения.

За съжаление, добрите намерения невинаги намират адекватна реализация. Сухото четене на доклади в институционална обстановка трудно привлича вниманието на участниците в докторантските училища и поради това в значителна степен обезсмисля провеждането им. Точно такъв бе случаят в Института по философия и социология към

³ MILIEU, Women, Disability and Inclusion – Scientific Excellence in Bulgaria, Coordinator: Lyuba Spasova, PhD, Associate Professor at IPS – BAS. Varna Doctoral School 2021, “Perspectives of today’s social world – between the natural and virtual reality”.

БАН, в който се обучават специалисти с различен профил и от многобройни научни дисциплини.

Вместо да стимулира общуването между бъдещите изследователи, тяхната специфична дисциплинна насоченост блокира заинтересоваността им към работата на техните колеги. Поради това изграждането на научна общност от млади изследователи се натъква на сериозни препятствия в института. Ако докторантите са неспособни да комуникират помежду си, то тогава остава неясно по какъв начин ще се впишат в научната среда след приключването на обучението им.

Изхождайки от тази неблагоприятна ситуация, Научният съвет на Института по философия и социология взе решение през юни 2021 г. за промяна на формата на провеждане на задължителното докторантско училище. Избран бе организационен комитет с председател ръководителя на секция „Антропологически изследвания“. На него бе възложена задачата да си подбере екип, с чиято помощ да бъде изобретена новата форма за научна комуникация между докторантите.

В тази връзка разнородният от дисциплинна гледна точка научен състав на института се оказва благоприятно условие. В екипа за реализация на проекта на докторантско училище бяха привлечени специалисти от различни, взаимнодопълващи се области на научно-то познание – философия, социология, психология, изкуство.

За организирането и успешното провеждане на пилотното докторантско училище допринесе и стиковането му с международен проект, посветен на интеграцията на малцинствени групи, лица с увреждания и хора в маргинално положение.³ По този начин стана възможно съчетаването на четенето на доклади от докторантите със слушането на лекции от чуждестранни лектори – от Италия и Испания през първата година, а през втората и третата и от Русия.⁴

Целта на екипа, ангажиран за организиране на школата, бе да създаде условия за установяването на непринудени и неформал-

Varna Doctoral School 2022, “Responsible research and innovation and participation in research projects”. <https://milieu-h2020.eu/>.

⁴ От руска страна участие взеха: **1) Владимир Николаевич Никитин**, дфн, кпн, проф. кафедры практической психологии и арт терапии Московского социально-педагогического института; проф. кафедры психологии

ни отношения между докторантите, които да положат основата за формирането на научна общност помежду им, нещо, което в силно формализираната институционална обстановка е почти невъзможно. Хипотезата бе, че ако училището е изнесено – например на морето, в Творческия дом на БАН, обучаващите се бъдещи специалисти ще станат способни да общуват значително по-свободно и непринудено помежду си, като по този начин развият не само комуникативните си умения и компетентност, но и способностите си за работа в екип.

За реализацията на поставената цел екипът прибягна до няколко брейнсторминг срещи, на които бяха обсъдени възможностите за използване на методи и похвати от психодрамата, метода учене чрез преживяване, груповата и арттерапията. Идеята бе да бъдат открити и приложени оптималните техники и упражнения, които биха допринесли за установяването на неформални междуличностни контакти между докторантите. Оформена бе идеята за редуване на всекидневни вечерни сесии, включващи упражнения от метода учене чрез преживяване и художественотворческа работа с глина. По този начин организаторите се надяваха да създадат подходящи условия за отпадане на личностните задръжки и съпротиви и така да съдействат за сплотяването на докторантската група, която да прерасне в научна общност от млади изследователи.

За провеждане на школата бе избран Творческият дом на БАН, намиращ се в к.к. Златни пясъци. Почивната станция разполага с

искусства и художественного образования Национальной академии художеств Болгарии, София; председатель Восточно-Европейской ассоциации арт терапии, София; 2) **Саякин Вадим Юрьевич**, кпн, доц. кафедры практической психологии и арт-терапии Московского социально-педагогического института, действительный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги. Двамата лектори проведоха мастеркласове на тема: „Арт-терапия: воздействие образом“ (Владимир Николаевич Никитин) и „Специфические аспекты детско-родительских отношений и внутрисемейного взаимодействия в контексте оказания психологической и социальной помощи семье“ (Саякин Вадим Юрьевич) по линия на научноизследователския проект „Онтология на саморегулацията. Изкуството като средство за преодоляване на пандемията“ (2020–2025), реализиран съвместно от: 1) секция „Антропологически изследвания“ към Институт по философия и социология – БАН; 2) Московски социално-педагогически институт.

обширен озеленен двор, в чиито рамки провеждането на артсесиите и ученето чрез преживяване биха били много по-ефективни поради отсъствието на сковаващата инициативността и спонтанността институционална среда. Същевременно базата предлага условия за провеждане на конференции и други научни мероприятия. По този начин в нея би станало възможно оптималното съчетаване на двата аспекта на проектираното докторантско училище: 1) на формалната научна комуникация, състояща се от четенето на доклади и слушането на лекции; 2) на неформалното общуване, което би трябвало да допринесе за изграждането на научна общност от млади изследователи.

В настоящата статия ще се спрем на артсесиите с глина като предпоставка за взаимното опознаване на докторантите. Провеждането им бе планирано за късния следобед – след приключването на модулите, състоящи се от лекции на чуждестранни лектори и от доклади на самите докторанти. По този начин организаторите разчитаха да прехвърлят мост между двете форми на комуникация: 1) силно формализираната научна комуникация, която се подчинява на относително ясни, макар и неписани правила; 2) неформалната, която протича извън рамките на установените научни формати, но която може да бъде не по-малко плодотворна, доколкото създава предпоставки за изграждането на значително по-тесни междуличностни отношения, в рамките на които обменът на информация би бил многократно по-ефективен в сравнение с първата поради отсъствието на сковаващи дисциплинарни норми.

Комуникацията от втория тип се разгръща и при провеждането на научни форуми. Разликата между тях и докторантското училище е, че: 1) по време на последното връзките би трябвало да се формират не между изградени учени, а между тепърва прохождащи в науката специалисти; 2) темите на последните, за разлика от тези, които се заявяват за участие в конференции, конгреси и други научни форуми, почти нямат допирни точки или общи черти.

В този смисъл научната общност от млади изследователи би трябвало да се формира въз основа на друг тип интереси в сравнение с тези, които могат да обединят утвърдените учени. При научните форуми изследователската общност вече е изградена и това създава предпоставки за оптимизиране както на формалната, така и на неформалната комуникация, докато при провеждането на докторант-

ското училище ситуацията е обърната – двете форми на комуникация би трябвало да допринесат за формирането на общност.⁵

Чрез редуването на артсесии и упражнения, ориентирани към подобряване на груповата сплотеност, организаторите разчитаха да мотивират докторантите към творческо себеизразяване, благодарение на което да бъде преодоляно влиянието на негативните емоции и очаквания, доколкото срамът и страхът от санкции или критични, дискриминиращи оценки често пъти блокират работата върху дисертационния труд. Хипотезата бе, че в подкрепяща социална среда или общност въпросните емоции биха отслабнали или ефектът им би бил неутрализиран в значителна степен. По този начин би се облекчило както излагането на собствените идеи пред критична публика, така и търсенето на странична или допълнителна информация от колеги, работещи в близки или релевантни области.

ИЗГРАЖДАНЕ НА НАУЧНА ДОКТОРАНТСКА ОБЩНОСТ

Понятието за общност е въведено от немския социолог Ф. Тьонис.⁶ Под общност обикновено се разбира група от индивиди, обединени от силни емоционални връзки. Членовете на общността споделят общи ценности и интереси. Те могат да бъдат обединени по време, интерес, място или друг признак, като членството в общността може да бъде доброволно, но невинаги. В реалния живот според Тьонис нито една група не е изцяло общност или общество, а винаги представлява смес от двете.

От тази гледна точка организирането на докторантско училище изискваше разрешаване на няколко проблема. От една страна, се налагаше създаването на такива условия за междуличностни контакти, в които водеща роля да започнат да играят положителните емоции,

⁵ Научната общност е сложна мрежа от общуващи си учени, обединени в „подобности“. Характерни за нея са интердисциплинността и пресичащите се институционални дейности. Дискусиите и дебатите по време на конференции, както и в научни издания допринасят за поддържане и издигане на нивото на изследователските методологии, а също и за интерпретацията на постигнатите резултати. (Magali Michaut). <https://journals.plos.org/ploscompbiol/article?id=10.1371/journal.pcbi.1002232>).

⁶ Тьонис, Ф. Общност и общество. Ст. Загора, Идея, 1998.

формирани от общуването с колегите. От друга страна, екипът трябваше да действа гъвкаво, така че да не позволи емоциите да вземат превес над основната идея за изграждане на научна общност между начинаещи изследователи, намиращи се в началото на своето кариерно развитие.

Това означаваше канализиране на събудените положителни емоционални преживявания в посока на научната комуникация независимо от факта, че първите биха могли да стимулират изграждането на много по-дълготрайна неформална общност. С други думи, екипът трябваше да действа двупосочно: 1) от една страна, да наблегне на изграждането на положителни емоционални отношения между докторантите; 2) от друга, да следи за формирането на общ групов интерес, съсредоточен върху спецификата на научните изследвания.

Тоест на организаторите на школата се налагаше да следят както за емоционалните (процесуалните), така и за когнитивните (съдържателните) аспекти на груповата динамика, за да стане възможно формирането на докторантска общност, в която научната комуникация няма да бъде наложен отвън авторитарен елемент, а спонтанен продукт на изградените междуличностни отношения. Възникването на общ групов интерес не би било възможно при отсъствието на интерес към изследователската работа на другия/те. За да не бъде формален, този интерес би трябвало да се прехвърли от научните резултати към самия субект, който ги е постигнал. А опознаването на другия никога не е лесно.

Точно поради тази причина екипът заложи на артсесиите с глина, доколкото чрез творческото себеизразяване докторантите биха намерили значително по-пряк път един към друг. Фактът, че всеки от участниците, без да има нужните художествени умения на скулптор, би могъл да изрази в опосредствана форма своите страхове, надежди, очаквания, цели или стремежи, би стимулирал проявяването на интерес към личността му от страна на останалите участници в школата. В неговите творения те биха могли да открият проявление на собствени личностни черти и по този начин да разширят както себепознанието си, така и представите си за особеностите на другия, който до този момент е бил нещо затворено от типа на черна кутия. Ако бъде постигнато разширяване на личностните хоризонти, тогава възникването на групов интерес би било значително облекчено.

ПРОВЕЖДАНЕ НА ДОКТОРАНТСКОТО УЧИЛИЩЕ

Школата започва с вечерна среща, описана в програмата, която се провежда в някоя от заседателните зали на Творческия дом на БАН. Екипът предварително внася промени в класическата дисциплинарна обстановка, като разполага столовете в кръг, така че да няма символно привилегирована властова позиция. Тази класическа схема е от изключително значение за постигането на групова сплотеност по време на провеждане на школата. Председателят на Организационния комитет произнася кратко уводно слово, с което запознава участниците с членовете на екипа и функциите, които те ще изпълняват по време на мероприятиято. След това описва накратко целите и смисъла на провеждането на докторантското училище, както и основните модули, които са предвидени в програмата. На финала той въвежда основното правило за общуване – а именно, че от този момент всички стават равни и че ще участват заедно в предвидените артсесии и упражнения, заимствани от метода учене чрез преживяване. Всеки от докторантите е свободен да избере как да се обръща към ръководителя на школата и членовете на екипа – с малко или фамилно име, със или без титли и звания.

Ако използваме идеите на Ж. Лакан или на неговата последователка Ф. Долто⁷, можем да кажем, че след въвеждането на правилото за равнопоставеност между докторанти и организатори символната функция бива разпределена върху членовете на екипа съобразно ролите, които те ще заемат по времето на сесиите, целящи подобряване на груповата сплотеност. Водещият поема бащината функция, докато останалите заемат майчината позиция, доколкото оказват подкрепа наред с останалите членове на групата.

След приключването на този необходим предварителен формален етап на школата председателят на организационния комитет дава думата на водещата сесии по учене чрез преживяване. Последната извежда и записва очакванията на участниците в школата относно нейното протичане. Това е необходимо, тъй като в края на мероприятиято всеки може да провери дали очакванията му са се сбъднали и оправдали или не.

⁷ Долто, Ф. Всичко е език. София, Колибри, 2006, с. 32.

След отпадането на необходимостта от ползване на средства за записване – хартия и маркери, групата излиза в двора на Творческия дом, чиито зеленина и тишина предразполагат към установяване на друг тип отношения, различни от тези, които биха се формирали в дисциплиниращата кабинетна обстановка. В непринудената атмосфера на градината се провеждат няколко упражнения, ориентирани към постигането на по-добра групова сплотеност.

Обикновено след този предварителен етап на взаимно опознаване членовете на групата решават да вечерят заедно, като по този начин междуличностните дистанции допълнително се скъсяват. След вечерята екипът се събира, за да уточни темата на артсесията, която трябва да бъде проведена на следващия ден. Идеята е всеки да сподели впечатленията си за характера на междуличностните взаимодействия и за постигнатата на тяхна основа групова сплотеност.

След изясняването на аспектите на груповата динамика екипът провежда кратък брейнсторминг относно избора на тема на артсесията, която, от една страна, трябва да стимулира участниците в школата да навлязат по-дълбоко в себе си, а от друга, да ги мотивира да комуникират съдържанията, до които са достигнали. По този начин се облекчава взаимното опознаване на докторантите, а то води до задълбочаване и обогатяване на техните отношения, от които да израсне изследователската общност.

Тъй като навлизането в себе си понякога може да доведе до неочаквани ефекти, членовете на екипа се спират и върху потенциалната необходимост от провеждане на кратка кризисна интервенция. Друг момент е свързан с възможността от саботиране на сесиите в резултат на задействането на личностни задръжки и съпротиви към авторитетите. Самият ръководител на мероприятияето обаче остава авторитет, тъй като според ролята си е носител на символната функция.

АРТСЕСИИТЕ – ОТ НАВЛИЗАНЕТО В СЕБЕ СИ КЪМ ОПОЗНАВАНЕТО НА ДРУГИТЕ

Разликата между арттерапия и артсесия по време на докторантското училище

Артсесиите с глина се осъществяват под ръководството на скулптор художник, специализирал в областта на арттерапията. При провеждането на докторантската школа обаче се търсят не терапевтични ефекти, а достигане до онези слоеве на психиката, които във всекидневието обикновено са потиснати под влиянието на различни психо-социални фактори. Човек често пъти не осъзнава своите творчески способности или ги игнорира, устремен към една-единствена цел, блокирайки по този начин разгръщането на цялостната си личност.

При провеждането на докторантската школа екипът се ръководи от нейната основна цел – а именно формирането на общност от начинаещи научни изследователи. В тази връзка артсесиите показват някои отлики спрямо традиционната арттерапия. При последната темата се определя от общия психичен проблем, около който е формирана групата – например тревожност, депресия, семейни конфликти и т.н. В случая всички участници споделят сходен травматичен опит, който дава насока за провеждането на арттерапевтичните сесии.

При докторантите ситуацията е обърната. Те участват в школата с напълно разнородни теми. Задачата на екипа в този случай е не да изследва и лекува техния травматичен опит и съпътстващите го негативни емоции, а чрез стимулиране на вникването в собствена личност да катализира формирането на група, която да прерасне в научна общност. Тоест при арттерапията групата е обединена от общ психичен проблем, докато при артсесиите с докторанти групата трябва да възникне или да се оформи чрез навлизането в себе си и извеждането на онези личностни моменти, които отговарят на темата на съответното занимание.

На тази основа можем да прокараме още една разлика. Ако при груповата арттерапия участниците трябва да навлязат в себе си, за да достигнат до корените на своя проблем, и на тази основа да потърсят пътища за разрешаването му, то при докторантите себеизследването е свързано не с връщане към миналото, а обратното, насочено е към базисната темпорална екстензия – а именно към бъдещето, в което се осъществяват всички екзистенциални проекти. С други думи, при терапията групата е формирана около общ проб-

лем, разположен в миналото, докато докторантската група е ориентирана към разкриването⁸ на по-широк хоризонт, в който да стане възможна личностната реализация.⁹

Друга разлика е от комуникативен характер. Ако при терапевтичните сесии се споделя личен травматичен емоционален опит, то при работа с докторантите целта е чрез себеразкриването и себеизразяването да се достигне до формирането на по-тесни междуличностни отношения, които да облекчат обмена на научноизследователски и професионален опит във всичките му аспекти. Разбира се, споделянето на лични проблеми не е изключено или забранено, но акцентът на артсесиите не е поставен върху него.

Следващата отлика е свързана с фокусирането върху определени задръжки при провеждането на артсесиите. Когато последните са терапевтично ориентирани, участниците се концентрират върху сковаващите опита им травматични преживявания, докато за докторантите като „травматичен“ опит може да бъде определено писането на дисертация, както и отношенията с професионалната среда, сред които се откроява ролята на научния ръководител. Ако при лицата със специфични психични проблеми се налага задълбоченото изследване на генезиса на съответния проблем, за да бъде открит пътят за преодоляването или превъзмогването му, при докторантите до голяма степен изходът от проблемните ситуации, в които се намират, е свързан с мобилизиране на творческите им сили, което означава събуждане или освобождаване на тяхната спонтанност и креативност.¹⁰

⁸ Човекът според М. Хайдегер разкрива истината („алетей“ – от гръцки „нескритото“) на битието благодарение на вкоренеността си в езика (Хайдегер 1993: 267). Екипът изхожда от идеята, че скулптурните форми от глина, сътворени по време на артсесиите, са носители на значения, които – за да бъдат комуникирани, – подлежат на превод и интерпретация, т.е. те са език, но на Другия съобразно концепцията на Лакан за несъзнаваното, т.е. те са друг вид език. В противен случай – ако бъде отречен семиотичният характер на творческия процес, неговият интерсубективен характер ще стане напълно необясним.

⁹ Акцент върху лечебния характер на творческото себеизразяване може да бъде открит в психотерапията на М. Е. Бурно. Идеята е да се достигне до пълноценен и хармоничен живот чрез откриване на корените на творческото вдъхновение.

¹⁰ По време на ученето чрез преживяване всички докторанти без изключение определиха тревожността си според символния термометър, очертан

ОСВОБОЖДАВАНЕ НА ТВОРЧЕСКИЯ ПОТОК¹¹ ЧРЕЗ ХУДОЖЕСТВЕНОТВОРЧЕСКА РАБОТА С ГЛИНА

Вечерните срещи на екипа завършват с определяне на темата за следващата сесия. В случаите, когато тя е свързана с художествено-творческа работа с глина, се налага допълнителна подготовка. Водещата артсесията изпробва техниката на самовглъбяване с помощта на ръководителя на школата, който влиза в ролята на докторант. Обратната връзка води до оптимизиране на словесните формулировки, които трябва да допринесат за релаксацията при провеждането на артсесията със съответната ѝ тема, така че да стане възможно пълноценното потопяване в рисуваните с думи картини. Когато се открият оптималните думи, репетицията на началния етап на артсесията приключва. Идеята е да бъдат създадени у участниците такива представи, които да ги предразположат към следващия стадий на пластично изобразяване на онези личностни черти, които са изплували по време на самовглъбяването.

„Общувание в група“¹²

За първата артсесия бе избрана тема, свързана с подготовката и личната самооценка на докторантите. Водещата им предлага да представят чрез глина три свои предимства и три желания, нужди или потребности, които оказват най-силно влияние върху работата

на морския пясък, като изключително висока – 40 и повече градуса. За сравнение, напрежението на членовете на екипа бе в границите на нормалното – около 37 градуса.

¹¹ В своята концепция за „поток“ („оптимално преживяване“) унгарският психолог Михай Чиксентмихай описва състояние, в което човек е напълно отдаден на това, което прави, заради самото правене, забравил всекидневните грижи и егото си. За него времето лети неусетно и всяко действие, всяко движение и мисъл произтичат от предходните, все едно човек свири джаз. Цялото внимание на човека е ангажирано и използва способностите си в максимална степен. Резултатът е щастие (Чиксентмихай, М. Поток – Психология на оптималното преживяване. София, Хермес, 2021.).

¹² Първа докторантска школа „Перспективи на съвременния социален свят – между природната и виртуалната реалност“, Българска академия на науките, Творчески дом, к.к. Златни пясъци, 15–20.09.2021 г.

Първа артсесия с глина: „Общувание в група“, 16.09.2021 г.

Successful completion of the Varna 2021 Doctoral school – milieu-h2020.eu.

им по дисертацията.¹³ В първия случай сътворените фигури изобразяват вниманието към предмета на научното изследване, задълбочеността, отговорността, любовта към научната работа и др., а във втория – недостатъчното време, колебливостта, дупките в паметта, непостоянството, липсата на концентрация и др. Участниците създават различни модели, варианти на собствените си качества и дефицити – като разпръснати в отделни фигури или обединени от един символ. Един участник представи интересен поглед към темата на сесията, като измоделира глинен символ, изразяващ двата аспекта – на липсващите и притежаваните качества – като единство на две взаимно допълващи се и балансиращи полусфери, т.е. като 3D вариант на китайската концепция за Ин и Ян.



Ил. 1. Артсесия с глина на тема „Общуване в група“,
16.09.2021 г.

Актуално от и за докторантите на ИФС – Институт по философия и социология (ips-bas.org) .

Програма: Програма за Докторантската школа във Варна – milieu-h2020.eu .

Doctoral School – Varna 2021 – milieu-h2020.eu , <https://milieu-h2020.eu/news/3806/> .

¹³ Същото важи и за членовете на екипа, само че по отношение на научната им работа.



*Ил. 2. Артсесия с глина на тема „Общуване в група“,
16.09.2021 г.*

След приключването на работа с глина всеки от участниците в сесията (включително и членовете на екипа) запознава останалите със значенията на символизираните от него личностни качества или черти. След като споделянето на субективните значения на сътворените пластични метафори завърши, се пристъпва към следващия етап от сесията, който е свързан с междуличностен обмен.¹⁴ Всеки участник може да размени глинените си символи, изобразяващи качества, които у него са в излишък, срещу такива, които да компенсират неговите дефицити.

Поставената задача стимулира социалното взаимодействие между участниците в артсесията. Чрез него се открива хоризонт от споделени значения, с който екипът се съобразява, за да формулира темата на следващата сесия, посветена на ученето чрез преживявания.

¹⁴ Според Ф. Сосюр езикът е система от стойности, които подлежат на обмен (Сосюр 1992: 141–145). Тези възгледи намират приложение в култур-антропологията на К. Леви-Строс, който въвежда принципите на структурната лингвистика за изследване на механизмите и формите на обмен сред представителите на различни човешки култури. Ако заимстваме една метафора от социолога на науката Б. Латур, можем да кажем, че в случая става дума за обмен на символи между членовете на „племето от млади изследователи“ (Латур 1994: 21).

„Среща със себе си след 10 години“¹⁵

Следващата артсесия се провежда през ден, тоест след сесията с упражнения за учене чрез преживяване, целяща подобряване на груповата сплотеност. През първата година тя бе посветена на проектирането в бъдеще с помощта на глина. Темата бе „Среща със себе си след 10 години“. Трябва да се отбележи, че желаната групова кохезия вече бе постигната в значителна степен.

Участниците изобразиха представите си за своето бъдещо Аз отново чрез многообразие от символи, образи и форми – човешки (девойка), животински (слон) и алегорични композиции.



Ил. 3. Артсесия с глина на тема „Среща със себе си след 10 години“, 18.09.2021 г.

¹⁵ Първа докторантска школа „Перспективи на съвременния социален свят – между природната и виртуалната реалност“. Българска академия на науките, Творчески дом, к.к. Златни пясъци, 15–20.09.2021 г.



Ил. 4. Артсесия с глина на тема „Среща със себе си след 10 години“, 18.09.2021 г.



Ил. 5. Артсесия с глина на тема „Среща със себе си след 10 години“, 18.09.2021 г.

Ръководителят на школата след десет години

Втора артсесия с глина: „Среща със себе си след 10 години“, 18.09.2021 г.
 Successful completion of the Varna 2021 Doctoral school – milieu-h2020.eu.
 Актуално от и за докторантите на ИФС – Институт по философия и социология (ips-bas.org) .
 Програма: Програма за Докторантската школа във Варна – milieu-h2020.eu .
 Doctoral School – Varna 2021 – milieu-h2020.eu , <https://milieu-h2020.eu/news/3806/>.

„Среща със „социалния Аз“¹⁶

Докторантският състав е променлив, тъй като неговите членове се намират на различен етап от своето обучение. Това изисква от екипа гъвкавост при подбора на теми за следващата школа, тъй като преминалите през първата не желаят да се повтарят едни и същи художествени задачи, а искат да преживеят нещо ново, което да обогати опита им.¹⁷

Именно поради тази причина екипът през втората година промени темата на първата артсесия с глина. Този път тя бе ориентирана към „социалния Аз“. Изборът на тази тема бе свързан с отпадането на карантинните ограничения, дължащи се на ковид пандемията. Увеличеният брой докторанти изправи организаторите пред необходимостта да катализират създаването на по-многобройна група в сравнение с предишната година. Промяната на темите на артсесиите и упражненията, посветени на ученето чрез преживяване, позволи избягването на възможността за разделянето на членовете на групата на такива с опит и без опит в артсесиите и ученето чрез преживяване.

Навлизането в тишината на вътрешния мир отново бе апробирано от водещата сесията с помощта на ръководителя на школата. Зададената словесно картина бе свързана с простора на морето, тихия плисък на вълните и свежия полъх на морския бриз. След постигнатото спокойствие участниците се виждат заобиколени от хора. Постепенно се открояват познати лица с характерните им жестове и емоции. В тази социална обстановка участниците в сесията могат да наблюдават дистанцирано себе си заедно със своите цели, стремежи и идеали.

¹⁶ Втора докторантска школа „Отговорни изследвания и иновации и участие в научни проекти“, 12–16.09.2022 г. Българска академия на науките, Творчески дом, к.к. Златни пясъци.

Първа артсесия с глина: „Среща със социалния Аз“, 13.09.2022 г., Практически семинар: Арт сесия „Среща със социалния аз“ – milieu-h2020.eu, “Meeting the social self”. Hands-on Workshop: Advanced Techniques for Enhancing Creative Thinking – milieu-h2020.eu;

Актуално от и за докторантите на ИФС – Институт по философия и социология (ips-bas.org).

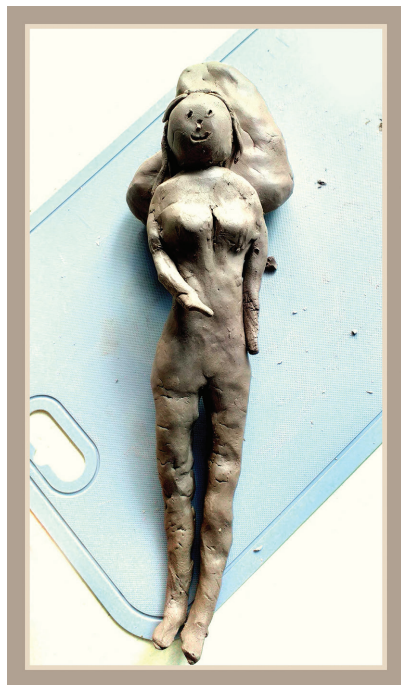
Програма: Докторантско училище Варна 2022 „Отговорни изследвания и иновации и участие в научни проекти“ – milieu-h2020.eu.

“Meeting the social self”. Hands-on Workshop: Advanced Techniques for Enhancing Creative Thinking – milieu-h2020.eu, <https://milieu-h2020.eu/bg/news/5366/>

¹⁷ Това е още една отлика на артсесиите от груповата терапия, при която трябва да се отработят емоциите, свързани с напускане (вина) или постъпване на нов член (тревожност).

След това им се дава задача да измоделират фигура, изобразяваща собствената им личност съобразно начина, по който са я видели по време на медитативното си съзерцание. Възможно е да я пресъздадат като отделна, индивидуална фигура, но също така могат да я изобразят и съобразно връзките ѝ със значимите персонажи, които са открили по времето на самовглъбяването си. Друга алтернатива е да създадат глинени символи на собствените си качества, цели, стремежи, постижения и личностни черти така, както са ги почувствали по време на откъсването си от всекидневната реалност.

Многообразието от пластични образи не буди учудване. Те варират от индивидуални фигури (женска горила, повдигаща въпроса за особеностите на Анимата, девойка, почиваща фигура) или символи (глинени съдове, ковчег) до изключително сложни и богати на образи композиции като връзката ни с Другите, изобразена чрез Космос, в който всичко е взаимосвързано, и др.



Ил. 6. Артсесия с глина на тема „Среща със „социалния Аз“,
13.09.2022 г.
Композиция, изразяваща свързаността ни с другите чрез любовта.



Ил. 7. Артсесия с глина на тема „Среща със „социалния Аз“, 13.09.2022 г.

Купичката на всеки един от нас, в която трупаме своите преживявания,
емоции, въпроси, знания, всичко.

Всеки може да даде на другите само това, което сам има вътре в себе си.



Ил. 8. Артсесия с глина на тема „Среща със „социалния Аз“, 13.09.2022 г.

Всеки живее в свой собствен свят, едновременно и отделен,
и свързан със световите на другите.

Всеки има своята борба, изобразена от вятърни мелници.



Ил. 9. Артсесия с глина на тема „Среща със „социалния Аз“, 13.09.2022 г.
Отново съд, в който Аз и Другите се обединяват. Представя се свързаността на човека с природата и нейните четири елемента – огън, вода, земя и въздух. Според един от коментарите човек е едновременно печатът и отпечатъкът, изобразени чрез рисунките върху съда.
Следите, белезите могат да станат украса.
Всеки отпечатък ни формира, всяко взаимодействие с Другия ни моделира.



Ил. 10. Артсесия с глина на тема „Среща със „социалния Аз“, 13.09.2022 г.
Красивото отвътре, пазено от външния свят като в утроба –
както при семенцето, заровено в земята
и скрито в тъмнината ѝ, набира сили, за да израсне напролет.



Ил. 11. Артсесия с глина на тема „Среща със „социалния Аз“, 13.09.2022 г.
Символ на пробудената женственост.

Груповата подкрепа позволява себеразкриване по начин, който би бил невъзможен в условията на дисциплиниращата институционална среда.



Ил. 12. Артсесия с глина на тема „Среща със „социалния Аз“, 13.09.2022 г.

Друг участник изобразява човека докторант като закотвен в академичния живот и зяпнал от ужаса, породен от календара, в който е втрещил поглед.¹⁸

¹⁸ Изобразяването на времето е едно от основните предизвикателства пред пластичните и визуалните изкуства. От тази гледна точка календарът е типичен символ, тъй като обединява противоположности (Шевалие 1995, 1: 33). За една от героините на Р. Музил той е „страшен символ“, докол-



Ил. 13. Артсесия с глина на тема „Среща със „социалния Аз“, 13.09.2022 г.
Социалният Аз, изобразен от ръководителя на школата.



Ил. 14. Артсесия с глина на тема „Среща със „социалния Аз“, 13.09.2022 г.

кото всяко откъснато листче отбелязва нейния напразно отиващ си живот (Музил 1984, 2: 307). На ужаса от забавеното, безсмислено изтичащо монотонно време противостои докторантският страх от ускореното изтичане на срока за предаване на дисертацията.

„Пътуването на Аз-а“¹⁹

През следващата година темата на артсесията отново бе съобразена с особеностите на процеса, развиващ се в рамките на формиращата се група. Съобразно утвърдения метод темата първоначално бе апробирана между водещата и ръководителя на школата, чиято задача бе да следи за координираното провеждане на всички модули.

Вместо конкретна проекция в бъдещето бе избрана екзистенциална тема с по-дълбоки корени. Заглавието ѝ бе „Пътуването на Аз-а“ – основен личностен архетип според концепцията на К. Пирсън, който е изключително богат на конотации, а като символ може да бъде открит в различни области на човешката култура: религия, художествена литература, изобразително изкуство, ню ейдж и т.н.

След уточняването на словесните формулировки, целящи максимално отпускане, на участниците се казва да си представят, че се намират на път.²⁰ Те поемат по него, като разглеждат внимателно заобикалящата ги обстановка, както и хората, които срещат. Пътят ги отвежда до началото на докторантската школа. След известно съзерцание на спохождащите ги мисли, чувства, емоции, очаквания и желания те се придвижват до края на мероприятиято. Отново наблюда-

¹⁹ Втора докторантска школа „Отговорни изследвания и иновации и участие в научни проекти“, 12–16.09.2022 г. Българска академия на науките, Творчески дом, к.к. Златни пясъци.

Втора артсесия с глина: „Пътуването на Аз-а“, 15.09.2022 г.,

Практически семинар: арт сесия „Пътуването на аза“ – milieu-h2020.eu, “Journey of the Self”. Hands-on Workshop: Advanced Techniques for Enhancing Creative Thinking – milieu-h2020.eu.

Актуално от и за докторантите на ИФС – Институт по философия и социология (ips-bas.org).

Програма: Докторантско училище Варна 2022 „Отговорни изследвания и иновации и участие в научни проекти“ – milieu-h2020.eu.

“Meeting the social self”. Hands-on Workshop: Advanced Techniques for Enhancing Creative Thinking – milieu-h2020.eu , <https://milieu-h2020.eu/bg/news/5366/>.

“Journey of the Self”. Hands-on Workshop: Advanced Techniques for Enhancing Creative Thinking – milieu-h2020.eu

²⁰ Както отбелязва един от героите на Достоевски: „Шосето е нещо дълго-дълго, на което не се вижда края – също като човешкия живот, също като човешката мечта... Vive la grand route“ (Достоевски 1960: 627).

дават онова, което са преживели, заедно със своите очаквания, цели, надежди и стремежи. Пътят продължава след школата...²¹

Тази сесия показва сериозна промяна у редица от участниците в училището. Като цяло в глинените фигури се вижда събудена активност, устремена към осъществяване на незавършените начинания.



Ил. 15. Артсесия с глина на тема „Пътуването на Аз-а“, 15.09.2022 г.
Участник разкрива социалната си нагласа, свързана с проявата на симпатия и добронамереност към другите.



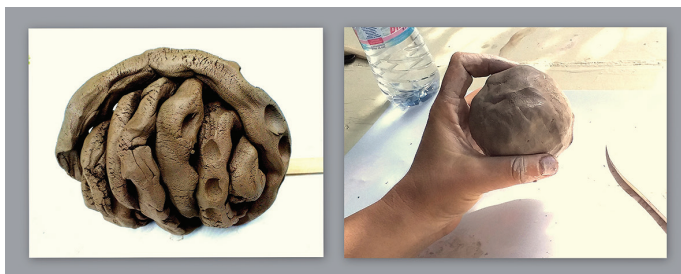
Ил. 16. Артсесия с глина на тема „Пътуването на Аз-а“, 15.09.2022 г.
Докторантът, който на предишната артсесия изобрази тревожното си състояние пред незавършената си дисертация, в тази сесия показва, макар и бавно, но сигурно придвижване напред.

²¹ Докато играем роли, ние никога не предприемаме пътуванията си (Пирсън 1996: 106). Един от проблемите на личностното израстване е свързан с удържането на поставената цел, тъй като е възможно отклонение от нея под влиянието на различни фактори и лица. На този етап индивидът трябва да се пребори със страха от изолация, тъй като развитието му изисква откъсване от другите, след което да последва обратното завръщане към общността (Пирсън 1996: 123). Постигането на самостоятелност по времето на индивидуалното пътуване създава увереността, че собствената личност няма да бъде безостатъчно „погълната“ от групата или от другия, каквито са опасенията на един от героите на Ж. Жубер (Жубер 1984: 134).

Като цяло участниците успяват в рамките на тази сесия да разкрият себе си в положителна светлина, окрилени от нови надежди и енергия. От докторантското училище ще отнесат спомена за подкрепящата и защитаваща ги група, която са изградили.



Ил. 17. Артсесия с глина на тема „Пътуването на Аз-а“, 15.09.2022 г.



Ил. 18. Артсесия с глина на тема „Пътуването на Аз-а“, 15.09.2022 г.



Ил. 19. Артсесия с глина на тема „Пътуването на Аз-а“, 15.09.2022 г.

„Зад вратата на времето – срещата с истинското ни Аз“²²

На Третата докторантска школа отново заради променливия докторантски състав и различния етап на обучение, на който се намират неговите членове, екипът подбра нови теми, на които се поставиха други художествени задачи.

Екипът избра темата на първата артсесия с глина да бъде ориентирана към изследване на вътрешните съкровени желания и стремежи. Често нашите съкровени желания и стремежи са потулени зад всекидневните задачи и грижи, зад болките ни или зад чуждите модели на мислене и поведение, които сме наследили от нашите родители или придобили през живота си. Задачата, която се поставя с темата на първата артсесия, е участниците да се обърнат към автентичната си същност и от тази позиция да погледнат и преосмислят посоката на живота си. Друга поставена задача е осмислянето и пренареждането на докторантските и житейските задачи на участниците като приоритети и стъпки за тяхното осъществяване.

Както и на предишните школи, себевглъбяването преди практическата част на артсесията бе апробирано от водещата сесията с помощта на ръководителя на школата.

В началото на артсесията докторантите словесно се въвеждат в картина, рисуваща красива поляна, осеяна с пъстри ароматни цветя, меки слънчеви лъчи и лек полъх на вятъра. След постигнатото състояние на вътрешна притихналост участниците виждат себе си по пътека, която се вие по билото на планина. Навлизат във вековна гора, чуват песента на птиците, шума на листата, ромона на потоците. Достигат пещера, престапват прага ѝ и пред тях се разкрива ве-

²² Трета докторантска школа на тема „Представяне на резултати от научни изследвания за кратък срок от време пред аудитория от неспециалисти“. Институт по философия и социология, Българска академия на науките, Творчески дом, к.к. Златни пясъци, 25–29.09.2023 г.

Първа артсесия с глина: „Зад вратата на времето – срещата с истинското ни Аз“, 26.09.2023 г.

Трета докторантска школа на ИФС – БАН – Институт по философия и социология (ips-bas.org);

Актуално от и за докторантите на ИФС – Институт по философия и социология (ips-bas.org).

Програма: 2023 Program Varna Summer School (ips-bas.org).

личествена гледка – малко езерце, водите на което се движат в кръг и се спускат спираловидно. Участниците се насочват да последват водите на езерцето, отвеждащи ги в тишината на вътрешния им свят, където имат възможността да установят най-добра връзка със себе си. В тишината „отвъд времето“ участниците в сесията могат да изследват съкровените си желания и да изберат най-важното от тях, което е назряло за реализация.

Следва задачата да изразят в глина преживяното по време на себеглъбяването чрез моделиране на фигура, глава или глинени символи, изобразяващи вътрешната същност и съкровените желания и стремежи.

Всички участници представиха разнообразни глинени символи на своите уникални преживявания: символи на времето, като следа, белег за всичките ни проблеми, и на смъртта (пясъчен часовник), на човешката дуалност, преживяна като аналоговия и аналитичния светоглед (сърце и мозък), на процеса на ново раждане, на вътрешното пространство и социалното отношение като пещера, на златната рибка, изпълняваща желания, на вътрешната опора (чашата на живота) и на съвършенството в несъвършенството (релефно сърце на външната страна на чашата), на не проявените още възможности (парче глина в абстрактна форма с отпечатащи от пръстите на ръцете), на съвършената форма (топка), на потенциалната сила в нас (орех), на времето като безкрайност и отвъд времето като тишина (спирали на времето).



Ил. 20. Артсесия с глина на тема „Зад вратата на времето – срещата с истинското ни Аз“, 26.09.2023 г.



Ил. 21. Артсесия с глина на тема „Зад вратата на времето – срещата с истинското ни Аз“, 26.09.2023 г.

Един от участниците представи символ на времето като следа, белег за всичките ни проблеми, и на смъртта – пясъчен часовник.²³ Той сподели своята концепция за времето като пясъчен часовник, но не с пясък отвътре, а със семената на времето. От външната страна на глинения символ написа две думи: “time” и “mirror”.

Осъзнаването на временността на нашето съществуване като личности променя погледа ни към живота, изпълвайки го с по-дълбок смисъл.

Сърце и мозък в търсене на баланса на човешката дуалност, преживяна като аналоговия и аналитичния светоглед. Докторантката сподели, че чувства в себе си по-голям превес към сърцето.

Сърце и мозък – символи на двата вида осъзнаване – аналоговото светоусещане, свързано с дясното мозъчно полукукло, и дигиталното, съотнесено към лявото. Те невинаги се разбират помежду си. Това са „две качествено различни вида осъзнаване, но самото съзнание е резултат от интеграцията между тях“.²⁴ Основната задача на мозъка като цяло се явява интеграцията във всеки момент

²³ През Средновековието пясъчният часовник е бил символ, отмерващ времето; символ на смъртта (картини на Дюрер с пясъчен часовник).

²⁴ Цит. по: Цанев, П. Психология на изкуството, с. 58.

както в поведението, така и в съзнанието.²⁵ Може да се каже, че човешката личност е резултат от начина, по който си взаимодействат двете мозъчни полукълба.



Ил. 22. Артсесия с глина на тема „Зад вратата на времето – срещата с истинското ни Аз“, 26.09.2023 г.



Ил. 23. Артсесия с глина на тема „Зад вратата на времето – срещата с истинското ни Аз“, 26.09.2023 г.

²⁵ Ротенберг, В. Правая и левая стороны души. Интервью с психофизиологом Вадимом Ротенбергом на сайте ПОЛИТ.РУ, http://rjews.net/v_rotenberg/interview.html#.WUqqaDc3Wt9 . (21.06.2017)

На ил. 23 виждаме глинения символ на участничка, която изобрази процеса на излюпване, на новото раждане, израстването на крила и желанието за себепознание. Символът се свързва с архетипния мотив за автохтония или стремежа към трансформацията от един начин на съществуване към друг в посока към себепознание.



Ил. 24. Артсесия с глина на тема „Зад вратата на времето – срещата с истинското ни Аз“, 26.09.2023 г.

Друга участничка изобрази пещера, чийто релеф представлява отпечатъци от спомени (направени с орех) като символ на вътрешното пространство и социалното отношение.²⁶ Тя сподели, че обича хората и общуването с тях, независимо какъв е знакът на отпечатъците, които всички срещи с тях оставят във „вътрешната ѝ пещера“. Разказа за необходимостта си да прибере в себе си всичките си разпилени части, защото има нужда от тях.

Пещерата като символ на несъзнаваното носи в себе си отхвърлените и изгубени в Сянката материали, чието интегриране в съзнателния живот води до осъществяване на процеса на индивидуация и сътворението на Цялостната личност (Selbst), която е по-добре

²⁶ Според Порфирий думите „пещера“ (на старогръцки) и „общество“ са синоними.

За Екзюпери пещерата е символ, събирането на хората – място, където можеш да се сгрееш на огъня на другите.

интегрирана от Аз-а.²⁷ Според теорията на Юнг процесът на индивидуация е заложен в човека като естествен стремеж към консолидиране на съзнанието и към себerealизация.

„Връзката с несъзнаваното се превърна в жизнен въпрос за нас – да бъдем или не духовно.“²⁸

Пещерата като символ на обществото (Порфирий) можем да разгледаме и като процес на влизане в съгласие със съдържанията на колективното несъзнавано, което е голямата задача на интегриращия процес.²⁹ *„Всеки хаос съдържа един космос, всяко безредие – някакъв скрит ред, случайността – установен закон, защото всичко, което действа, се основава на своята противоположност.“³⁰*



Ил. 25. Артсесия с глина на тема „Зад вратата на времето – срещата с истинското ни Аз“, 26.09.2023 г.

Златната рибка, изпълняваща желанието: докторантка направи кръгла златна рибка, която спокойно и щастливо живее в тихите води на езеро.

²⁷ Юнг, К. ЕОН, 15–16.

²⁸ Юнг, К. Архетиповете и колективното несъзнавано, с. 30, § 51.

²⁹ Пак там, с. 36. (№ 39 под линия).

³⁰ Пак там, с. 37, § 66.



Ил. 26 и 27. Артсесия с глина на тема „Зад вратата на времето – срещата с истинското ни Аз“, 26.09.2023 г.

На ил. 26 и 27 виждаме символ на вътрешната опора (чашата на живота) и на съвършенството в несъвършенството (релефно сърце на външната страна на чашата). Докторантката представи глинен символ на чашата на живота. Тя сподели това, че от нас зависи с какво пълним своята чаша на живота и после какво отпиваме. Тя свързва препълнената чаша с разпиляването и необходимостта да преценим кое е онова, което е излишно, и как да се освободим от него. Обърна специално внимание на дръжката на чашата като важен символ на това, за което се държим. За нея дръжката носи изящество, което може да определи изгледа на цялата чаша. Дълбинната увереност, че нещо ни държи и винаги ще ни държи, колкото и да изглежда крехко, е нашата сила. Както Земята под нас ни държи и винаги можем да разчитаме на нея като наша стабилност, така и аналогично вътре в нас съществува една силна опора. Съзнанието за дълбоката истинска същност в нас е нещото, за което се държим – най-съкровеното в нас, което ни дава животът; нишката, която ни удържа за вътрешния ни център.

Докторантката сподели, че сърцето, изобразено отстрани на чашата, е символ на съвършенството, което не е нужно да бъде в правилни форми, за да бъде такова, каквото е.

Съвършенство в несъвършенството. Всичко е на мястото си и е съвършено такова, каквото е.



Ил. 28. Артсесия с глина на тема „Зад вратата на времето – срещата с истинското ни Аз“, 26.09.2023 г.

Следващите символи, представени от докторантката, са на не-проявените още възможности (парче глина в абстрактна форма с отпечатьци от пръстите на ръцете), на съвършената форма (топка) и на потенциалната сила в нас (орех).

Парчето глина в абстрактна форма с отпечатьците от пръстите на ръцете за докторантката е най-истинската, най-инициираната форма, която е без цел и в същото време е жива, свързана с действителността. Това парче глина съдържа в себе си много възможности, още неизявени във форми.

Вторият символ – топката – символ на съвършената форма.

И третият – орехът, символ на потенциалната енергия, пълен с живот, съдържащ цялото дърво заедно с възможността да ражда плод.³¹



Ил. 29. Артсесия с глина на тема „Зад вратата на времето – срещата с истинското ни Аз“, 26.09.2023 г.

³¹ В средновековната дефиниция възможността за израстването символично е била представяна като дърво.

Ил. 29 представя символ едновременно на времето като безкрайност и отвъд времето като тишина – спирали на времето. За преживяването си по време на творческия процес участничката сподели, че спиралите на времето, на живота се движат едновременно навътре и навън, събират се и се разширяват и там, в центъра, човек може да се спре в тишината отвъд времето.

„Пътуване до моето мечтано място“³²

За втората артсесия през Третата докторантска школа темата отново бе съобразена със специфичните процеси, развиващи се в рамките на формиращата се група. Както при подготовката на предишните артсесии, така и сега темата бе обсъдена, приложена и одобрена от водещата и ръководителя на школата.

Избраната тема бе насочена към осъзнаването на най-съкровенията ни мечта и стъпките за реализацията ѝ.

Изборът на място за провеждане на артсесията този път бе поляната зад сградата на Творческия дом на БАН.



Ил. 30. Артсесия с глина на тема „Зад вратата на времето – срещата с истинското ни Аз“, 26.09.2023 г.

³² Трета докторантска школа на тема „Представяне на резултати от научни изследвания за кратък срок от време пред аудитория от неспециалисти“. Институт по философия и социология, Българска академия на науките, Творчески дом, к.к. Златни пясъци, 25–29.09.2023 г.

Втора артсесия с глина: „Пътуване до моето мечтано място“, 27.09.2023 г. Трета докторантска школа на ИФС – БАН – Институт по философия и социология (ips-bas.org);

Актуално от и за докторантите на ИФС – Институт по философия и социология (ips-bas.org).

Програма: 2023 Program Varna Summer School (ips-bas.org).

По време на себевглъбяването след първоначалното въвеждане на докторантите в състояние на спокойствие вниманието им се насочва към брега на морето. Настройват се към медитативно съзерцание на тихия плисък на вълните и необятната морска шир, забравили за всичко и накрая слели се напълно с природата. След това на участниците се казва да си представят как на хоризонта се откроява малка бяла точка, която започват да следят с поглед. Точката постепенно нараства. С приближаването ѝ се очертава величествен ветроход, който акостира съвсем близо до мястото, където се намират. Капитанът на шхуната ги кани на морско пътешествие, което ги отвежда до непознат остров. На брега ги посреща дружелюбен старец чудотворец, който изпълнява желания. Участниците споделят с него своята най-съкровена мечта. Старецът отваря старинна книга и прошепва текст за сбъждане на желанието им.

След приключване на себевглъбяването докторантите пристъпиха с вдъхновение към етапа на моделиране с глина. В тях като цяло се усеща положителна промяна и стремеж към осъществяване на съкровената мечта, което се вижда от представените им глинени творби.



Ил. 31. Артсесия с глина на тема „Зад вратата на времето – срещата с истинското ни Аз“, 26.09.2023 г.

Орехът от предишната артсесия е израснал в екзотично, солидно дърво, пълно с живот, приютило в короната си птици, аналогично на архетипния символ на Световното дърво. Творбата показва стремеж към организиране на вътрешния космос в противовес на хаоса.



Ил. 32. Артсесия с глина на тема „Зад вратата на времето – срещата с истинското ни Аз“, 26.09.2023 г.

Рибата от първата артсесия се е превърнала в птица, символизираща мечтата на участничката да може да лети. Стремежът към полет се свързва с архетипния мотив за магическия полет³³ като промяна на екзистенциално ниво с идеята за освобождение, издигане над житейските проблеми и с устрема към съвършенство.

³³ Мотивът за магически полет е широко разпространен във фолклора на народите от Кавказ, Европа, Азия, Африка и Америка.



Ил. 33. Артсесия с глина на тема „Зад вратата на времето – срещата с истинското ни Аз“, 26.09.2023 г.

Участникът, направил пясъчния часовник на първата артсесия, измоделира замък на втората (ил. 33). Той изобрази себе си като ангел.

Мечтата на участника е да се почувства господар на замък, съхранил всичките му детски представи за рицарство, приказност и тайнства.



Ил. 34. Артсесия с глина на тема „Зад вратата на времето – срещата с истинското ни Аз“, 26.09.2023 г.

Докторантка изобрази голяма вълна и малка капчица, съдържаща в себе си вълната с целия океан. Мечтата на участничката е хем да бъде разпиляна, хем събрана, за да може да приеме в себе си всичко, към което се стреми, и да се освободи от всичко, което не ѝ трябва. Мечтае да има голямата мощ на вълната и да бъде като водната капка, която дълбае камъка не със сила, а с мекота и постоянство.



Ил. 35. Артсесия с глина на тема „Зад вратата на времето – срещата с истинското ни Аз“, 26.09.2023 г.

Сред участниците присъстваха двама ученици, брат и сестра, деца на една от докторантките. Те с ентузиазъм се включиха в артсесията. Момичето изобрази палитра като символ на мечтата си да стане художничка.



Ил. 36. Артсесия с глина на тема „Зад вратата на времето – срещата с истинското ни Аз“, 26.09.2023 г.

Брат ѝ измоделира символи, представящи мечта, която не е лична, а е насочена към хората с посланието да се откажат от тютюнопушенето като вредно за здравето им и пречка за по-пълноценния им живот.



Ил. 37. Артсесия с глина на тема „Зад вратата на времето – срещата с истинското ни Аз“, 26.09.2023 г.



Ил. 38. Артсесия с глина на тема „Зад вратата на времето – срещата с истинското ни Аз“, 26.09.2023 г.

Една от докторантките сподели, че е започнала да прави поток, който в процеса на творческата ѝ работа се е превърнал във фонтан със спираловидно извиращи води, завършващ отгоре с разцъфнали цветя и красива птица. От зародишната форма от предишната артсесия се е родила птицата – красноречив символ на творческо и личностно разгръщане.

Друга докторантка направи детска топка, символ на детското в нея; топка, която детето само си е направило. Най-важната ѝ мечта е да събуди и върне детето в себе си, да си позволи отново да мечтае, да се зарадва и играе с живота. Тази детска топка съдържа всичките ѝ мечти.

Вътрешното дете живее във всеки човек и се проявява навън чрез свободна, открита изява на емоциите, чувствата и потребностите, също чрез начина, по който човек се подчинява на авторитетите в живота си. От съществено значение е човек да развие способност да се вслушва във вътрешното си дете, за да може да го чува, и когато е наранено, когато плаче, да го утешава, а когато се смее, да се радва с него.

„Независимо какво е било ранното ви детство – дали най-хубавото или най-лошото, – вие и само вие отговаряте за живота си сега“, казва Луиз Хей, една от основателите на движението за самопомощ.³⁴

Докторантката сподели още една своя мечта: да открие в стар замък или в стара къща древно завещание, което да промени света към по-добро.

Една от участничките предпочете да опише мечтата си, която е да бъде едно с цялото. Тя сподели с нас въпросите, над които е размишлявала: къде ми е мястото, какво значи да бъда едно с цялото, като какво да бъда част от цялото, от природата?

С глината ние пак пишем, създавайки символни форми, които след това вербализираме, виждайки ги отстрани. Това, което изваждаме от несъзнаваното си чрез тези символи, после можем да го въплътим в живота си, като го облечем във форма. Всички тези символи в процеса на артсесията ги превеждаме от езика на глината на вербален език и така намираме начин да открием нови пътища, да

³⁴ Хей, Л. Силата е в теб. София, Кибса, 1997, с. 139.

се свързваме със себе си и с другите в бъдещето. Чрез творческото моделиране с глина имаме възможността да създаваме формите на общуване със себе си и на взаимодействието с другите.



Ил. 39. Артсесия с глина на тема „Зад вратата на времето – срещата с истинското ни Аз“, 26.09.2023 г.

Последният глинен символ е на участничка, която оформи кръг с точка, почувствала в себе си едно тайно щастие, независимо от външните условия. Мечтата ѝ е това щастие да разцъфне в пълнота и да го прояви чрез живота си като вълна от центъра на Аз-а навън към външната реализация.

Ефектът от провеждането на школата проличава на заключителната сесия, преди отпътуването, когато трябва да се отработи влиянието на раздялата. През първата година екипът импровизира подаръци с послания, съставени от заявените в началото на събитието желания за това какво биха искали участниците да им се случи или да преживеят. Задачата бе всеки от тях да открие дара, подготвен от организаторите, който да отнесе със себе си от школата. Оказа се, че въпреки случайния характер на откриване и получаване на подаръците всеки участник получи най-точно характеризиращото го послание, включително и членовете на екипа. Подобни резултати, дължащи се на синергичния ефект от груповата кохезия, се получават при психодраматичните сесии, посветени на проектирането в бъдещето.

През втората година заключителната сесия също разкри положителните ефекти на работата, целяща формирането на научна общност от докторанти. Наредени в кръг, участниците споделиха впечатленията си от преживяното, след което водещата им каза, че с това школата приключва и те могат да се разотидат. Въпреки това никой не искаше да напусне кръга, докато накрая не го „разкъса“ ръководителят на школата. Коментарите за нежеланието за разкъсване на свършената форма на кръга обаче продължиха и след това. Ролята на авторитета подлежи на анализ.

През третата година приключихме школата със саморефлексия за изминалите дни, отново подредени в кръг на поляната зад сградата на Творческия дом. Както на предишните школи, така и през тази заключителната сесия беше показателна за успешното формиране на научна общност от докторанти. Всички си тръгнаха с желанието школата да продължи и през идните години, за да се срещнем отново в пространството на творческо и научно приобщаване.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Един от показателите за постигнатата групова сплотеност по време на трите докторантски училища на ИФС – БАН, е формирането на неформални групи във Вайбър, към които бяха присъединени и членовете на екипа. Оказа се, че нетрадиционният подход за взаимното опознаване на докторантите дава резултати и че изградените неформални междуличностни отношения могат да стимулират обмен на научна информация.

Емоционални моменти при приключването на школата не липсваха. Намирайки спонтанна емпатична подкрепа от групата, участници споделиха желанието си да участват в мероприятиято и догодина. Понякога отхвърлянето на железните доспехи, към чието навличане ни тласка съвременният свят и зад чиято илюзорна сигурност се надаваме безнадеждно да открием себе си, не е лесно.

Творбите на всеки един са плод не само на неговото въображение, но и на връзката му с останалите. Целта ни е да покажем, че колкото и да сме различни, има нещо дълбоко, което ни свързва и обединява. Работата на всеки един участник по време на артсесиите

има своето значение. Чрез акта на моделиране участниците в артсесиите изразяват процесите във вътрешния си свят, с което разкриват пред другите своето духовно богатство, и споделянето на този ценен опит с хората е от значение за всички нас.

Положителен ефект от проведената първа школа бе амбицирането на докторантите да участват с проекти пред различни международни институции, така че да бъде подобрена материалната база на института.³⁵ Макар и утопични на този етап, въпросните идеи, генерирани в общността на млади изследователи, не бива да бъдат пренебрегвани, тъй като значимите промени се осъществяват именно от хора идеалисти, които не искат да повярват, че смятаното за невъзможно е валидно и за тях самите.

Една от по-отдалечените идеи на организаторите на училището е свързана с възможността за делегиране на отговорността за провеждането му върху преминалите през него участници, така че да го развият съобразно натрупаните опит и умения. Подобен подход би задълбочил хоризонталните и вертикалните връзки в самия институт. Именно поради тази причина екипът даде възможност на участниците да заявят своите препоръки относно вариантите за провеждане на бъдещите докторантски училища.

Втората школа приключи с идеята за бъдещо събиране на екипа и участниците в нея още през пролетта, за да има време за по-прецизното обсъждане на тематиката и формата на следващото мероприятие. По този начин ясно се видя, че закостенелите институционални формати невинаги действат успешно, тъй като с блокирането на междуличностните отношения до голяма степен се стопира и креативността на бъдещите научни изследователи. Нещо повече, оказа се, че творческите инвенции могат да надхвърлят тесните граници на специфичните изследователски интереси, като се прехвърлят върху търсенето на възможности за трансформиране на неефективните институционални структури.

³⁵ Според руския лекар Яроцкий, създател на артотерапията, вдъхновението играе ключова роля за психичното и физичното здраве на индивидите, тъй като отключва инициативността и на тази основа повишава самооценката и самочувствието (Яроцкий 1908: Идеализм как физиологически фактор).

Основополагащо условие за подобен род алтруистични начинания, както се вижда от опита на проведените три докторантски школи, е формирането на неформална общност от изследователи, които – мотивирани от опита и подкрепата, оказвана от нея, – да си позволят да мислят в по-широки хоризонти. Оказа се, че науката не е само сухо занимание, провеждано в кабинетна или лабораторна обстановка. Напротив, колкото по-живи, смислени и пълноценни са отношенията между изследователите, толкова по-творчески ще бъдат техните начинания.

Доверието противостои на страха от санкции. Това е една от поуките, които могат да бъдат изведени от проведените три докторантски школи. Именно от тази гледна точка не можем да кажем, че емоциите трябва да бъдат изключени като фактор от научната дейност, както и че егоцентризмът трябва да надделява над чувството за общност. Страхът от провал и съпровождащите го срам, вина, неудовлетвореност, ниска самооценка могат да бъдат преборени благодарение на подкрепата на другите, които, що се отнася до младите учени, съвременната институционална среда – може би с оглед на нуждите за осъществяването на контрол – разполага сякаш на отделни, напълно откъснати едно от друго островчета.

В заключение можем да кажем, че ако духовността отсъства от научните изследвания, то тогава би останало напълно неясно на какви цели и интереси биха могли да служат последните. Именно това бе една от основните идеи за включване в програмата на докторантското училище на упражнения и техники, на пръв поглед напълно откъснати от сериозните научни занимания.

Дали докторантурата ще се превърне в каране на каруца от дресирани зверове според един коментар по време на школата, предстои да установим в бъдеще.

Литература

- Долто, Ф. 2006. Всичко е език. София, Колибри.
Достоевски, Ф. 1960. Бесове. София, Народна култура.
Жубер, Ж. 1981. Пясъчен човек. София, Народна младеж.
Лакан, Ж. 1998. Семинари. Работы Фрейда по техники психоанализа (1953–1954). Кн. 1. Москва, Логос.
Латур, Б. 1994. Никога не сме били модерни. София, Критика и хуманизъм.
Лаш, С. 2004. Критика на информацията. София, КОТА.

- Музил, Р. 1984.** Человек без свойств, т. 2. Москва, Художественная литература.
- Пирсън, К. 1996.** Героят в теб. Шест архетипа, с които живеем. София, Кибеа.
- Сосюр, Ф. 1992.** Курс по обща лингвистика. София, Наука и изкуство.
- Хайдеггер, М. 1993.** Исток художественного творения. – В: Хайдеггер, М. Москва, Гнози.
- Цанев, П. 2008.** Психология на изкуството. София, НХА.
- Шевалие, Ж. 1995.** Въведение. – В: Речник на символите, т. 1. София, Петриков.
- Шевалие, Ж., А. Геербрант 1995.** Речник на символите, т. 1. София, Петриков.
- Яроцкий, А. И. 1908.** Идеализм как физиологический фактор. Юрьев, Тип. К. Маттисен.
- Юнг, К. Г. 2016.** Архетиповете и колективното несъзнавано. София, Лега Артис.
- Юнг, К. Г. 1995.** ЕОН. Изследвания върху символиката на цялостната личност. Пловдив, Евразия-Абагар.
- Michaut, M.** Ten Simple Rules for Getting Involved in Your Scientific Community. (<https://journals.plos.org/ploscompbiol/article?id=10.1371/journal.pcbi.1002232>).
- Ротенберг, В.** Правая и левая стороны души. Интервью с психофизиологом Вадимом Ротенбергом на сайте ПОЛИТ.РУ.
http://rjews.net/v_rotenberg/interview.html#.WUqqaDc3Wt9 . (21.06.2017).

**МОЕТО ЛИЧНО ПЪТУВАНЕ В СВЕТА
НА УЧЕНЕТО ЧРЕЗ ПРЕЖИВЯВАНЕ**
**MY PERSONAL JOURNEY INTO THE WORLD
OF LEARNING THROUGH EXPERIENCE**

Мина Спасова,

доктор по философия, главен асистент в секция
„Антропологически изследвания“, Институт по философия и социология,
Българска академия на науките

Mina Spasova,

PhD, Assistant professor at the Anthropological Research Department,
Institute of Philosophy and Sociology,
Bulgarian Academy of Sciences

Абстракт: Основните точки, които поставям в моя текст, са свързани със саморегулацията и теми, в които намирам смислова връзка – тялото и връзката ни с него – болно тяло, здраво тяло, изграждане на осъзната връзка с тялото ни; учене чрез преживяване като метод в личната работа и работата с хора – мястото на играта. Движение, танц. Език. Театърът като изразно средство – влизане в роли, игра, преживяване, Театър на потиснатите – Форум театър.

Ключови думи: тяло, език, учене чрез преживяване, игра, театър, движение, осъзнаване

Abstract: The main points I raise in my text are related to self-regulation and topics in which I find a meaningful connection – the body and our relationship with it – sick body, healthy body, building a conscious relationship with our body; learning through experience as a method in personal work and working with people – the place of play. Movement, dance. Language. Theater as a means of expression – role-playing, acting, experience, Theater of the Oppressed – Forum Theater.

Keywords: body, language, learning through experience, play, theatre, movement, awareness

**Относно „саморегулацията“, или как да се справим
с живота си**

За термина саморегулация и неговата употреба можем да говорим в различни аспекти на човешкото съществуване. Да разгледаме термина от гледна точка на физическото ни здраве, от гледна точка

на психическото ни здраве, от гледна точка на способността ни да учим и да се развиваме или във връзка с взаимоотношенията ни със себе си и другите.

Темата за саморегулацията ме вълнува през тези различни гледни точки и ще пиша за нея през призмата на личния си опит и наблюдения в работата с хора и през процеса на личното си търсене и развитие.

Какво е саморегулация?

Саморегулирането включва осъзнаване на нашето поведение и как то може да ни помогне да постигнем целите си. Американската психологическа асоциация определя саморегулацията като „контрол на поведението на човек чрез самонаблюдение, самооценка и самоукрепване“. Хората, които развиват умения за саморегулиране, са в състояние да преценят дали поведението им е подходящо и продуктивно, и могат да го променят според личните си нужди или тези на заобикалящата ги среда (Cuncic 2023).

Разлика между саморегулация и самоконтрол

На най-базовото си ниво саморегулацията е способността да управляваме своите емоции и поведение, за да функционираме правилно във всекидневието. Примерите за саморегулиране включват: да можеш да се справяш със силни емоции като чувство на неудовлетвореност, разочарование или смущение; да можеш да се успокоиш, след като се е случило нещо вълнуващо; префокусиране на вниманието след приключване на една задача и започване на друга; контролиращи импулси; човек да се държи адекватно и да се разбира с други хора (Herndon 2024).

При преглед на актуалната литература и информация, свързана с темата за саморегулацията при физическото ни здраве, откривам още следните данни: „през последните десетилетия ролята на пациентите в системата на здравеопазване се разви от „придържане към предписаното лечение“, което предполага послушание, до „самоуправление“ (self-management), което означава отговорност за контрола на собственото здраве или болест. Най-новото развитие на тази идея е „саморегулацията“ – систематичен процес, който включва поставянето на лични, свързани със здравето цели, и насочване на поведението към постигане на тези цели. За да илюстрират непрекъснатия процес на саморегулация, авторите избират древния образ на „уроборос“ (змия, захапала опашката си). Саморегулацията

се проявява в няколко фази: 1. осъзнаване на целите и поставяне на цели; 2. активно преследване на целите; и 3. постигане на целите, поддържане или отказване от целите (Маес, Де Гухт 2018).

В моята лична история с термина саморегулация се срещнах във връзка с общ проект с колеги – „Онтология на саморегулацията – изкуството като средство за преодоляване на пандемията“, и общата ни работа по организиране и провеждане на докторантски школи с участието на учени и докторанти от Института по философия и социология при Българската академия на науките в три поредни години. Различни теми, които свързвам със саморегулацията, бях изследвала, но с настоящата тема имам възможност да обединя мислите си около нещо по-общо, да изпълня със смисъл какво означава да осъзнаем собственото си съществуване, да изградим връзка със собствените си желания, със собственото си тяло, да разберем нуждите му, да зачетем потребностите му, да осъзнаем грижата за него и като цяло грижата за здравето ни – на физическо и психическо ниво.

Вълнува ме тялото като съществуване, тялото без мен, аз без тяло, свързване с тялото, приемане на собственото тяло с неговите възможности и ограничения. Какво е здраво тяло, болно тяло; свързване със здравето и болестта, поемане на отговорност за моето здраве и за моята болка. Питам се и изследвам с какви методи мога да съдействам на себе си, за да изградя пълноценна връзка с тялото си. Тези въпроси са предпоставка човек да съществува по-осъзнато, да разбира по-добре себе си, да се учи да приема своите характерни черти, потенциала си, да се освободи от своите блокажи, като се срещне със своите страхове и сенки, които обитават вътре в него, да се отвори да натрупва знания и умения, които да се освободи да реализира в света – в работен план, във взаимоотношенията с другите, във връзката със себе си.

В едно свое интервю Калин Янакиев споделя: „Някакво много особено, неловко тъждество съществува между мен и моето тяло. От една страна, аз не съм него, от друга страна, аз не съм и без него. Поради тази причина аз се противопоставям на тезата за болното тяло. Болното тяло е само юридическа и медицинска дефиниция. *Болно е не тялото, у човека е болна винаги личността. Личността е тази, която боледува.* Тя е в трагично състояние, защото, макар да е автономна, огромна част от нея принадлежи на природата, не на нея самата. Зъбът е мой, обаче зъбът принадлежи и на природата и ако

ме заболи, аз установявам с ужас и с разочарование, че този зъб не е мой, а е на природата, която ми налага себе си. Моите крака и моите ръце може да са много пъргави и да са си мои, достатъчно е да заболяят обаче и аз разбирам, че те не ми принадлежат, а принадлежат на природата, която нещо се разваля и те ми се отнемат“ (Янакиев 2014).

За да посоча връзката между човека и неговото тяло, е важно да обърна внимание и на езика, който тук отсъства. Според френския психоаналитик Жак Лакан езикът не е просто средство за комуникация, а е основополагащ за формирането на човешката субективност. Човекът преживява и осмисля света, себе си и тялото си чрез езика. Тялото според Лакан не е просто биологична реалност – то е „изписано“ със значения, т.е. през него минават културни, символни и лични значения. Човекът се разглежда като езиково същество, защото само чрез езика той е способен да изведе от себе си това, което преживява – радост, тревога, да назове болката си – в посочения пример зъбът е мой и на природата, но аз като човешко същество, което използва езика, мога да назова с думи, че ме боли зъб. За Емил Бенвенист езикът структурира мисленето ни и задава рамките, в които можем да разбираме и изразяваме външния свят. По-надолу в текста ще продължа темата за езика.

По време на пандемията от COVID-19 много хора преживяха думите на К. Янакиев: „Болестта е събитие, което често съпътства, а понякога разтърсва из основи човешкия живот“ (пак там). Пандемията и болестта се явиха като гранична ситуация в живота ни, която ни изправи пред нашите ограничения, болки, страхове. Можем да разбираме една такава ситуация като разтърсване на личността, като буря, в която всичко познато и близко се разбърква, обърква, размества, но и като възможност за вглеждане в себе си и признаване на страха и болката; възможност за пренареждане на пластове, изграждане на лични умения и практики, чрез които да бъда по-устойчив, по-осъзнат, да реализирам това, което е в мен като знания, умения, способности, взаимодействие.

При среща с болестта и болката отвън ни се налага една преценка на отношението ни към здравето. Преживяваме ограничение в различни сфери на живота – движение, работа, срещи, общуване, наложено от изолацията, пандемията, карантината. Това ни тласка към осмисляне на ограничеността на собственото ни съществуване, изправя ни пред въпроса за болката, за страданието и смъртта. Не-

избежно започваме да осмисляме по нов начин въпросите, свързани с психическото ни здраве – страхове и тревоги, влиянието им върху нашето пълноценно съществуване. Започваме, съзнателно или не, да търсим спасение в пътуването – навън, като движение в пространството, и навътре във въображаемото, пътуване, което претворяваме в различни творчески дейности.

Преживяването и осъзнаването на връзката ни с природата ни доближава до разбирането, че природата може да е наш учител, наш дом, наше убежище и извор на нашата сила и свързаност. Колкото повече усещам в себе си свързване с елементите в природата, колкото повече преживявам себе си като част от цялото на природата, толкова повече се доближавам до това да разбера себе си.

В този смисъл връзката човек – природа изисква внимание, грижа, обич и подкрепа. В забързания урбанизиран свят, в който живеем, тази връзка невинаги получава нужното внимание и грижа, невинаги се осъзнава като нещо от съществено значение за нашето съществуване.

Свързването с природата ни отваря път за свързване със себе си. Аз съм вода. Аз съм въздух. Аз съм земя. Аз съм огън. Аз съм природа. Аз съм част от земята и от нейния природен цикъл. Когато преживеем и осмислим това свързване, ние се изпълваме с усещане за цяло, с усещане за принадлежност, с усещане за смисъл на самото съществуване. От това състояние, в което аз съм вече в себе си, аз съм това, което съм (Ницше), и отгук аз мога да се свържа пълноценно с другия, да общувам свободно, да изразявам себе си, да виждам другия, да го чувам, възприемам, да съм в състояние на готовност, отпуснатост, отвореност да възприемам, без да съдя, без да чувствам вина. Когато съм преживял и усетил лекотата на това състояние, аз съм в състояние на отвореност, осъзнатост, приемане, аргументиране без съдене, без обвинение, без нездравословна зависимост.

В нашето състояние на несвързаност със себе си пътят ни води към среща с най-големите ни страхове. Когато се изправим очи в очи с тях, когато си признаем – да, аз се страхувам от това, когато си позволя да изпитам състояния на страх, вина, срам, отвращение спрямо самия себе си, аз се доближавам до това да разбирам по-пълноценно себе си, да откроя негативните чувства и емоции, които се пораждаат вътре в мен. Но когато ги признаем, аз мога да започна да ги изследвам. Докато отричам тяхното съществуване, докато се срамувам от

тях, те остават заключени вътре в мен и влияят на моето съществуване и взаимоотношения. Признаването на това, което е вътре в мен, е един от факторите, който ни помага да погледнем себе си отстрани, да станем обект на собственото си изследване. Когато човек потъва в неосъзнатото преживяване на събития, срещи и взаимоотношения, аз оставам там, без да виждам, чувам, осъзнавам защо поведението ми е такова.

Когато се прояви желанието на човек да изследва себе си, да живее пълно, осъзнато, здрав, радостен и уверен, той започва своето търсене, своето пътуване. Постепенно срещите започват да се случват, уроците започват да се появяват. Когато осъзнаем личната отговорност за себе си, за здравето си, във физически и духовен аспект, ние сме способни да започнем личното си изследване, личното си пътуване.

Д-р Габор Мате изследва задълбочено връзката между ума и тялото, за поемането на лична отговорност за собственото ни здраве и откриването на връзките между убежденията, с които живеем, и здравето. В своята книга „Когато тялото казва НЕ“ той пише: „Въпреки че се ужасяваме от вината, всички бихме искали да бъдем по-отговорни, т.е. да притежаваме способността да отговаряме съзнателно на обстоятелствата в живота си, вместо да реагираме първосигнално. Искаме да бъдем авторитетите в живота си: да го управляваме, да вземаме автентични решения за него. Няма истинска отговорност без осъзнаване. Една от слабостите на западния медицински подход е, че сме превърнали лекаря в единствен авторитет, а пациента – в прост реципиент на терапията или лекарството. Хората са лишени от възможността да поемат истинска отговорност. Никой не е виновен, че се разболява и умира. Това може да се случи с всеки от нас. Но колкото повече научаваме за себе си, толкова по-малка ще бъде вероятността да се окажем пасивни жертви“ (Мате 2022: 13). В тези думи се съдържа голяма част от смисъла, който влагам в разбирането на саморегулацията.

Затова и темите, които ме вълнуват, са свързани с човешката същност: тялото като убежище; вътрешният свят като убежище; пътуването като търсене на изход; изолацията като лишение; страхът от изгубване, страхът от изпадане, от загуба на отношения, работа, социално положение; пътуване във вътрешния свят – пътуване навътре в себе си, откриване на нови пластове, галактики и отношения. Изкуството като убежище – разкриване на вътрешните пластове, пъ-

туване в недрата на личното, възможност за споделяне отново, за среща със собствените страхове, илюзии и бягства. Изправяне лице в лице със себе си – животът навън дава възможност за използване на маски, да се крием зад прилични самоличности, да се преструваме на вечни и измислени, да си играем на примерни, идеални личности. Животът навътре е оголване – среща с неизбежното, което носим в себе си. Боли ни, защото сме изправени пред себе си, пред онзи не-идеален образ, който невинаги обичаме да срещаме.

СПОДЕЛЕНА ИСТОРИЯ, ИЛИ НЕЩО КАТО УВОД

Моето пътуване в науката започна рано, срещнах философията, вечните въпроси, ерудирани преподаватели и учени, които издигнах на пиедестал, те стояха на позицията на знаещите и можещите, а аз тепърва щях да откривам своето място. Паралелно с ученето и вървенето по пътя на академичната наука в мен наля и се разлясти усещането, че не съм достатъчно добра, за да съм в редиците на академичната наука, че темите, които ме вълнуват, не са сериозни и са свързани по-скоро с взаимоотношенията между хората и общуването със себе си и другите.

Животът ме отведе до една ползотворна среща преди години (обучение по програма „Еразъм“), в която открих друг свят на учене, изпълнен с преживяване, общуване, влизане в роли, игри и форум театър представления. Това отвори пред мен нов хоризонт и ново осмисляне на собствените ми интереси и занимания. Продължих да пътувам и да се включавам в обучения на различни теми, да попадам в нови групи от хора, които идваха от различни посоки и носеха със себе си разнообразието на света – те идваха с различна история и произход. Това ме ввлече във възможността да опозная себе си в общуването и свързването с другите, да се изправам пред собствените си страхове и травми, да разигравам отминали събития от живота си, като ги осмислям по нов начин, и асимилирам болката, като неусетно я превръщам в нещо свое, близко и познато.

Един от големите уроци от тези срещи бе да преживея силата на приемането, да развия уменията да погледна себе си такава, каквато съм, да се доближа до същността си, да призная страховете си, да призная болките си, разочарованията си, мечтите и стремежите си. Неусетно това пътуване навън се превърна в едно безценно и желано пътуване навътре в себе си. Да откривам пластове на личността си,

да се потапям в пластове на времето, да прегърна собствената си същност, да се заобичам с всичките си силни и слаби страни, това е невероятно силно преживяване, това е безкрайно необходимо пътуване и процес, който ме отведе при себе си.

Преди време четях книгите и се радвах на историите и мъдростта, която откривах в тях. Постепенно, с отминаването на редица лета и зими, историите и мъдростите започнаха да се изпълват със смисъл и съдържание, което идваше от личните ми истории и преживявания. Срещите с реални хора и герои от книгите развиха у мен едно дълбоко свързване чрез преживяването. Да се доближиш до другия, да чуеш и приемеш болката му, радостта му, да се отнесеш с разбиране към срещата ви, да провокираш емпатията в себе си – това са част от нещата, които уча по пътя.

С натрупването на опит и преживявания осмислянето на научните ми интереси и занимания също започна да придобива нова форма и съдържание. Постепенно започнах да осъзнавам цялостно и взаимосвързано всичките си търсения, да намирам връзка между играта и науката, връзка между академичната философия и чистото любопитство, водещо ме към срещи с различни хора, които се интересуваха от философски теми.

Постепенно започнах да разбирам, че всичко, което ме вълнува, вдъхновява, всичко, от което се страхувам, предизвиква ме да го изследвам, всичко е част от мен, от моята многопластовост и фази на растеж, развитие и живеене.

Безкрайно бях щастлива и уплашена, когато за мен се отвори възможността да се включа в екипа, който ще организира и води занятията на докторантските школи, проведени извън познатата работна среда. Това разкри пред мен нова възможност да включа знания и умения на пресечната точка на академичната философия и ученето чрез преживяване. Бях щастлива!

В личния си път и история бях преживяла времето на докторантурата много усилено и емоционално. Притисната от мащаба на темата, срока във времето, нелеките отношения с научния ръководител и личната ми склонност да се подценявам, да се страхувам от авторитети, неспособността ми към онзи момент в живота да управлявам по по-продуктивен начин времето си, се оказа комбинация, която ме изправи пред критични лични ситуации, изпълнени с тревога, разочарование, неувереност, страх и колебание.

Благодарна съм на редица фактори, които се проявиха в онзи момент като подкрепящи и мотивиращи, за да се мобилизирам максимално и успешно да защита текста, който бях написала.

Разказвам и пиша за всичко това, защото вярвам, че тези преживявания са оставили отпечатък върху моята личност, помогнали са ми след време да осъзная каква роля съм заемала в различните етапи от живота си, да развивам саморефлексия, чрез която да видя себе си от разстоянието на времето, да открия собствените си неработещи модели на поведение, трудността ми да казвам „не“ и да отстоявам собствената си позиция и решения.

Днес приемам това като част от пътя на моето порастване, превръщането ми в зряла личност, която е способна да поеме отговорност за собственото си поведение, за собствените си избори, да е наясно със слабостите си, с уменията си, с позитивните си качества. Да се приема честно, без страх да застана срещу другите, да се проявя и да говоря – за темите, които ме вълнуват, за нещата, от които се страхувам, за историята, в която живея, за трудностите и провалите по пътя, за постиженията си.

По време на проведените в три поредни години докторантски школи с колегите и участниците имахме срещи, в които изследвахме, учихме, преживявахме, свързвахме се, откривахме заедно. Натрупаният опит и знание в личните процеси, които осмислях, ме отведе с радост до тези срещи, в които се заех да приложа на практика много от нещата, които бях научила и усвоила до този момент в обучението си – как се създава група от хора, които не се познават, как се въвеждат участниците в общ процес и занимания, грижа за групата, наблюдение и рефлексия върху груповата динамика и подбор на практики и упражнения, които да изведат на преден план личния потенциал на всеки от участниците.

Идеята на обученията, на докторантските срещи, на срещите ни с колегите възприемам като *пътуването на героя*, на което се основават различни приказки и истории – когато те повика приключението, когато усетиш в себе си готовност да поемеш към този повик, да приемеш това предизвикателство, тази среща с неизвестното, ти си готов и тръгваш. Не знаеш накъде, не знаеш точно какво те очаква, но вътре в теб знаеш и усещаш, че искаш, че си готов. Тук се намесва и любопитството – когато искаш да откриваш, да изследваш – тръгваш. Тръгването може да е във физически и в ду-

ховен план – невинаги е нужно да се движиш физически, за да се придвижваш в личното си пътуване. Често физическото движение помага, реалното пътуване ни съдейства да излезем от всекидневния си свят, от ритъма на отговорности и дейности, с които сме свикнали. Попадането в нови ситуации, срещата с различни хора по пътя ни помагат също да погледнем себе си от страни, да навлезем в едно друго време, сакрално време, както пише М. Елиаде, за да се срещнем там със своя вътрешен свят, в който са и нашите стракове, нашите сенки, нашите радости, нашите тайни, съкровени желания и обич.

В „Героят с хиляди лица“ Джоузеф Кембъл ни представя цикъла в пътуването на героя, като базира своето изследване на „граматиката на символите“, разказва „множество митове и приказки от всички краища на света“ и оставя „символите да говорят сами за себе си“. Самият цикъл на пътуването Кембъл описва в следните етапи – повик, отделяне/заминаване, пътят на изпитанията и победите на посвещаването, завръщането и реинтегрирането в обществото (Кембъл 2021: 43). И продължава: „Великият подвиг на най-големия герой е да стигне до познанието за това единство в множествеността и след това да го разпространи“. Приключението на героя, увенчано с успех, „отключва потока на живота и го влива отново в тялото на света“ (пак там: 46–47).

Важна част от всяко пътуване е завръщането на героя, когато според Кембъл „все още му предстои да влезе отново със своя дар в отдавна забравената среда, където хората, които са частици, си въобразяват, че са цялостни“, когато му предстои „да се изправи пред обществото със своя разрушаващ егото, възвръщащ живота еликсир и да поеме ответния удар от разумни възражения, силно негодувание и отчайващо недоумение от страна на добри хора“ (пак там: 210).

В процеса на нашето порастване и осъзнаване, стремейки се към пълноценно съществуване, откривам смисъл в думите на Кембъл: „Умирайки за личното его, той (*героят*) възкръсва, утвърден в Аз-а. Героят е защитник на случващото се, не на случилото се. ... Той не бърка привидната непроменимост във времето с неизменността на битието, нито пък се страхува от следващия момент (или от „другото“), което разрушава постоянното със своята промяна“ (пак там: 232).

Пътуванията и работата по време на докторантските школи за мен включваха описаните от Кембъл етапи, в които ние се свързвахме, откривахме, разкривахме и творихме, завръщайки се към всекидневния живот, обогатени и разширени във възприятията за себе си. Подробна информация за част от заниманията и наблюдения по време на докторантските школи вж. статия на колегите Сн. Стоянова и В. Личев: „Формиране на научна общност от млади изследователи чрез методите на художественото творчество“.

МЕТОДИТЕ. УЧЕНЕ ЧРЕЗ ПРЕЖИВЯВАНЕ

Пътуването, обученията, срещите и работата по естествен път ме насочиха към полето на *учене чрез преживяване*. Там, в тези методи, аз открих своята стихия, в която наученото минава през преживяването. Там аз се свързах със себе си, там започнах да откривам невидимата връзка между мен и природата, между мен и всички останали хора – връзка, която намирам в нашите истории, в нашите болки, в нашите радости, страхове, тревоги и търсения. Там открих силата на споделянето, разбрах как моето преживяване може да даде крила на някой друг в подобна ситуация. Там започнах да преодолявам себе си, собствените си граници и ограничения, които бяха насложавани с години. Там повярвах, че промяна е възможна, и там подхранвах своето желание за развитие и израстване, за откриване на още нови пластове от самата себе си.

В работата с хора от всякакви възрасти неминуемо си задавам въпроса кое или какво може да ни съдейства и подкрепи за това да израстваме по-осъзнати, да поемаме отговорност за собственото си поведение и последствията от него, да се научим да живеем пълноценно, без съжаления, без очаквания и как да откриваме нашата идентичност.

Все въпроси, които можем да изведем от всекидневния ни живот, но въпроси без конкретен и ясен отговор. Последователите на различни школи и учения биха ни предложили различни отговори, поредица от упражнения – мисловни и физически, с които да се грижим за здравето си, да повишаваме качеството си на живот. Въпросите, които следват, естествено са свързани с това как живеем живота си, какви са желанията ни, действията ни, с които изпълваме дните си.

Важен момент в това пътуване, в тези размисли е да усетим необходимостта, нуждата от промяна в живота си. Желанието да от-

крием нова или не толкова позната част от себе си, да задълбочим изследването на собствената си същност, да изпитаме желание и необходимост да променим нашите изработени в годините модели, които усещаме, че не ни носят вече нещо градивно, а разпознаваме, че служат само за извинение пред нас самите или пред другите.

Това са процеси, които изискват време, опит и усилия, за които всеки е подготвен по различен начин. В своето пътуване и изследване аз разбирам, че тези процеси са свързани с учене чрез преживяване, игра, пътуване към себе си, отваряне, осъзнаване на творческата ни личност, пътя към собственото ни знание, пътя към интуицията. Пътя към другите, осъзнаване на общите ни вълнения, интереси, свързване чрез игра, творчество, рефлексия върху преживяванията в заниманията.

Свързване със себе си и другите през учене чрез преживяване, чрез изместване на фокуса от научното и академичното към човешкото, емоционалното, игровото и преоткриване на взаимовръзката между тях като предпоставка за изграждането ни като пълноценен и осъзнат човек и учен.

Х. Г. ГАДАМЕР ЗА ИСТОРИЯТА НА ДУМАТА „ПРЕЖИВЯВАНЕ“

В „Истина и метод“ Х. Г. Гадамер обръща внимание на преживяването, споменава историята на самата дума, изследва понятието, продължава своите разсъждения в посочване на двусмислеността на понятието *изкуство на преживяването*. Той припомня и разбирането за преживяване при Дилтай, който „придава на думата понятийна функция“ – преживяване „означава тъкмо непосредствено даденото, което е последният материал, до който прибягва всяко оформяне на фантазми“ (Гадамер 1997: 97).

За нуждите на текста ще се позова на думите на Гадамер за самото преживяване: „Да преживея“, означава най-напред „да съм приживе, когато нещо се случва“. Оттук думата носи привкуса на непосредствеността, с която се схваща нещо действително – в противовес на оня, който имаме, когато наистина знаем нещо, но му липсва достоверността на личното преживяване ... Преживяното е винаги преживяно от мен“ (пак там: 95).

Гадамер продължава: „Същевременно обаче формата „преживяно“ се употребява и в смисъл, при който имаме предвид трайното

съдържание на преживяването. Това съдържание е своего рода плод или резултат, получил трайност, тежест, значимост от преминалото и „претегленото“ в преживяването. Тези две насоки в значението очевидно залягат в основата на словообразуването: „преживяването“, от една страна, е непосредствеността, която предхожда всяко тълкуване, преработване и споделяне и направо дава опора за разбиране, материал за оформяне, а от друга – събраният от нея плод, трайният резултат“ (пак там).

„Всичко преживяно е лично самопреживяно и значението му вече се доизгражда от това, че то принадлежи към единството на една личност, с което съдържа непогрешимо, несменяемо отношение към целостта на такъв едноличен живот“ (Гадамер 1997: 103). Гадамер посочва изказването на Ницше: „При дълбоките хора преживяванията траят дълго“, и разсъждава в посока, че преживяванията изискват време да се осмислят, „преработката им е дълъг процес и именно в нея лежи същинското им битие, смисълът, а не само в първично изживяното съдържание като такова“ (пак там).

Точно в тази позиция откривам, през личното си преживяване, близост до посочената позиция – натрупването на редица преживявания, процесът на тяхното психично преработване и интегриране вътре в нас, в личността, носи опит и знание. За Гадамер преживяването не се изчерпва с приписаната му роля „да бъде последна даденост и основа за всяко познание“, той обръща внимание и на „дълбинното му отношение към живота“; прави обзор на редица автори и техните анализи на понятието преживяване и живот.

Интерес за моето изследване представлява и споменаването на позицията на Георг Зимел, в която той свързва преживяването с приключението. Вече споменах за пътуването на героя, което е свързано с преминаване през различни предизвикателства и приключения. Гадамер пита какво е приключение, и отговаря, че то „разкъсва обичайния ход на нещата“, „позволява да се почувства животът в цялост, в неговата широта и сила“, то „се осмелява да навлезе в неопределеното“. В същото време приключението има и характер на изключение, в което се запазва възможността за едно завръщане към обичайното. След приключението, след изпитанието (както и в пътуването на героя) „човек излиза обогатен и позрял“ (пак там: 106).

РОЛЯТА НА ИГРАТА

Навлизайки с готовност в редица приключения, постепенно се научих да се разкривам, да показвам себе си пред другите – чиста, истинска и смела, такава, каквато съм, да показвам своите слабости и да не се страхувам от тях, а да ги споделям с желание за виждане, разбиране, приемане, осмисляне и възможност за промяна, възможност за порастване, израстване, осмеляване да бъда с тях, въпреки тях – човек.

Включвам играта в моето изследване и споделяне как творчеството и ученето чрез преживяване съдействат на личността в нейното разгръщане, защото не можем да разбираме даден процес в неговата изолираност. Пълноценно разбиране се постига, като мислим нещата в цялостния контекст на тяхното съществуване – среда, историчност, конотации, взаимовръзки и взаимодействие.

Затова и в моята работа (докторантска школа, груповая работа, въпроси, свързани с битието на личността, с взаимоотношенията с другия, другите) се стремя към разглеждане на човека (в различните му роли и проявления) в неговата цялост. С изнесените срещи на открито, които се случват в различна среда от всекидневната, се поставя акцент върху разкриването на вътрешния потенциал на човека и възможност за лично, дълбоко и осъзнато изследване на себе си, на начина, по който създаваме отношения с другите, с другия. Взаимоотношенията, които формираме, носят белега на нашите изградени способности за общуване и свързване, ние повтаряме вече заучени модели, които репродуцираме в действителността. Разкриването на мен самия в изграждането на взаимоотношения с другите има потенциала да ми донесе нова съществена и важна информация за моето функциониране като личност в света, да разкрие начините, по които се проявявам навън, да обърне внимание на връзки и взаимодействия, които имам, от нова и различна перспектива, за да разкрие собствената ми същност по нов за мен начин.

За случването на този процес е полезно да имам самосъзнание да възприемам, да изследвам, да допускам, да се разкривам, да наблюдавам, да имам саморефлексия, да приемам, да разбирам, да сътворявам битие, да уважавам собствените си процеси и тези на другите, да проявявам емпатия, да проявявам любопитство, да искам да изследвам света навътре в себе си и навън.

Много често действаме през нашите зависимости – от грижа, внимание, желание за власт, подчиненост на йерархични структури

и системи. Важно е да осъзнаем нашата автентичност, да открием нашия смисъл, важността и значението на нашата собствена екзистенция, да останем в нашата идентичност и да можем да действаме през нея. Нашите зависимости дали са нашите привързаности? Това, което ни тегли, това, което ни тежи, това, което ни държи между минало и бъдеще и ни отвлича от нашето настояще, което единствено имаме, сега.

Използването на игрови занимания в сферата на познанието и на образованието ни дава възможност да излезем от света на всекидневното, позволява ни да изместим фокуса от достигането на конкретно знание към насладата от процеса, в който се достига до това знание. Примери могат да се дадат с различни групи, ролеви игри, в които темата, която се поставя, въвлича участниците в занимание, в което те, докато се занимават с друга дейност (рисуване, движение, танц, представление, диалог), достигат до познание за самата тема, за взаимодействието им с останалите участници, за собственото им поведение и взаимоотношение с останалите.

В своето изследване на *играта като културно явление* Йохан Хьойзинха дефинира играта като „действие, което протича в определено ограничено място, време и настроение. То се извършва в определен ред, спазващ дадени доброволно приети правила, извън сферата на материалната полезност или необходимост. Игровото настроение е настроение на възторг и изолираност, независимо дали играта е свещена, или просто празнична, дали е игра свещена или за забава. Действието се съпровожда от чувства на възвишеност и напрежение и предизвиква радост и отмора“.

Исак Паси в предговора към „Homo ludens“ на Хьойзинха допълва: „Играта е действие или занимание, извършвано доброволно, тя е самоцелна и предизвиква наслада от съзнанието, че се извършва нещо различно от всекидневния живот. Играта е такава активност, която има като своя непосредствена цел насладата, самонаслаждането, а оттук и неизменно съпътстващото всяка игра съзнание, че „това се прави просто така“ (Хьойзинха 2000: 7). Играта ни привлича и увлича с това, че е „*преди всичко едно свободно действие*“. „Играта е не просто свободна активност, доставяща наслада, тя включва и движението от вещественото към мисловното, от действителното към въображаемото, при което винаги може да се открие и едно движение между шегата и сериозността. Така разширена, сферата на

играта включва, поема в себе си най-малкото езика и митологията. Защото езикът е типичният пример на движението от вещественото към мисловното, а митологията – на движението от действителното към въображаемото. При това и в двете Хьойзинха открива и колебанието между шегата и сериозността, така присъщо на игровото действие“ (пак там: 8).

В „Истина и метод“ Х. Г. Гадамер откъсва понятието игра от неговото субективно значение в естетиката и антропологията. Играта може да се определи като „нещо несериозно“. Но играта не намира целта си в сериозността, „в самото играене е положена една собствена, дори свята сериозност“ (Гадамер 1997: 149). Тук той различава поведението на играещия от самата игра. В изследването на понятието игра посочва, че „играещият сам знае, че играта е само игра и се играе в един свят, който иначе е определен от сериозността на целите“. И „единствено сериозността в играта я прави изцяло игра“. ... Играта има своя собствена същност независимо от съзнанието на тези, които играят; субектът на играта не са играчите – самата игра се проявява изцяло чрез тях (пак там: 150–151).

Играта се разглежда също и като движение „насам-натам“, което не е обвързано с цел, в която да привърши. Тук играта се свързва с танц, движение. „Движението, което е игра, няма цел, в която приключва, а се подновява в постоянно повторение.“ Няма значение „кой и какво“ извършва това движение, онова, което се играе, е самата игра, „играта е осъществяване на движението като такова“ (пак там: 152).

Гадамер отбелязва още *лекотата на играта*, която идва от липсата на задължението за инициатива, човек играе, без да търси смисъл, защото смисълът се съдържа в самата игра. „Лекотата на играта ... се изживява субективно като разтоварване. Редът на играта сякаш поглъща в себе си играещия и с това му отнема задължението за инициатива, което всъщност изгражда истинската напрегнатост на човешкото битие. Това личи от спонтанния порив към повторение, който се явява у играещия, и се изразява в постоянното подновяване на играта, даващо формата ѝ“. По този начин играта се приближава „до формата на движение в природата“ и може да се каже, че „човекът освен всичко играе“ и „неговата игра е „в природата“ му, а смисълът на неговата игра е в това, че „тъкмо защото и доколкото е природа, то тя е чисто самоизразяване“ (пак там: 153).

Тази лекота на играта, която подпомага процеса на учене, се преживява в редица групови игри, които се използват за запознаване, сплотяване и работа по конкретна тема с група от хора – докато уж играят игра, те запомнят имената си, споделят истории, в които откриват приликите и разликите помежду си, усвояват непозната тема и преживяват наученото.

Според Хьойзинха „социалният характер на висшата форма на играта не я поставя в обхвата на категориите истина и неистина, играта е ирелевантна спрямо познавателната сфера. Но онова, което поне донякъде я сближава с нея, е фантазията, способността да създава нови образи от образите и представите за действителността, с които тя си служи. *Свободата на играта се изразява преди всичко в нейната фантазност. Всяка истинска игра предполага въображение и се осъществява с помощта на въображението, тоест върху същия градивен принцип, без който не е възможна нито една форма на културата.* Защото не само митологията, религията и изкуството, но дори и науката се нуждаят от въображение за своето създаване и за своето функциониране. Въображението е не само свързващо звено между играта и културата, но и фактор, който обуславя интегрирането на играта в културата. *Но фантазността на играта не ѝ пречи да създава ред, организация в определеното пространство и за определеното време, в които тя протича. Така илюзорният свят на играта внася съгласуваност и хармония в хаоса на света, а това вече я приближава до културата, която в първичното ѝ значение означава точно това – обработвам, преобразувам, „култивирам“* (пак там: 8–9).

Исак Паси обобщава в предговор към “Homo Ludens” на Хьойзинха, че „играта е vyplъщение и изражение на човешката природа такава, каквато е: материална и идеална, физическа и духовна, телесна и интелектуална. Играещият се придържа към определени правила, също както ако той би бил част от природата, но едновременно с това той разбира и нейната условност, защото сам принадлежи и на идеалната, духовната, интелектуалната сфера. Двойствената природа на човека се изявява в двойствения характер на играта, който пък, от друга страна, става възможен благодарение на въображението, „приело“ неистинското за истинско“.

ТЯЛОТО – ИЗГРАЖДАНЕ НА ПЪЛНОЦЕННА И ОСЪЗНАТА ВРЪЗКА СЪС СОБСТВЕНОТО НИ ТЯЛО

„Нашите тела са носители на информация за нашите модели на привързаност, нашите вярвания за интимност и близост и всички начини, по които продължаваме да се защитаваме, за да не разкриваме уязвимостта си пред хората“.

Paley Burlin

Методите на учене чрез преживяване, танца и театъра поставят на преден план преживяването през тялото. Осъзнаването на собственото ни тяло, движението на тялото в пространството, отношението на тялото с телата на другите, възможностите на тялото, неговите ограничения – ние се проявяваме в света чрез тялото си, както и чрез духа си.

Със заниманията с методите на учене чрез преживяване, игри и упражнения фокусът се измества от ума в тялото, играта ни въвежда в преживявания, които малко по малко водят до отпускане в тялото. По този начин неусетно се разпускат натрупани блокажи в тялото, освобождава се енергия, която можем да разчетем в различни посоки – от една страна, какво преживявам сега, от друга страна, каква информация ми носи конкретно движение, има ли затягане, болка, трудност при определено движение. Тук намирам ползотворна връзка между интелектуалните занимания, в които използваме рационалното, логиката, изследването, и извеждането на определени изводи и движението на тялото през различни форми на игра, танц, преживяване, в което чрез спонтанното или ритмично и подредено движение ние освобождаваме фокуса от рационалното, отпускате хватката около логичното и чрез това оттегляне ние си позволяваме да направим взаимовръзки и наблюдения, да изследваме различни гледни точки на проблема, който ни вълнува, и така да достигнем до една нова и различна информация, която може да ни подпомогне в процеса на изграждане на една цялостна личност. Включвайки в процеса на изследване тялото, преживяванията, играта, отваряме нова смислова плоскост, отпускате се да случим, преживеем нови съотношения и взаимовръзки към вече натрупаната информация.

Важно ми се струва да обърна внимание и на заученото, дисциплинирано движение и спонтанното, автентично движение, което не

се случва с оглед на някаква вътрешна или външна преценка, оценка, а следва естествения импулс и желание на тялото. Именно това движение се оказва отпускащо, лечебно, сакрално, чисто, то носи нови смислови значения, то носи преосмисляне, води до откритие – осъзнаване.

Gabrielle Rot в “Maps to ecstasy: a healing journey for the untamed spirit” разказва за своите осъзнавания като професионален танцор: „За много от нас тялото е страховит враг, чиито инстинкти, импулси и гладове трябва да бъдат победени, обучени за служба и подчинени. Иронично е, че това беше точно, което направих като „танцор“ – научих се да игнорирам, отричам, контролирам, използвам неправилно и малтретирам тялото си. Можех да го накарам да изпълнява сложни стъпки, да го ускоря с едно лекарство и да го приспя с друго, да го гладувам и украсявам, но не му вярвах, не го харесвах. Не е чудно, че не живеех в тялото си, рядко позволявах на дъха си да слезе под шията. Моето тяло се превърна в тяло, откъснато от вълните, ритмите, циклите, които съставляват океана на моето същество. Можех да танцувам, но бях забравила как да се движа наистина или да бъда движена“ (Roth 1998: 31).

Работата с различни групи от хора ми позволи да наблюдавам този процес – при покана за свободно движение или танц много често се забелязва първоначална реакция на отхвърляне, фрази като „не, аз не мога да танцувам“, „не, аз не съм добър танцор“ и други подобни, които говорят за едно дистанциране на човека от себе си, заключване, застиване в представата, че аз трябва да съм обучен, че аз трябва да се занимавам професионално, за да мога да се движа, да танцувам. Друго наблюдение при груповата работа и включването на участниците в различни творчески занимания показва, че те често имат такова отношение към способността си да пеят и да рисуват. Може да се предположи, че когато сме въввлечени във всекидневните си занимания, ние често се лишаваме от нашата спонтанност, от нашето непринудено изразяване. По-често действаме през различни предубеждения, очаквания, рамки и етикети, в които ни е трудно да се изразим спонтанно, защото това не би удовлетворило нас самите или хората около нас и би се възприело за несериозно, смешно, глупаво.

В личния си процес на учене през различни преживявания (форум театър, движенчески практики, работа с гласа) и чрез наблю-

дение на процесите на останалите в групите открих, че всеки има способност да пее, танцува, рисува, всеки има глас, всеки притежава движение – това са неща, които са вътре в нас. Ние ги натикваме във форми и норми, в които си мислим, че те би трябвало да се изразят навън. Но когато човек си позволи да пусне собственото си движение, да чуе собствения си глас, той открива, че не е нужно да е професионално обучен, за да изпита момент на освобождаване, радост, разпускане, приемане на личните способности. Това се превръща в съществена част от процеса на самоизследване и саморегулация.

В груповата работа в различни обучения и тренинги се търси възможността да въвличем участниците в процес, който ще ги предизвика да излязат от личните си граници и норми, в които живеят, работят и творят. Желанието е чрез смислово подобренията да предизвикаме едно разместване на пластове, да се стигне до един поглед отстрани, до осмисляне на личното битие от друга гледна точка, от състояние на автентичност и спонтанност, от състояние, в което да се установи наново връзка със себе си, да се открие творческата сила, която да се вплете в интелектуалната и физическата работа, в личното проявление в света.

Ролята на тялото в подкрепа на нашето физическо и емоционално здраве се изследва и в соматичните практики. „Централната идея на соматичната психология и телесно-ориентираната психотерапия е, че събитията в живота ни, както и чувствата и вярванията, които тези събития създават в нас, се регистрират най-дълбоко не в когнитивната област на съзнателния ум, а по-скоро във физическото тяло. Повечето от нас научават още в ранна възраст, че определени чувства не е безопасно да бъдат изразени, и така намираме начини да ги потискаме. Начините, по които потискаме чувствата си, в най-основната си форма са соматични или „телесно-ориентирани“. Мускулните контракции, контролът върху дишането, движенията, изражението на лицето, гласът и позата са само някои от множеството начини, по които потискаме най-дълбоките си емоции, като втвърдяваме телата си и създаваме физическа „броня“. Телата ни представляват „замръзнала история“, която разказва историята на всичките ни минали преживявания с такава непосредственост и неоспоримост, до която мислещият ум никога не би могъл да достигне самостоятелно“ (Burlin 2022).

ДВИЖЕНИЕ. ТАНЦ. СВЪРЗВАНЕ

„Танцът е език и този език не е само удовлетворение на тялото или удоволствие от съприкосновението на телата. Става дума за изкуство, което излиза извън пределите на тялото“.

Франсоаз Долто

Лична отговорност, саморегулация, лекота на съществуването.

Когато променим фокуса си на внимание, когато сменим гледната си точка, можем да видим ситуацията си, живота си от различен ъгъл, да наместим преживяванията и идеите си по нов начин, да отключим нови хоризонти, да разгърнем нов потенциал, да проявим знания и умения, които са натрупани вътре в нас, но остават заключени, блокирани в нашите дълго изграждани и пазени стереотипи, етикети, представи, които сме възприели от външния свят и сме изградили на базата на отношенията ни с различни хора и със света вътре в нас.

Във връзка с работата с хора това е моето желание, предизвикателство и любопитство – да създам среда и дейности, в които хората да се въллекат в занимания, в които да открият скрита част от себе си, да срещнат своята сянка, своите страхове, да си задават въпроси и да се докоснат по нов начин до себе си. Съпротивите, с които човек влиза в нови и различни занимания, могат да ни предпазят от новото, от неизвестното, от това, което виждаме и възприемаме като страшно, неудобно, непривично. Опитът да минем отвъд тези съпротиви, опитът да се престрашим да опитаем чрез движение, глас, рисунка и други проявления на творческата сила ни дава възможност да излезем от света на всекидневното, традиционно за нас мислене и възприемане на света и на нас самите в него.

По пътя на моята среща с танца, с лекотата на движението се запознах и с предложението на американската танцьорка Нанси Старк Смит – „да заменим амбицията с любопитство“ и да се научим „да се проваляме успешно“. Тази постановка отключи в мен връзка с това, което ме води в работата – следването на вътрешното любопитство и желанието за познание и изучаване на света, което може да разчупи вътре в нас стените, които изграждат нашите предразсъдъци и стереотипи, с които израстваме, да развенчае етикетите, които утвърждаваме вътре в себе си и възприемаме от най-ранна детска възраст през думите на значимия друг към нас.

Това е връзката, която виждам с движението през тялото и идеите, които се пораждат и развиват вътре в нас. Наблюдавам как се случва през движението навън да се разместват пластове вътре в нас, как се пренареждат идеи, възприятия, форми и начини на учене и възприемане на света около нас. На това обръщам внимание в работата си – развиване през различни методи и форми на цялостната личност, изграждане на едно пълноценно съществуване, разгръщане на личните скрити и потиснати съкровища, отприщване на творческа енергия, която е живителна енергия, която ни зарежда със сила да живеем, да се случваме, да сбъдваме, да бъдем, да сме – цялостни, пълни, открити, осъществени във всичките си проявления.

Това е моето изследване на саморегулацията, как стигаме до идеята за нея, как развиваме идеята в себе си, как прилагаме достъпното и усвоено знание, което сме натрупали в живота си. Възприемам този процес циклично – как тръгва от *осъзнаването на собственото ни тяло* – здраво, болно, движещо се, ограничено, безгранично, възможно и невъзможно. Минава през поемането на *личната отговорност и грижа* за това тяло – храна, движение, пространствена ориентация, естетическа ценност (красота, форма, визия), здраве. Процесът продължава с осъзнаване на връзката между нашите мисли, намерения, идеи, проявления с нашето тяло, което води до *грижа за нашия вътрешен свят* – отговорност за моите мисли, намерения, размишления.

Саморегулацията се проявява като *грижа за цялостната личност*, грижа за духа и материята, грижа за нашите идеи и за нашето тяло. Желание и любопитство за живот, за откриване и възприемане на нови идеи за себе си и за света, изучаване и изследване на вълнуващи за нас събития, истории и идеи, преживяване на различни опитности, в които откриваме различни части и проявления на себе си.

От философска гледна точка идеите могат да се проблематизират, да се поставят под съмнение, да се изследват, за да се достигне до тяхната яснота и цялост. Например кое е това „себе си“, което едновременно живее и изследва само себе си, преживява и същевременно изследва своите преживявания; кое е това „себе си“, което е едновременно проявление на духа и на материята, на идеите и на тялото, колко различни същности има и в колко различни времеви измерения живее?

В история на философските изследвания откривам текстове, които проследяват „културата на себе си“. През втората половина на XX век Мишел Фуко отделя внимание на темата в „Грижата за себе си“ като част от поредицата „История на сексуалността“, а Пиер Хадо, повлиян от Фуко, пише „Философията като начин на живот“. Заниманията, посветени на изследване на „себе си“, датират от хилядолетия в човешката история. М. Фуко посочва, че в „бавното развитие на изкуството да се живее под знака на грижата за себе си двата първи века на императорската епоха (краят на I век пр.н.е. и целият I век сл.н.е. – бел. авт.) могат да бъдат разглеждани като върха на една крива: нещо като златна епоха в културата на себе си, като се има предвид, разбира се, че този феномен засяга само твърде ограничени по брой социални групи, които били носители на култура и за които *techne tou biou* (изкуството на живота, изкуството да се живее – бел. авт.) могло да има смисъл и реалност“ (Фуко 1994: 58). Фуко цитира Сенека, който засяга „темата за прилежанието над самия себе си“ – за да му се посвети, човек трябва да се откаже от други занимания, за да стане свободен за самия себе си. Тази „свободност“, която се проявява в многообразни дейности, „изисква да не губиш време и да не щадиш усилия, за да „създаваш себе си“, „да преобразуваш себе си“, да „се връщаш към себе си“ (пак там: 60).

Фуко отбелязва и нетърпението на Марк Аврелий „да се заеме със себе си“, с „пряката грижа, която трябва да поеме за собственото си битие“, който в „Към себе си“ пише: „Побързай към целта; кажи сбогом на празните надежди, ела си на помощ, ако си спомняш за себе си, докато това все още е възможно“ (пак там). Във втора глава на „Културата на себе си“ Фуко проследява развитието на идеята за грижата за себе си, като се позовава на идеите и на други мислители – Епиктет, Гален, Плутарх.

Изследването на „себе си“, на собствената ни същност е лично начинание за всеки отделен човек и историята на идеите в този процес има подкрепяща функция. Всеки от нас открива за първи път „себе си“. Възможно ли е освен пластовете на времето (по Р. Козелек) да изследваме и пластовете на личността, пластовете на проявление и пластовете на случване? В колко реалности живеем, в колко личности се проявяваме? Тези въпроси водят до пълно и разгръщащо се изследване на личността, до проявлението ѝ в различни времена и пространства. Саморегулацията е потенциално начинът,

по който ние можем да се изследваме във връзката със себе си, във връзката с Другия, в личната ни връзка с нашите тела, да осъзнаваме нашата многопластовост и доближаване до една цялостност.

Процесът на саморегулация няма конкретно време и пространство, можем да започнем да го осъществяваме във всеки един момент, когато осъзнаем необходимостта от това. Желание, отговорност, проявление, регулиране (което свързвам с отговорността), изследване, анализиране, интегриране на новото и осъзнатото вътре в нас и проявлението му в нашите намерения и действия, трайност на процеса.

Често се наблюдава спонтанност и спорадичност на действията, насочени към саморегулацията. Самата тя се явява като един задълбочен и дълготраен процес, в който човек открива начин да надскочи временното проявление и да се доближи до осъзнатото и често трудно за подхващане действие – изграждане на дълготрайни навици в мисълта и действието.

Установяването на една устойчивост в процеса на саморегулация минава през приемане и осъзнаване на личните качества като изходна точка да развивам потенциала си; да изградя реалистична обективна самооценка; на базата на тази самооценка да проявявам себеуважение чрез идентифициране на личните нужди, заявяване на тези нужди пред другите, умението да се защита, когато е необходимо, и да задоволя собствените си потребности. За да имам спокоен и уверен старт за различни занимания, за проява на уважение към другите, да развивам емпатия и грижа към останалите и света, който ме заобикаля. Съответно това се проявява в грижа за околната среда, грижа за хората, които срещам всекидневно, грижа за тези, които не срещам всекидневно, но съм загрижен за тях, грижа за обществото. Наблюдение, разбиране и осъзнаване на обществените процеси, да правя взаимовръзки между случки и събития, да мисля за причинно-следствената връзка между нещата и да мисля в перспектива. Оттук – важното значение на превенцията във всяка насока – насилие, агресия, злоупотреби, зависимости, здраве и други.

Ние се проявяваме през маски, етикети, много често поставени от другите върху нас. Затова и свързването с автентичното ни Аз се оказва нелека задача. Затова и се оказва изключително важно да изхождаме в действията си от автентичната си същност, защото, когато можем да приемем себе си, можем да приемем и проявлението си в

света, да защитим позицията си без страх и без лицемерие, да заста-
нем зад себе си, да се подкрепим. На базата на своя опит Габор Мате
говори за *състрадателно любопитство*, което можем да проявяваме
към себе си, и то „не означава да харесваме всичко, което открива-
ме у себе си, а само да се отнасяме към собствената си личност със
същото неосъдително приемане, с което бихме третирали друг стра-
дащ човек, нуждаещ се от помощ“ (Мате 2022: 182).

РОЛЯТА НА ЕЗИКА

Използваме езика, за да изведем от себе си това, което прежи-
вяваме, като средство за изразяване и съобщаване на мислите ни.
Обръщам внимание на значението на езика за психичното изграж-
дане на личността, на важното място на езика във всички форми на
нейното проявление.

В своето изследване на играта Хьойзинха пише: „Първоначал-
ните големи дейности на човешкото общество са проникнати от игра.
Да вземем например *езика* – първия и висш инструмент, създаден от
човека, за да може да споделя, да учи, да заповядва. Езикът, посред-
ством който човек различава, определя, констатира, с други думи,
обозначава нещата и по този начин ги издига в областта на духа. По
време на играта езикоформиращият ум непрекъснато скача между
вещественото и мисловното. Зад всяко абстрактно обозначение стои
метафора, а зад всяка метафора – игра на думи. Така, давайки израз
на живота си, човек създава втори, поетичен свят, успореден на све-
та на природата. Друг пример са *митовете* – едно пречупване на
действителността през призмата на човешкото въображение, в което
се използва същият метод в по-усъвършенстван вариант. С помощта
на мита първобитният човек се стреми да обясни земните явления и
обожествява човешките прояви. Във всяка волна фантазия, с която
митът обгръща всичко, което заобикаля човека, се проявява наход-
чивостта на ума, движеща се между шегата и сериозността. Накрая
да разгледаме *култовете*. Примитивното общество извършва свеще-
нодействия, служещи като залог за щастие, посвещения, жертвопри-
ношения и мистерии под формата на чиста игра в прекия смисъл на
думата. Основните културни дейности имат за основа мита и култа:
право и ред, производство и търговия, приложно и изящно изкуство,
поезия, мъдрост и наука. Следователно те се коренят в игровото
действие“ (Хьойзинха 2000: 27).

По-горе в текста споменах, че според Жак Лакан субектът се конституира чрез влизането в езика, в установяването на т. нар. „символен ред“. Тялото и желанията на детето се „превеждат“ чрез езикови знаци, а преди това субектът е в състояние на недиференцираност. За Лакан човек се превръща в Аз само когато бъде назован, разпознат, вписан в речта на другия.

Френската психоаналитичка Франсоаз Долто работи с Лакан и разширява неговите идеи, свързани с езика, като смята, че дори новороденото вече е езиков субект. То не говори, но участва в символичния ред чрез жестове, плач, реакции. Тя настоява, че трябва да говорим на децата от най-ранна възраст дори когато „не разбират“, защото езикът ги признава като субекти. В своята книга „Всичко е език“ Долто споделя: „... важното в езика е да се говори истината за това, което чувстваме, каквато и да е тази истина – истината, а не въображаемото“ (Долто 2024: 33). Ако не се обърне внимание навреме на това, което преживява човек (дете или възрастен), се появяват фантазиите, които изместват реалността. Долто смята, че децата страдат психически, когато възрастните не ги слушат или говорят за тях като за обекти. За нея езикът е основа за изграждане на автентична връзка между възрастен и дете.

Уповавайки се на своя практически опит в работата с бебета и малки деца и на задълбочената си психоаналитична работа, Долто пише: „При бебета с преждевременно объркано развитие е необходимо анализата да започне много отрано. На бебето трябва да му се обясни драмата, която се е разиграла, докато е било носено. Щом като кажем на детето с думи какво е разстроило връзката между майка му и него или между него и неговото его, можем да предотвратим усложняването на неадекватното му поведение и дори да успеем понякога да избегнем изпадането му в подобно състояние“. По този начин „все едно че премахваме проклятието, антиживота, свързан с това проклетие и пречещ на нагоните за живот да надмогнат нагоните към смъртта у индивида. Подобно на ези и тура на монета, ние непрекъснато сме разкъсвани от желанието да се върнем в безтелесния субект отпреди раждането, който не е мъртвият, а предполагаемото непроменливо състояние от предживота“ (пак там: 41).

Долто обръща внимание и на тялото, с което „ние сме в променящо се равновесие, тъй като то расте, докато умре. Всеки ден настъпват промени, докато в същото време функциите се повтарят.

Следователно потребностите са винаги еднакви, което е смъртоносно за духа, който желае. Ние непрекъснато сме разкъсвани, от една страна, от нагоните към не-живот, повтарящи се нагони, които в психоанализата наричаме нагони към смъртта и които са едновременно нагони към смъртта на индивида и нагони към смъртта на субекта на желанието, който би искал да не се е родил, защото би било по-лесно; и от друга страна, от нагоните към живота, които са нагони за запазване на индивида и нагони на желание.

Потребността е нещо, което се повтаря, желанието е винаги нещо ново; ето защо, възпитавайки, ние трябва да внимаваме да не задоволяваме всички желания. Това, което трябва да правим, е винаги със слово да подкрепяме субекта за това, че изрича своите желания, да не го разубеждаваме, нито да го критикуваме. Потребностите трябва да се задоволяват, желанията трябва да бъдат много обговорени. Речта, изображението, рисунката, подражанието, моделирането раждат култура, литература, скулптура, музика, живопис, графика, танц. Те са израз на желание и на нещо, неизживяно в единоборство с другия. Става дума за изразяване с цел да споделим с друг желанията си. И точно тук възпитанието трябва да се стреми непрекъснато да подкрепя желанието за нещо винаги ново и обратно, не трябва да задоволява желанията, които, след като веднъж са задоволени, се превръщат в потребности, които се налага да се повтарят, при това все по-интензивно, тъй като потребността е навик, а навикът омръзва и действа умъртвяващо“ (пак там).

„Исках да ви накарам да разберете тъкмо това: човешкото същество е задължено да напредва“, заявява с категоричност Франсоаз Долто. „Ако не напредва, ако е в застои, и то дълго време, то изостава, връща се назад в историята си. То регресира към отминали либидни обстоятелства. Когато това минало е било травмиращо – като например лошо изживяна бременност, – да се регресира в него, е опасно. Има един-единствен начин да се избегне това и той е да се изкаже, да се изрази по изобразителен начин заплашващата регресия, т.е. да се обговори. Щом като бъде обговорена, никога повече няма да има регресия.“ В това тя вижда „ефикасността на аналитичната работа, по време на която чрез лечението може да се припомни архаичният материал, преживян в трансфера и анализиран в него. Именно в това се състои лечението при някои психотерапии, фокусирани върху миналото, което трябва да се преживее отново, или в психоанализата, въпреки че не става дума за напълно едно и също нещо“ (пак там: 41–43).

ЗА ЗНАЧЕНИЕТО НА ЕЗИКА В ГРУПОВАТА РАБОТА

Езикът, който се установява в една група, е специален. За Гадамер „езикът, в който проговаря нещо, не е притежание на единия или другия събеседник. Всеки разговор предполага един общ език ... той формира един език“ (Гадамер 1997: 523). Припомняйки идеите на древните гърци, той посочва, че „между разговарящите е поставено нещо, към което те са причастни и спрямо което се взаимоотносят“. В разговора се изработва „общ език“; „в един действително състоял се разговор те (събеседниците) попадат под истинността на самото нещо, за което говорят и което ги свързва в едно ново общуване“. Тук правя аналогия с езика и разговорите, които се случват по време на групови процеси, в които има игра, преживяване, обмяна на идеи. Установява се едно пространство, в което през разговори се изгражда смисъл. Смисъл, който провокира размисли, въпроси, промяна. Разбирането в разговора, пише Гадамер, „е превъплъщаване в общото, при което човек никога не остава такъв, какъвто е бил“ (пак там).

ТЕАТЪР

Преход от играта към представлението. Х. Г. Гадамер

Като смислово продължение на засегнатите дотук теми за тялото, движението, танца, играта в подкрепа на процеса на саморегулация обръщам внимание на театъра и представлението. От значение за мен в личен план е и фактът, че един от методите, с които се запознах и работя с различни групи и теми, е Театър на потиснатите, разработен от Аугусто Боал. По-нататък в текста ще представя по-подробно една от неговите форми – Форум театър.

В „Истина и метод“ Гадамер продължава своите разсъждения от играта към представлението и представя тяхната смислова свързаност. „Тъй като играта е тази, която прави възможен човека като играч, то това отношение трябва да се схваща по-скоро като самопредставяне и самооформяне на играта; и в частност на играта на природата, заложената в човека. Самопредставянето е същевременно самоизпълняване, изпълнение на смисъла на играенето. Изпълнението, даващо пълнота на смисъла далеч преди обособяването на репрезентативните изкуства, може да бъде открито в култовите ритуали“ (Гадамер 1997: 158). Тук Гадамер указва интенционалния акт на

всяко едно изпълнение, неговото „насочване към...“: по същество „култовият акт е истинско представление на и за общността, както и театралното представление е игрови процес, който същностно се нуждае от зрители. Представянето на Бога в култа, изобразяването на мита в играта не са следователно само начини на игра, в които участващите някак потъват, за да намерят по-висше самоизразяване, но и излизат извън себе си така, че да изпълнят пред зрителите усета за едно смислово цяло. Ето защо не липсата на четвърта стена е това, което превръща играта в представление – напротив, откритостта към зрителя доизгражда пълнотата, „затваря“ играта. Зрителят само допълва това, което е играта като такава“ (пак там).

Играта има роля и на медиален процес, тя „няма своето битие в съзнанието или поведението на играещите, а напротив, въвлеча ги в себе си и изпълва с духа си“.

„Представлението също остава игра, т.е. то има структурата на играта – да бъде изпълнен в себе си свят.“ В представлението (театър) според Гадамер играещите не следват ролите си като във всяка игра, а ги изпълняват за зрителя. Те играят ролите си във връзка с цялото представление, в което не са погълнати те, а зрителят. „Тотално е превъплъщението, което сполетява играта като игра, когато стане представление. То поставя зрителя на мястото на изпълнителя“ – той „е оня, за когото и в когото се изпълнява играта“. Тук не се обезличава ролята на изпълнителя. Предимството на зрителя е, че „играта, бидейки предназначена за него, се превръща в образ, и то така, че вече носи в себе си смислово съдържание, което трябва да бъде разбрано, и тъкмо затова може да се откъсне от отношението на игрово изобразяващите го“. Според Гадамер „по същество тук се заличава разликата между изпълнител и зрител“, като пред двамата стои изискването да имат предвид смисловото съдържание. Дори и в затворени за публика представления, музиката например, отново се свири добре за някого, който би я чул, ако е там. „По същността си художественото изпълнение, изкуството, е винаги за някого, дори и тогава, когато няма никой, който слуша или гледа“. Вече може да се говори за „обърнатия парадокс на „творбите без творци“. В него понятието за човешки опит изоставя всичко, което е авторът, което е дори изпълнителят, за да бъде отнесено изключително към възприемателя: „той вече, а не изпълнителят, е оня, за когото и в когото се изпълнява играта“ (пак там: 159, 160).

Връзката на нашето разбиране, сътворяване на битие, проявяване в света на смисъла, тълкуването на битието ни като човечи ни води към обединяване на ролите на автора и изпълнителя. Ние самите сме този, който влага смисъла, този, който разбира своето проявление, този, който сам изиграва собственоръчно написаната си роля – чисто, живо, истинско, самобитно, автентично.

Именно този вид проявление се стреми да стимулирам в работата с хора – заедно да подкрепим, да изведем, да създадем атмосфера и среда, в която спокойно да се свържем с нашето автентично Аз, за да можем през него да създадем взаимовръзки и взаимодействия със света около нас и с другия/другите.

ТЕАТЪР НА ПОТИСНАТИТЕ, АУГУСТО БОАЛ

*“We must all do theatre – to find out who we are,
and to discover who we could become.”*

Augusto Boal

Преди години животът ме срещна с метода „Форум театър“. Разработен от Аугусто Боал през 60-те години на XX век, той е част от методите на Театър на потиснатите, който работи с различни общостни проблеми. Главните фигури на агресор и жертва показват основата на конфликт, който може да бъде от различна сфера на живота. Целта на този театър е да включи активното участие на публиката, да се разиграе ситуация, в разрешаването на която може да участват хора от публиката – със своите идеи и предложения. Чрез Форум театъра Боал иска да покаже на участниците и на публиката, че ние всички като човешки същества имаме право на избор, имаме право на действие и имаме право и можем да се учим да поемаме отговорност за нашите действия – отвъд извиненията, отвъд компромисите, отвъд страховете ни.

Накратко, какво е Форум театър – интерактивен театър, в който публиката участва активно (всеки е актьор), работи се със ситуации на насилие и/или потисничество от реалния живот, темата на представлението се отнася към проблеми на общността, стреми се да постигне позитивна промяна, дава глас на тези, които често са изключени от обществения дебат.

Самият Аугусто Боал споделя: „В Центъра на Театър на потиснатите в Рио де Жанейро работехме с мъже, които биеха жените си.

Срамът, изпитан от някои от тях, като виждаха себе си на сцената, беше вече началото на пътя към възможна трансформация. Някои биха казали, че това е нещо малко. Да, мъничко, но посоката на пътуването е по-важна от размера на стъпките.

Ние работехме с учители, които биеха своите ученици, и бащи, които биеха своите деца: театрализацията на потисничеството, извършено от тях, накара потисниците да се срамуват и много от тях да се променят. Естетическото пространство е увеличително огледало, което разкрива поведение, което е прикрито, несъзнателно или скрито.

Ние никога не трябва да се страхуваме или срамуваме да работим с хора, които представят функции и длъжности, които предлагат възможност и власт да потискаш – трябва да вярваме в себе си и в театъра. Но ние трябва много да внимаваме. И да знаем как да изберем на коя страна да застанем“ (Boal 2006: 108).

В редица гранични ситуации, когато се появяват чувство на несигурност и затруднения от различен характер, човек търси опора за справяне с всичко, което се поражда у него – болка, страх, гняв. Играта, театърът и разказването на истории могат да бъдат част от множеството елементи, чрез които човек би могъл да отработи натрупаното напрежение и да намери основание за справяне със ситуацията.

Форум театърът предлага механизми за овластяване на хората, различна перспектива към проблема, който представя, различна гледна точка, приближаване до преживяванията на другия чрез влизане в роля; води до повече разбиране, повишаване нивото на толерантност, развиване на емпатия, осъзнаване на проблема, неговата многопластовост и комплексността на неговото решаване.

Форум театърът може успешно да се комбинира с други интерактивни техники за въвличане на хора от публиката във включване в представлението. Тези техники се основават на „когнитивно-поведенческата теория и на теорията за социалните роли“ (вж. Доклад за...). Според първата нашето поведение се определя от дълбоко вкоренени вярвания. Когато тези вярвания биват разклатени (например при насилника, който вярва, че жертвата „не е пострадала сериозно“, или при пострадалия, който вярва, че нещата са установени и не е възможна промяна), в поведението може да настъпят дълбоки промени. В един задълбочен процес участникът може да бъде въвлечен

в ролеви игри, които да развият неговото мислене и междуличностни умения. Теорията за ролите от своя страна дава възможност за съзнателен контрол върху ролевите и поведенческите стратегии, които ползваме при всекидневното общуване. Самото съзнание за тези роли: на родител, син, дъщеря, началник, подчинен, приятел, клиент, съветник и десетки други, дава потенциал за гъвкавост и промяна на гледната точка при даден проблем. Усвояването на нова роля увеличава нашия „житейски репертоар“ и способността да се справяме с критични ситуации (пак там).

Ключът към театъра на Аугусто Боал е участието, той смята, че „в един момент ни казват, че сме твърде големи, за да играем и да се преструваме – трябва да станем зрители. Но не бива да сме зрители в театъра, още по-малко – в собствения си живот. Трябва да бъдем актьори. В Театър на потиснатите няма зрители в смисъла на хора, които отиват някъде и просто консумират нещо. Имаме това, което наричаме „зрители актьори“ (от *spectator* и *actor* – *spectactor*) (Brown 2002). Той вярва, че всички носим езика на театъра в себе си, че той може да бъде освободен и използван като „място, където обсъждаме бъдещето“.

НЕЩО КАТО ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Търсим. Виждаме. Откриваме. Наблюдаваме. Преживяваме. Светът трепти и ние заедно с него – попиваме, наслаждаваме се, страдаме, обичаме, отпиваме глътка от въздуха, морето, земята и хоризонта/свободата.

Строим мостове между себе си и другите, вълличаме се в приключения, които ни изтощават, зареждат ни, помагат ни, пречат ни, изпълват ни, движат ни, водят ни. Обитаваме малки острови на сакралното време-пространство, което ни дава надежда, че един щастлив живот е възможен, че един живот, в който ние сме щастливи, би могъл да съществува.

Обединяваме пространство, време, преживяване, хоризонт, глас, тяло, звук, движение и търсим връзката със себе си. Връзката, в която се отваряме, в която греем, в която цъфтим, в която пеем, също и връзката, в която плачем, преживяваме страдание от чистото осъзнаване на безкрайната шир на света, на безкрайната красота, на безкрайната сила, която обитава вътре в нас, на неизбежната връзка на нас с всичко останало извън нас.

Наричам тази връзка свещена, сакрална, специална. Независимо къде се намирам в пространството и времето, независимо от състоянието на света, има моменти, в които аз попадам във водовъртежа на сакралното преживяване, сакралното свързване на моя вътрешен свят, на пространството, в което съм физически, и на преживяванията, които мога да предизвикам или в които мога да попадна. Глас, пространство, тяло, събждане.

Плуваме. Пеем. Настройваме собствения си глас според резонанса на мястото, времето, хората и природата, които ни заобикалят. Резонираме със себе си. След това резонираме и с другите. Пеем заедно, без да надделяваме или отсъстваме. Синхрон ...

Вървим, дишаме въздух и гледки, поемаме красота и къпини, поемаме споделеност и пълнота. Боса съм, дишам, наблюдавам хоризонта и пея, извира от мен тази сакрална свързаност на човек, море, небе, въздух, земя, глас. Гласът ми трепти, но се лее. Създаваме олтари на щастие. Носим ги заедно със себе си, в ума си, в джоба си. Преживяваме случването и се разтваряме.

Как да удължим това усещане извън сакралното ни пространство и време, как да отнесем това усещане във всекидневието, в унеса на ритъма, бита и отговорностите. Как да останем свързани със себе си и как да се впуснем в общуване с другите, без то да ни разпилее, без да ни откъсне от себе си. Как да се завърнем обратно във всекидневното...

В „Бягащата с вълци“ К. П. Естес дава някои отговори, базирани на изследването на множество митове и приказки, които ни доближават до първоизточника: „... много често най-добре лекуват нещата от природата, особено най-достъпните и най-простите. Природните лекарства са силни и директни...“ (Естес 2001: 236). В приключението на героя „... започва следващият етап от завръщането към себе си – признаването на собствената уникална красота, т.е. дивата душа, която е вътре в нас“. А последната задача на този, който търси мястото си, е „да приеме не само своята индивидуалност, своята идентичност като личност, но и своята красота... чертите на душата си и факта, че близостта до това създание преобразява и нас, и всичко, до което се докосне“ (пак там: 237, 238).

Литература

- Гадамер, Х. Г. 1997.** Истина и метод. Основни черти на една философска херменевтика. Плевен, ЕА, ISBN 954-450-082-0.
- Доклад за „Провеждане на кампании и инициативи за повишаване на информираността и знанието на жертви на домашно насилие за техните права, защита и подкрепа. Методология за организиране на информационна инициатива „Форум театър“, Проект по договор 812108-78/25.08.2015 г. Програма BG12 „Домашно насилие и насилие, основано на полов признак“, Мярка 2: „Организиране на кампании, повишаващи обществената чувствителност, със специален фокус върху ромите и други уязвими групи“, Норвежки финансов механизъм 2009–2014,** https://wp.flgr.bg/wp-content/uploads/2016/08/Centar21_interaktivni-metodiki_infokampanii_domashno-nasilie.pdf
- Долто, Ф. 2024.** Всичко е език. Колибри, ISBN: 978-954-529-459-4, https://csop-nova-zagora.com/_uploads/page_files/Francoise-Dolto_-_Vsichko_e_ezik_-_8100-b-5440.pdf
- Естес, К. П. 2001.** Бягаштата с вълци. Бард, ISBN 9545852121, <https://chitanka.info/book/8877-bjagashтата-s-vyltsi>
- Кембъл, Дж. 2021.** Героят с хиляди лица. Елементи, ISBN 978-954-9414-33-2.
- Мате, Г. 2022.** Когато тялото казва НЕ. Цената на скрития стрес. Кибеа, ISBN 978-954-474-938-5, <https://4eti.me/mate-tyalo/>
- Стан Маес, Вероник де Гухт 2018.** Саморегулацията – от теория към практика: подкрепа на целите на пациентите за промяна, <https://practicalhealthpsychology.com/bg/2018/07/self-regulation-from-theory-to-practice-supporting-your-patients-goals-for-change/>
- Стоянова, Сн., В. Личев 2023.** Формиране на научна общност от млади изследователи чрез методите на художественото творчество. – В: Искусство в психологии. Международен научно-практически алманах по арт-терапия. Том 4, ISSN 2683-0159, <https://art-in-psychology.com/4/lichev-stoianova-formirane-na-nauchna-obshtnost>
- Фуко, М. 1994.** История на сексуалността. Грижата за себе си. Плевен, ЕА, ISBN: 954-450-026-X.
- Хьойзинга, Й. 2000.** Homo Ludens. Захарий Стоянов, ISBN 954-9559-47-5, https://m3.chitanka.info/cache/dl/Johan-Huizinga_-_Homo_ludens_-_392-b.pdf
- Янакиев, К. 2014,** <https://kultura.bg/web/%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%BE%D1%82%D0%BE-%D1%82%D1%8F%D0%BB%D0%BE/>
- Boal, A. 2006.** The Aesthetics of the Oppressed, First published by Routledge, https://www.academia.edu/38658857/The_Aesthetics_of_the_Oppressed
- Brown, R. 2002.** Bums off seats, <https://www.theguardian.com/culture/2002/jul/24/artsfeatures>

- Burlin, P. 2022.** The Philosophical Basis of Somatic Psychotherapy, <https://medium.com/change-becomes-you/the-philosophical-basis-of-somatic-psychotherapy-72665f618fbc>
- Cuncic, Arlin 2023.** How to Develop and Practice Self-Regulation, <https://www.verywellmind.com/how-you-can-practice-self-regulation-4163536>
- Herndon, Jaime R. 2024.** What Is Self-Regulation?, <https://www.verywellhealth.com/self-regulation-5225245>
- Roth, Gabrielle 1998.** Maps to ecstasy: a healing journey for the untamed spirit, ISBN: 978-1-57731-045-7.

САМОРЕГУЛАЦИЯ. ТВОРЧЕСТВО. КРИЗА

SELF-REGULATION. CREATIVITY. CRISIS

Лилия Сазонова,

доктор по философия, главен асистент в секция
„Антропологически изследвания“,
Институт по философия и социология,
Българска академия на науките

Liliya Sazonova,

PhD, Assistant professor at the Anthropological Research Department,
Institute of Philosophy and Sociology,
Bulgarian Academy of Sciences

Абстракт: Изследването си поставя за задача да разгледа ролята, важността и начините, по които творчеството може да спомогне за преодоляване на кризисни ситуации, както и за постигане на по-висока степен на саморегулация. В методологически план са използвани методите на онлайн етнографията, като респондентите са членове на две социални групи, които живеят съответно в София и Атина.

Ключови думи: саморегулация, творчество, пандемия, криза

Abstract: The study aims to examine the role, importance, and ways in which creativity can help overcome crisis situations and achieve a higher degree of self-regulation. Methodologically, online ethnography methods were used, with respondents being members of two social groups living in Sofia and Athens, respectively.

Keywords: self-regulation, creativity, pandemic, crisis

УВОД И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИ БЕЛЕЖКИ

Глобалното явление COVID-19 промени живота ни, съдържанието на изкуството, а също и начините, по които се прави то. От визуалните рефлексии на Банкси върху ковид (медицинска сестра супергерой, Апчиху и т.н.), през балконните серенади по време на карантина, до безпрецедентно активното ангажиране на социалните мрежи като медиатор между артисти и публика – пандемията провокира нови форми и средства за творческо изразяване. На национално ниво част от родните ни артисти също намериха различ-

ни форми на адаптация към извънредната ситуация – онлайн театър¹, онлайн платформи за изкуство² и др.

В тази връзка представлява интерес да се изследва творчеството като средство за саморегулация, за постигане и запазване на устойчивостта на човешката психо-физическа система в една аномална, кризисна ситуация. Затова настоящото изследване се концентрира не толкова върху високото изкуство, а по-скоро върху начина, по който карантината стимулира необходимостта от творческо изразяване при обикновения човек. То цели да проследи доколко творческите дейности представляват важен ресурс, подпомагащ преодоляването на различните неблагоприятни последици от COVID-19 като изолация, безпокойство, страх, депресия, усещане за загуба и др. при възрастни и деца.

В методологическо отношение в изследването се използват аналитичен, интерпретативен и сравнителен подход, както и методи на дигиталната антропология – дълбочинно интервю и етнографско включено наблюдение във виртуална среда. В периода март – април 2020 г. са проведени 12 полуструктурирани интервюта със средна продължителност от 50 минути. Респондентите са членове на две групи в социалната мрежа Фейсбук и са родители на деца от две и половина до 13-годишна възраст. Основните тематични ядра, които се дискутират по време на дълбочинните интервюта, включват въпросите за творчеството, дома, здравето, болестта, живота, смъртта,

¹ За повече информация вж.: Новков, Митко 2020, Криза – шанс – шанс2, Култура 01.05.2000, <https://kultura.bg/web/%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B0-%E2%86%92-%D1%88%D0%B0%D0%BD%D1%81-%E2%86%92-%D1%88%D0%B0%D0%BD%D1%812/>

² Например иницирираните от П. Дурмана Фейсбук група „Купи изкуство, помогни на художник“ и онлайн галерия „Купи Изкуство.БГ“, създадени по време на карантината в подкрепа на представителите на визуалните изкуства, които са възпрепятствани да стигнат до своята публика след затварянето на галерии и музеи. С оглед на фокуса на настоящото изследване върху ролята на творчеството за постигане на саморегулация в кризисни ситуации е интересно да се отбележи, че на страницата на онлайн галерията се твърди, че много от авторите, които са се включили в инициативата, са успели да продадат повече произведения по време на извънредното положение, отколкото преди и след пандемията от COVID-19. Вж.: <http://www.buyart.bg/about-us.html>

тялото, отговорността, границите ни с Другите, любовта и отношенията ни с другите хора по време на изолация, времето и др.

Първоначалната ми идея за изследването дойде от една социална група във Фейсбук, свързана с творчески занимания, в която членувах от времето преди пандемията. По време на локдауна март – май 2020 година забелязах много силна активност в групата, като авторите на публикации в нея директно реферираха невъзможността си да излязат от къщи като причина за по-засиления си интерес към творчески дейности от типа „направи си сам“. Пак в началото на националното затваряне 2020 г. бяха създадени нови социални групи, отговарящи на нуждите на хората от споделяне, свързване и творческо себеизразяване в извънредната ситуация.

Подобна активност породила интереса ми да изследвам творчеството като ресурс за справяне с ограниченията, тревожността и др. негативни последици от пандемията сред членове на групи в социалната мрежа Фейсбук.

В настоящото изследване се адресират респонденти предимно от две подобни групи в социалните мрежи. Първата група – *Nomediakids*, се създава през 2019 г., като една година по-късно, след обявяването на първото национално затваряне в България, се засилва популярността ѝ и активността в нея. Последното може да се обясни с опитите на част от българските родители да предложат смислени и развиващи занимания на децата си, докато прекарват повече време у дома, което кореспондира на обявената от администраторите на *Nomediakids* цел: споделяне на игри, занимания и всякакви идеи за деца, в които няма включени технологии. Показателен за ролята на тази група и творческите занимания като цяло в периода на карантина у нас е фактът, че значителна част от респондентите се присъединяват към групата именно във връзка с пандемията, като според някои това е и причината за създаването на групата: „Доколкото знам, групата е направена във връзка с пандемията. Идеята е да има някакви занимания с децата, които да са далече от екраните, таблетите, и затова се създава тая група. Аз така си мисля, че е създадена покрай пандемията – мисля, че някой така беше споделил в една от групите“. (Интервю, България, 16.04.2021 г.) Към май 2021 г. групата има 39 800 членове.

Тъй като имам наблюдения над някои групи, чиито членове живеят на територията на Гърция, сметнах, че би представлявало ин-

терес да се интервюират представители на донякъде сходни по своя профил социални групи в двете съседни държави. За целта поканих респонденти и от социалната група *Foreign mothers and mothers-to-be living in Athens (Foreign mothers) (Настоящи и бъдещи майки чужденки, живеещи в Атина)*, в която членуват предимно чуждестранни, но и гръцки или такива от смесени бракове майки, пребиваващи в гръцката столица. Групата е създадена 2009 г. с цел споделяне на опит, идеи, препоръки, съвместни игри между деца и създаване на познанства между майките им. Към май 2021 г. има 4400 членове. Макар това да не е основният ѝ фокус, в групата се дискутират и въпроси, свързани с креативността. Майките споменават, че тя е източник за тях и на идеи за творчество с децата, както и предложения за креативни места за деца, а по време на пандемията и за иновативни начини за забавление на децата.

Важно е да уточня, че макар и двете избрани от мен групи да са тип „родителски обмен за децата“, те дават възможност да се изследва ролята на творчеството не само при подрастващите, но и при възрастните. Така например предлаганите и споделяни артистични занимания в *Nomediakids* са насочени не само към децата, но често пъти предполагат и родителска активност по търсене, подготвяне, създаване. Всъщност именно твърде голямата ангажираност на родителите в процеса беше посочена от две респондентки като основен негатив на тази група: „Има някои проекти, които аз едва ли не трябва да отделя половин ден, за да ги реализирам, и после детето да си поиграе половин час и да му омръзне“. (Интервю, България, 17.04.2021 г.)³

Преди да се пристъпи към същинската част на изследването, следва да се отбележи, че двама от анкетираните се занимават професионално с изкуство и още двама упражняват творчески дейности като източник на втори доход. Останалите са любители творци. В тази връзка ще се дискутира и дефиницията на понятието „творчество“, както и различните му форми в контекста на актуалната пандемия.

³ И друга респондентка споделя подобно мнение: „За мен това, което не е много ок с тия групи, е, че принципно има много добри идеи, но ти трябва много време да ги подготвиш, което не знам как би трябвало да стане, при положение че ти си нонстоп с детето, то вижда какво правиш и ще иска да се включи в това, което правиш“. (Интервю, България, 16.04.2021 г.)

Отново в терминологично отношение, в текста, който следва, под понятието „саморегулация“ ще се разбира способността на човека съзнателно да управлява своето психо-физическо състояние (Никитин 2020). Както забелязва руският психолог В. Никитин, исторически терминът е бил подготвен от откритията в различни области на психологията и невропсихологията на психолози като Уилям Джеймс, Уилям Карпентър, Иполит Бернхайм и Емил Куе и др. (Никитин 2020). Холистичното разбиране на саморегулацията като процес на осъзнато въздействие на субекта върху собствената му психика и организъм обхваща методи и техники, свързани с нервно-мускулна релаксация, автогенен тренинг, идеомоторен тренинг и сензорно възпроизвеждане на образи (Никитин 2020). В този контекст специален акцент в изследването се поставя върху творческия акт като средство за преодоляване на стресовите фактори в кризисни ситуации (в частност на извънредната обстановка, свързана с пандемията от COVID-19 от 2020 г.), който спомага за стабилността на психо-емоционалния свят на човека.

По време на дълбочинните интервюта започнаха да се открояват определени повтарящи се теми, проблеми, мотиви при групи от респонденти. Част от тези общи тенденции съм обособила по-долу като отделни параграфи.

ТВОРЧЕСТВОТО ЛЕКУВА

Всички респонденти и в двете групи в социалната мрежа споделиха недвусмислено за силния позитивен ефект, след като са се занимавали с някаква форма на творчество – писане, работа с глина, интелектуален труд, музика и танц и т.н. Те забелязват, че често пътят на творене е предшестван от напрежение и желание да реализират някаква своя идея. Докато творят, се чувстват изцяло погълнати от работата в почти медитативен унес, а накрая изпитват удовлетворение, умора, радост. Заслужава да бъде отбелязано, че описаното от респондентите преживяване по време на творческите им занятия силно напомня на състоянието на „оптимално преживяване“ на пълна концентрация или „поток“ в термините на Чиксентмихай (Чиксентмихай 2016, Чиксентмихай 2019). Според създателя на теорията за потока в подобно състояние на пълна отдаденост на дадена (творческа) дейност психичната енергия на човек протича безпрепятствено, реализирайки по този начин най-пълноценно неговия потенциал и състояние на щастие (Чиксентмихай 2016: 54–57).

Респондентка от България, която е професионален артист, обобщава: „Творчеството по-скоро е като лек, то лекува тази потиснатост (от пандемията). Докато съм на грънчарското колело, усещам релакс. Дори и други хора, които ги учи да работят на него, и те споделят същото чувство. То е едно и също и след спектакъл, и след проведена керамична сесия – уморена съм, но съм изключително щастлива, удовлетворена и с пълна душа“. (Интервю, България, 23.03.2021 г.)

Подобни са наблюденията и на родителите за ползите от творчеството по време на пандемията. Майка на 7-годишна дъщеря в Гърция е обезпокоена за емоционалното състояние на детето си, тъй като то се чувства изолирано по време на локдауна, и го насърчава, вместо по цял ден да гледа клипчета в мрежите, да направи свои собствени. „Това тотално я промени! Кара я да се чувства щастлива. Понякога, докато снима филмчетата си, толкова се смее, че трябва да спре работата, докато не се успокои. Чрез тях тя бяга от самотата, чувства, че е постигнала нещо, и се гордее със себе си, усеща, че се занимава с нещо ново и че нейната къща вече не е толкова скучна“ – забелязва майка ѝ.

Интересна е връзката между творчеството като процес на преобразяване и социалните мрежи. Един от респондентите – поет любител, публикува стиховете си в личния си профил във Фейсбук, защото смята, че му помага да се почувства по-добре както самият процес на писане, така и последващото получаване на подкрепа, разбиране и видимост на неговата много лична болка или вълнение, което е предал чрез творбата си. Той споделя: „Писането на стихотворения го усещам като автотерапия. Докато съчинявам стихове – то е едно събиране на думи, не творческо любопитство, а успокояване. Това е идеята – да изхвърлиш нещо от себе си, да махнеш някакъв товар – моите стихове не са много позитивни. Става ми по-леко след това. Плюс това, аз понеже пиша директно във Фейсбук, явно имам нужда от одобрението на някакви близки хора и приятели. Т.е. някакво съчувствие. Когато го получа, ми става още по-спокойно. Това пак е някакво самолечение сигурно“. (Интервю, България, 19 април 2021 г.).

Освен за да получат видимост и одобрение за творбите си, някои респонденти заявиха, че ги публикуват в социалните мрежи и с комерсиална цел – за да ги продадат. Според интервюираните друга функция на социалните групи е, че там можеш да почерпиш идеи за творчески занимания за децата, да потърсиш информация или съвет.

ТВОРЧЕСТВОТО ТРАНСФОРМИРА ПРЕЖИВЯВАНЕТО НА КРИЗА

Безспорно ограниченията, породени от националните затваряния, както и страхът и загубата на мнозина, причинени от COVID-19, определят единодушната негативна нагласа на интервюираните хора към извънредната ситуация. В същото време голяма част от респондентите споделиха, че са започнали да се изразяват креативно в резултат на някаква лична криза или настоящата пандемия, а други – че са възобновили регулярни творчески дейности, които не са практикували от дълги години. За друга група респонденти пандемията не е била катализатор за започване на творчески активности, защото те са били част от живота на респондента и преди нея, но въпреки това те отчитат, че затварянето е провокирало по-силната им нужда от време за творчество, често пъти на всекидневна база.

Най-отчетливо си проличава фундаменталната роля, която артистичните изяви могат да играят при преодоляването на негативните последици от пандемията при респондентите, които споделят, че творчеството ги е спасило в момент на екзистенциална криза. Майка на 5-годишно дете си спомня, че не се е занимавала с изкуство до преди 10 години, когато започва да прави бижута: „В момент на криза точно след една трудна раздяла, за да не ми минават тежки мисли. Тогава бях и без работа, без приятели, в чужбина и се чудех просто с какво да се захвана. Много ми помогна. Започнах като хоби, а сега се превърна във втори доход. Приятелят ми, тогавашният, тогава се залови да прави татуировки и в момента е добър татуист. Така че и на него му се отрази позитивно“. (Интервю, България, 30.04.2021 г.)

Артистичните изяви на друга респондентка, този път живееща в Гърция, се оказват преломен момент за справянето ѝ с първия локдаун, когато тя се намира все още в Лондон и губи работата си. Усещайки колко много близки нейни хора се чувстват потиснати и обезверени от неизвестността и непредвидимостта на отприщилата се пандемия, тя решава да направи своя артистичен дебют и да сподели в онлайн пространството с близки и непознати своята най-голяма страст в живота – танца: „В миналото, преди пандемията, се е случвало да публикувам свой аудиозапис или снимка в социалните мрежи. Но никога дотогава не съм имала толкова дълбока нужда от творческо себеизразяване и споделяне. Този танц беше моята кри-

тична точка и след това вече не се притеснявах да продължа с онлайн изявиите си“. (Интервю, Гърция, 26.04.2021 г.) След пърформанса си на живо в зуум тя започва да води онлайн сесии по осъзнато дишане и йога – първо като хоби, а в момента и като средство за набавяне на допълнителни доходи.

Друга голяма група респонденти съзнателно интегрират различни форми на творчество в своето всекидневие или в това на своите деца. Респондентка от Холандия, живееща в Гърция, която е самотна майка с две деца, се чувства потисната, тъжна и под голям стрес по време на първия локдаун през 2020 г. Тогава решава да се върне към всекидневната си практика да свири на пиано, която била изоставила преди години поради липса на време. Насърчава и децата си да продължат заниманията си с рисуване и приложни дейности, като поръчва материали за тях от чужбина, когато магазините в Гърция затварят.

ТВОРЧЕСТВО И ЛОКДАУН

С изключение на трима души повечето от интервюираните, особено тези с малки деца, споделят, че по време на първия локдаун са чувствали силно безпокойство и потиснатост (някои дори с паникатаки) и не са имали свободно време и желание за занимания с изкуство. За родителите е трудно да съчетаят ангажирането си с грижите по децата, работата си, която извършват временно от дома, и творчеството поради липса на време и енергия. Мнението се споделя от редица респонденти, живеещи в двете държави, като една от тях обобщава: „Аз мисля, че тези затваряници се отразиха най-зле на хората с деца“. (Интервю, България, 16.04.2021 г.)

Независимо от това интервюираните потвърждават, че още в периода на първото национално затваряне са изпитвали нужда от творчески дейности в широкия смисъл на думата – садене на растения, реорганизация и декорация на дома, като едновременно с това е започнал да тече и процес на преосмисляне на отношението им към дома, към тялото, към здравето, към близките хора и др. След първото двумесечно затваряне, включително и по време на следващи затваряния, когато първоначалният шок отминава, интервюираните започват да включват и творчеството в по-тесен смисъл като средство за справяне със стреса. При някои този процес е планиран целенасочено, при други се случва спонтанно

и несъзнателно. Всички респонденти заявяват, че и след края на националните затваряния са продължили и с други занимания като медитация и релаксация и като цяло с проактивната нагласа във всекидневието си.

Следва да се въведе за българската аудитория една съществена разлика между националното затваряне в България и тези в Гърция. Началото на първия локдаун за двете страни съвпада – март 2020 г. Но степента на ограничителните мерки е различна в двете страни – като в Гърция те са значително по-рестриктивни – излиза се извън дома с пускане на есемес и ограничение от 1 до 2 часа; затворени са училища, детски градини, детски площадки, както и всички нехранителни магазини. Другата разлика е, че за Гърция това е първото от поредица затваряния. По отношение на задължителните присъствени занятия за деца в детски градини и училища от март 2020 до март 2021 г. за района на Атика, откъдето са всички респонденти в изследването, съотношението е 3 месеца присъствено обучение срещу 7 месеца онлайн обучение.

В този контекст респондентите от групата на *Foreign mothers* с повече от едно дете споделят, че карантината е спомогнала за сближаването на децата в семейството. Португалка, живееща в Гърция, наблюдава силната връзка и желание за съвместни игри, която се изгражда между двете ѝ деца за периода на националните затваряния: „Това беше голямото позитивно нещо за последната година – че те станаха най-добри приятели. Това нямаше да се случи иначе, защото преди COVID-19 всеки си беше в своя клас, със своите приятели, след занятия синът ми ходи на кикбокс, дъщеря ми – на балет. Сега обаче всеки от тях трябва да прави компромис – синът ми играе момичешки игри, дъщеря ми се състезава с него с колички, а после играят на криеница заедно“. (Интервю, Гърция, 28.03.2021 г.) Друга респондентка обобщава влиянието на карантината върху семейните връзки като цяло: „Любовта стана по-важна в този период. Двойките по време на затварянията станаха или още по-близки, или се разделиха – всеки има нужда да се усеща сигурен с партньора си в свят на хаос, пандемия и смърт“. (Интервю, Гърция, 23.04.2021 г.)

ТВОРЧЕСТВОТО И ДРУГИЯТ

Една от основните теми, които се открояха при разговорите с респондентите, е тази за Другия⁴. По време на локдауните полярността в отношението към хората става отчетлива. От една страна, наложената (физическа) дистанция в отношенията „Аз – Ти“ и „Аз – Те“ води до осъзнаването на важността на Другия за нас. Бяха споделени редица свидетелства за преживяване на дълбока липса на близки (възрастни роднини и др.), приятели, както и в по-общ план на хората въобще – на възможността за общуване дори с анонимните други по улиците, в магазините и т.н.

От друга страна, макар и по-малко на брой, но някои респонденти съобщаваха и за страха си от Другия, виждан като заплаха за здравето им. Майка на 3-годишно дете заяви, че е осъзнала психологическата травма, която са му нанесли със страховете си, когато то при вида на приближаващ към тях пешеходец по тротоара ужасено възкликва: „Мамо, човек!“, и започва да я дърпа да прекосят улицата, за да избегнат срещата с него.

В тази връзка, въз основа на анализ на текстове от дневници за индивидуални преживявания, водени от доброволци по време на извънредното положение в България, Начева прави извод, че противоепидемичните мерки поставят на изпитание културния стереотип за физическата близост и дистанция (Начева 2022: 261). Според нея една от тенденциите, които се наблюдават в резултат от наложената социална изолация, е свързана със страха от другите и води до инверсия във всекидневния код на междуличностно общуване: „Между най-близките физическото дистанциране започва да носи смисъла на грижа и обич. Във формалния социален етикет на общуване незачитането на физическата дистанция се превръща в индикатор за липса на емпатия или липса на култура (възпитание)“ (Начева 2022: 274).

⁴ Повече по темата за творчеството като ресурс за свързване с Другите и за създаване на общност вж.: Стоянова, С., В. Личев 2023. Формиране на научна общност от млади изследователи чрез методите на художественото творчество. – В: Международен научно-практически алманах по арт-терапия: Искусство в психологии, 4/2023, <https://art-in-psychology.com/4/lichev-stoianova-formirane-na-nauchna-obshtnost>

Физическата изолация по време на локдауните, която цели да спре разпространението на вируса, може да доведе и до други тежки социално-психологически последици. В тази връзка една от респондентките заяви: „Аз съм интровертен тип и обичам самотата, тишината и съм си самодостатъчна. Но когато го взема аз това решение, а когато го взема някой друг това решение, тогава всъщност идва тая депресия и това потискане и то не е градивно като другото, което е мое, а по-скоро е разрушително“. (Интервю, България, 23.03.2021 г.)

Едновременно с това необичайността, извънредността на ситуацията може също и да стимулира създаването на нови изразни средства, както и ресурси за свързване и изразяване на по-дълбока или скрита до този момент страна от личността. Някои от респондентите посочиха именно празнотата, отворена от липсата на социални контакти, като пораждаща нуждата изкуството да я запълни, да я трансформира и направи приемлива: „Общуването с хора ме караше да се чувствам доволна. Ако имах нужда да танцувам, просто отивах с приятели в клуб и танцувахме. Нуждите ми бяха задоволени – с приятелите, с пътуванията, с работата енергията ми излизаше свободно навън. Обаче, когато дойде карантината и аз бях ограничена на толкова много нива, изпитах силна нужда да се изразя, ако ще, и пред телефона, пред една невидима аудитория“. (Интервю, Гърция, 26.04.2021 г.) Друга интервюирана свири и се занимава с релаксиращи дейности всеки ден привечер, когато обичайно е било времето ѝ за виждане с приятелки.

Майка на двегодишно дете от *Nomediakids* обобщава как творчеството замества липсващата емоция от общуване с деца: „Трябваше да измислям неща да ѝ запълня деня с емоции, щото, като я няма емоцията, която, нали, тя получава, общувайки с децата, трябва денят да бъде запълнен с нещо друго. Защото, когато е сред другите деца, нейната емоция по друг начин се формира – гледайки другите деца, зараждайки се от контакта с тях. И по време на карантината аз трябваше непрестанно да бъда активна и да ѝ предлагам идеи, които да прави – да рисува, да сглобява, за да майстори“. (Интервю, България, 17.04.2021 г.)

ДОМ

Респондентите, живеещи и в двете държави, регистрират промяна в отношението си към дома по време на пандемията: „Това, което за себе си съм го проумяла, е да си направя по-уютно въщи. Примерно да използвам да си купя чаши, които са готини. Да си купя специална чаша за кафе, която, нали, да ме кефи, че пия от нея. Специални чинии, някакви ей такива работи“. (Интервю, България, 16.04.2021 г.)

Освен подобряване на детайли по дома много от интервюираните бяха обърнали особено внимание на балконите и терасите си, дори по-рано да са били занемарени или неизползвани⁵. Една част от интервюираните и в Гърция, и в България бяха започнали да садят различни култури на терасите си – предимно такива, които могат да се консумират (моркови, боровинки, лук и др.).⁶ Като цяло се забелязва по-активно интегриране във всекидневното на това пространство на прехода между вътрешността на дома и външния свят и натоварването му с нови функции (трапезария, градина и т.н.) по време на националните затваряния, но и след тях. Една възможна интерпретация на фокусирането върху балкона и новата му социално-психологическа роля би могла да бъде свързана с двояката му роля – от една страна, то е място, което може да компенсира частично невъзможността ни да излезем навън, като създава илюзия за външно пространство – на него сме изложени на външните атмосферни влияния – преки слън-

⁵ Респондентка споделя: „По време на първия локдаун имахме само една масичка на балкона и тогава се запитах защо това е така. Заради това, че не излизахме навън, ние прекарвахме толкова много време на този балкон. Така че взех бамбук, още една маса, на която могат да играят децата. Там вечеряме, когато времето е хубаво, и така това място се оживи“. (Интервю, Гърция, 28.03.2021 г.)

⁶ „Тогава започнах да садя цветя, аз никога не съм имала цветя и не съм обичала да гледам цветя. И тогава започнах да садя и в момента терасата ми е пълна – засадах си моркови, лук, магданоз, ягоди и цветя. Първо, че постоянно си мечтаем за някакъв двор, в който да си отглеждаме наши си зеленчуци, и когато ни затвориха и няхахме шанса да излизаме, стояхме доста на терасата (имаме голяма тераса) да събираме слънчева светлина и реших, че просто тази тераса е абсолютно гола и не ми е приятна така и ако има някаква зеленина ще стане много по-красиво“. (Интервю, България, 30.04.2021 г.)

чеви лъчи, вятър и т.н., а от друга страна, то позволява свързването ни от безопасна дистанция с другите – като ги наблюдаваме, като общуваме със съседите, като преживяваме съвместно с другите различни форми на изкуство. В периодите на карантина се разви специфична балконна култура по света посредством неформално публично споделяне на свирене на музика, пеене, танц, прожекция на филми и др. по балконите. Освен нуждата от (творческо) себеизразяване в ситуация на социална изолация тези нетрадиционни форми посрещат и нуждите от свързване, близост, подкрепа. На базата на направените интервюта може да се забележи, че преоткриването по време на националните затваряния на този архитектурен елемент е характерно не само за Гърция с традиционната ѝ средиземноморска култура на големи тераси, но и за България.

При други респонденти трансформацията в отношението към дома като цяло е още по-драматична. Жена от Гърция, която малко преди първия локдаун се е нанесла с двете си деца в жилище от детството си, заявява, че карантината е променила тотално отношението ѝ към дома: „В апартамента имаше само една спалня и децата спяха при мен, което беше ок преди по време на ваканция, летата, но когато дойде карантината, беше много ограничаващо (по цял ден да делим една стая) и аз наистина усетих нуждата да имам собствено пространство. Опитах да декорирам, да взема други мебели, но не беше достатъчно. Затова, щом свърши първият локдаун, реализирах всички идеи, които ми бяха дошли в главата, докато стоях затворена – превърнах кухнята във втора спалня и сега децата си имат свое помещение. Винаги съм обичала това място, обаче всъщност благодарение на тази история с ковид го усещам като наистина свое, наше – ударихме му печат, че това е нашият дом, тук живеем и прекарваме време. Заради локдауна това място стана дом, иначе щяхме да сме повече навън и въобще нямаше да се захвана с ремонта“. (Интервю, Гърция, 28.03.2021 г.)

Понякога творбите, с които се декорира определено помещение, могат да бъдат възприемани и като част от идентичността, от усещането за свое пространство, дом. Например майка на две деца разказва, че е предложила на по-голямата от тях да си смени стаята със сестра си по практични съображения. Дъщеря ѝ обаче категорично отказала, тъй като по време на пандемията е лепяла рисунките, които прави, по стената на стаята си, а нямало как да ги пренесе в новото помещение.

ПРОБЛЕМ С ДЕФИНИЦИЯТА НА ПОНЯТИЕТО „ТВОРЧЕСТВО“

В течение на изследването, и най-вече по време на провеждането на дълбочинните интервюта, стана видима необходимостта от по-точно конкретизиране на термина „творчество“. В началото възнамерявах да вложа в него по-скоро смисъл на творчески дейности като рисуване, приложни занимания, съчиняване на текстове, моделиране, композиране и възпроизвеждане на музика (т.е. изкуство в традиционния смисъл на думата). Обратната връзка, която получих от някои от респондентите, ме насочи към (известно) преосмисляне на определението и обхвата на понятието „творчество“.

Така например един от респондентите – скулптор, макар да се занимава професионално с изкуство в общоприетия смисъл на думата, се самоопредели като занаятчия, а не творец: „... щото аз и преди (пандемията) не съм творил много. Аз съм правил неща за галерии, което не е чисто творчество, то е малко комерсиално. По-скоро е занаятчийска история. Постигнал си някакъв образ и го възпроизвеждаш, правиш вариации“. (Интервю, България, 19 април 2021 г.) И пак той предложи едно по-широко разбиране за творчеството като нагласа, а не определен вид дейност: „Процесът е един и същ, отдавна не ги делия – дали ще пишеш, или ще правиш нещо от глина, или ще садиш цветенца. Може да направиш едно нещо по много творчески начин и красив, а може да го направиш и банално, скучно“ (пак там).

Отново в същата посока на разсъждения, но вече по отношение на детското творчество се изказа и друга респондентка. Тя сподели, че наистина децата ѝ се занимават с разнообразни творчески дейности като рисуване, пластилин, рисуване с брашно на пода, водни маси, музика и танци, декорация на камъни, смесване на цветове и т.н. Но въпреки това тя смята, че те не творят само в тези определени периоди от време, а са творчески настроени натури, които създават нещо ново или откриват нещо ново дори когато правят рутинни за възрастните дейности като приготвяне на храна, чистене и т.н.: „Нима не творят, когато играят на топка или ролеви игри, когато си представят нещо или си измислят и фантазират? А те го правят това постоянно“, заяви тя. (Интервю, Гърция, 28.03. 2021 г.)⁷

⁷ Същата майка даде пример как синът ѝ този ден е взел пръчка от плажа и много камъни, които залепвал по дървото, твърдейки, че това е специална

И друга майка, този път от групата *Nomediakids*, сподели, че според нея дъщеря ѝ твори, независимо какво прави, защото се влага в дейностите като откривател. Ето думите на майката: „За нея нещата са все вълнуващи, защото тя се заема все с вълнуващи неща. Ако аз например сега ѝ кажа нарисуй за баба картичка, това може да не е толкова продуктивно, колкото, ако тя сама си е решила и си е рисувала нейните човечета и си идва и ги показва, радва се, че ги е направила. Същото е и с готвенето примерно, щото тя със същия ентузиазъм идва и се качва там горе да носи стола си и почва, нали – „сега искам сладки да правя“. За нея всяко едно нещо е творчество. Аз ако я карам нещо да прави, то просто не се получава, тя като е заинтригувана, и то си е творчество – дали ще е в кухнята, дали ще е на лист да рисува, дали ще е в банята да преливаме разни работи, или някой път да мием прозорците“. (Интервю, България, 17.04.2021 г.)

А нима не са творещи родителите, когато създават за децата си един щадящ и по-красив свят по време на криза или пандемия? Англичанка, пребиваваща от дълго време в Гърция, разказва колко зле се е отразила карантината на 7-годишната ѝ дъщеря, която се затворила, чувствала се самотна и тъжна без съучениците си, по цял ден у дома. И тогава майка ѝ я помолила да спи една нощ в родителската спалня. През това време променила и декорирала детската стая и на сутринта я поканила в нея с думите: „Добре дошла обратно на училище!“. И понеже в училище имали будка, от която да си купуват закуски, направили меню с цени и вкуси и отпечатали наужким пари. Скоро дъщеря ѝ започнала да идва в почивките между онлайн уроците си в кухнята, за да си купува лакомства от закусвалнята. Майката разказва: „И така кухнята спря да бъде кухня и се превърна в училищна будка, детската стая спря да е детска стая и се превърна в класна стая. И това го направихме заедно – една от нас казва нещо и на другата ѝ хрумва идея и обратното. Опитавме се да променим тяхната (на децата) перспектива, защото ние знаем, че всички ние сме вече много отегчени. Аз лично съм изолирана повече от 13 месеца вече. Но трябва да преодолеем това и да помогнем на децата си да преминават през трудностите и да останат цели. Някои хора ме питат:

вълшебна пушка със специални магически патрони. Интервю с майка на две деца, член на групата „Майки чужденки“, Гърция, 28.03.2021 г.

„Как успяваш да направиш всичко това?“. Ами то всъщност е много лесно!“ (Интервю, Гърция, 27.03.2021 г.)

Подобно претворяване на реалността, съзнателен избор да бъде разчетено и осмислено безпрецедентното глобално предизвикателство от по-хуманна и оптимистична оптика, се наблюдаваше у по-голямата част от респондентите, особено от онези, пребиваващи в Атина. Тази нагласа при някои коекзистираше, при други следваше явно изразената от всички умора, изтощение, страх и безпокойство. Това надмогване на кризата може да се илюстрира например от споделяното от една самотна майка на две деца, живеещи в Гърция: „(Пандемията) е една наистина добра възможност всъщност. Аз съм един от тези дразнещо оптимистични хора според приятелите ми. Има един малък скалист плаж наблизо, до който никога преди не бях ходила. Обаче сега, когато е забранено да се ходи из града⁸, всеки ден ходя на него. И се чувствам такава късметлийка, че мога да отида на плаж пеша за по-малко от 10 минути. И понеже сега не мога да посещавам залата за тренировки, в която преди живеех направо, вървя покрай плажа по няколко километра на ден и понякога се вирам в морето и си казвам: „Господи, гледай какво имам! Колко е красиво и аз мога да ходя и да му се наслаждавам!“ (Интервю, Гърция, 27.03.2021 г.)

Тези разкази ме накараха да преосмисля тясното си разбиране за творчество и да погледна на него по по-щедър начин. Творчество е да промениш нагласите си, да подобриш живота си или това, което зависи от теб, да твориш реалност, да избираш как да я четеш, да разкажеш историята на децата си, така че да не я усетят травматично, щадящо запълвайки липсите им с нови преживявания. Да направиш къщата – дом. Творчество е способността да преобразуваш кризата във възможност. И да бъдеш благодарен за нея.

В сходна посока на разсъждения Франкен дефинира креативността като способността да се разпознават или генерират идеи, алтернативи или възможности, които служат за разрешаване на проблеми, за общуване или забавление (Franken: 396). „За да бъдеш креативен, трябва да си способен да видиш нещата по нов начин или от различна перспектива“ (пак там: 394). В същия дух е издържана

⁸ В определен период през 2020–2021 г. в Гърция са наложени особено ограничителни мерки, които не позволяват излизането от дома на повече от 2 км, ако няма уважителна причина за това.

и дефиницията на термина „креативност“ в „Енциклопедия Британика“ – това е способността да „се създава нещо ново, било то ново решение на проблем, нов метод или устройство или нов артистичен обект или форма“⁹ (Керт 2025). Така креативността бива разбрана не само като акт на творчество, но и по-общо като способността ни да мислим на границата между познатото и непознатото и удържайки тази несигурност на битието, да съзираме или създаваме нови смисли, гледни точки, светоусещане.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящото изследване не представлява сравнителен анализ, тъй като двете групи *NoMediaKids* и *Foreign Mothers* не са напълно съпоставими (различни са целта и обхватът на групите – гръцката включва по-голям брой теми, като креативността е само една от тях, докато българската група се фокусира предимно върху начините за стимулиране на творчеството у децата), нито отзовалите се за интервю респонденти могат да бъдат представителни за групата, към която принадлежат. Още по-малко на базата на интервютата може да се претендира за представителност и сравнение на (между)национално ниво. Едновременно с това някакъв опит за съпоставка между нагласите и преживяванията на пандемията при представителите на двете социални групи би могъл да се представи.

В този ред на мисли заслужава да се отбележи една отлика, която се отрази на цялото изследване. Макар да няма ясно формулирана насоченост към творчески занимания и членската ѝ маса да е в пъти по-малка от тази на *Nomediakids*, групата на *Foreign mothers* прояви много по-голям интерес към поканата ми за респонденти – чрез харесване на публикацията, коментари и споделяния под нея, както и посредством лични съобщения, изразяващи готовност за участие в изследването. Възможно обяснение на това е, че в групата на *Foreign mothers* членовете са много по-екзистенциално ангажирани в груповата комуникация, нерядко споделят личната си история, тревогите и проблемите си около пандемията, търсят и получават съвет и подкрепа. При *Nomediakids* обменът на идеи е много активен, но е фокусиран върху визуално-информативното споделяне и рядко надхвърля този формат, за да влезе в по-лично общуване.

⁹ Прев. мой (Л. С.).

На базата на всички проведени интервюта би могло да се обобщава, че нямаше нито един родител, чието дете се занимава регулярно с артистични практики, които да не практикува самият той, независимо или заедно с детето си, някаква форма на творчество по време на пандемията. В тази връзка представлява интерес да се съпоставят тези данни с предложената от Кауфман и Бегето концепция за творчеството. Те разграничават 4 модела на творчество – „мини „к“ креативността“ (*mini-c creativity*) е свързана с когнитивните процеси, следващият вид творчество те наричат „малко „к““ (*little c creativity*) и обхваща всекидневните творчески дейности и решаване на проблеми, „про-„к““ е професионалната креативност и накрая – „Голямото „К““ е свързано с творчеството на гениите (Kaufman and Beghetto 2009). Ако се използва диференциацията, предложена от Кауфман и Бегето за отделните аспекти на творчеството, може да се заключи, че откакто започна пандемията COVID-19, респондентите и техните деца са упражнявали поне три от четирите аспекта на креативността.

Следва да се отчете, че предвид естеството на целевата група – родители и деца, и предвид пандемичната обстановка по време на националните затваряния, когато родителите често трябваше да съвместяват работа от вкъщи и гледане на деца, респондентите и в двете групи споделяха, че една от най-големите пречки пред личното им творчество е липсата на време. Това обаче не е попречило да стимулират децата си да предприемат творчески занимания.

Мнозинството от интервюираните и в двете държави споделиха, че по време на първия локдаун 2020 г. са имали период на „вцепенение“ или шок, в който не са се занимавали с творчески дейности в тесния смисъл на думата. Сред изтъкваните причини за това бяха депресивност и липса на време (тъй като е трябвало да се грижат за децата си у дома). И в двете групи обаче и по време на първия локдаун родителите са насърчавали децата си да творят и това се отчита от тях като ценен ресурс за преодоляване на други дефицити – най-вече свързани с изолацията и липсата на социални контакти извън семейството. Пак в същия период от около два месеца март–май 2020 г. всички респонденти без изключение са въвели някакви творчески практики в широкия смисъл на думата или в терминологията на Кауфман и Бегето – „креативността малко „к““ (садене на растения, дишателни упражнения и релаксация, преподаване или реновиране на дома и др.) и преосмисляне на пространството и отношението

си към себе си и околните хора. Нека си припомним, че активности като релаксация и различните видове дихателни техники представляват и базисна част от инструментариума, насочен към постигане на по-висока степен на саморегулация и преодоляване на стресови състояния в частност (Никитин 2021: 140).

След периода на първия локдаун включително и по време на следващите национални затваряния в Гърция по-голямата част от респондентите са интегрирали във всекидневието си и различни форми на творчество в по-тесния смисъл на думата (рисуване, свирене на пиано, писане, работа с глина, танц и др.). Интервюираните родители заявяват, че са продължили да подкрепят творческото развитие и себеизразяване у децата си и след края на първото национално затваряне.

Макар броят на респондентите да е недостатъчен за по-категоричен извод, все пак се открие още една отлика между двете групи – и в двете интервюираните споделяха комбинация от противоположни чувства по отношение на пандемията, но интензитетът им беше различен – във *Foreign Mothers* говореха за изтощение, паникатаки и много силна тревожност, но и някаква форма на катарзис след тях, като пандемичната ситуация беше свързана и с по-драматични обрати в житейския път на някои от респондентите – две от тях бяха прекратили съпругеските/партньорските си отношения по време на първия локдаун и бяха сменили страната си на постоянно пребиваване. В *NoMediaKids* отзивите бяха от същото естество, но по-умерени – безпокойство и страх за собственото здраве и това на близките, усещане за силно ограничение и потиснатост по време на първия локдаун, но и постепенно нормализиране на живота след това (каквото към момента на провеждане на интервютата в гръцката група – март – април 2021 г. все още не беше настъпило).

Възможно обяснение за разликата в понасянето на тежестта на пандемията е свързано със значително по-рестриктивните и продължителни национални затваряния в Гърция, отколкото в България. Едновременно с това е интересно, че като цяло респондентите, живеещи в Атина, споделяха за много дълбоко преживяване на смирение, трансформация и дори благодарност, които те свързваха именно с кризата. Подобно допускане и на положително отношение към пандемичната ситуация се наблюдаваше или загатваше и от някои от респондентите от българската група, но в по-слаба степен. Възмож-

но обяснение на тази разлика предлага принципът на парадокса на печалбата, според който с увеличаването на шансовете за загуба на някакви ресурси се увеличава и важността, ценността на тези ресурси за нас. (Karwowski et al. 2021: р. 6) Така след няколкомесечни силно ограничителни мерки (в сила и към момента на вземане на интервютата) в Гърция в социално-икономически, но и в психологически план на респондентите от тази група вероятно е било отнето повече, но парадоксално се е открила и по-голяма възможност за вътрешна трансформация и катарзис.

Респондентите и в двете групи споделяха за недвусмислено положителното влияние на творчеството както върху тях самите, така и върху децата им. Особено по отношение на подрастващите то беше определяно от мнозинството респонденти и в двете групи като един от ресурсите за справяне със стреса и социално-психологическите последици от пандемията.

ЦИТИРАНИ ИНТЕРВЮТА

Интервю с майка на 2 деца от групата *Foreign mothers* – Гърция, 27.03.2021 г.

Интервю с майка на две деца, член на групата *Foreign mothers* – Гърция, 28.03.2021 г.

Интервю с респондент от група *Nomediakids* – България, майка на дете на 3 г., 16.04.2021 г.

Интервю с респондент от група *Nomediakids*, майка на дете на 2 години и половина, 17.04.2021 г.

Интервю с професионален артист, водещ и група за работа с глина за деца, България, 19.04.2021 г.

Интервю с майка на две деца, член на групата *Foreign mothers* – Гърция, 23.04.2021 г.

Интервю с респондентка от групата *Foreign mothers* – Гърция, взето на 26.04.2021 г.

Интервю с майка на 5-годишно дете, България, 30.04.2021 г.

Литература

- Начева, И. 2022.** Преживяването на физическа дистанция: изследване върху субективните възприятия в ситуация на разпространяваща се инфекция от COVID-19. – В: Маева, М., Й. Еролова, Е. Цанева (съст.). Бедствията. Антропологичният поглед. The Disasters / The Anthropological View. Сборник с доклади от международната конференция „Ethnography of Disasters / Етнография на бедствията“. София, 11–12 май 2021 г. София: Академично издателство „Проф. М. Дринов“.
- Никитин, В., Ю. Дягилева, Е. Черный 2021.** Саморегулация как инструмент преодоления стрессогенных ситуаций и психологический метод здоровьесбережения. – В: Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. Том 7 (73)/2021. № 4.
- Никитин, В. 2020.** Как выжить: возможности техник саморегуляции. Международный научно-практический альманах по арт-терапии. ISSN 2683-0159, № 1 (2), 2020 <https://art-in-psychology.com/2/Vladimir-Nikitin-Kak-vyzhit>
- Новков, М. 2020.** Криза – шанс – шанс2, Култура 01.05.2000, <https://kultura.bg/web/%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B0-%E2%86%92-%D1%88%D0%B0%D0%BD%D1%81-%E2%86%92-%D1%88%D0%B0%D0%BD%D1%81/>
- Стоянова, С., В. Личев 2023.** Формиране на научна общност от млади изследователи чрез методите на художественото творчество. – В: Международен научно-практически алманах по арт-терапия: Искусство в психологи, 4/2023, <https://art-in-psychology.com/4/lichev-stoianova-formirane-na-nauchna-obshnost>
- Чиксентмихай, Михай 2016.** Поток. Психология на оптималното преживяване. София, Хермес.
- Чиксентмихай, Михай 2019.** Креативност. Психология на откривателството и съзидателността. София, Хермес.
- Franken, Robert E. 1994.** Human Motivation, 3rd ed. Brooks/Cole Publishing Company.
- Kaufman, J. C., and R. Beghetto 2009.** Beyond big and little: the four c model of creativity. Rev. Gen. Psychol. 13, 1–12. doi: 10.1037/a0013688, cit. in: Maciej Karwowski, Aleksandra Zielinska, Dorota M. Jankowska, Elzbieta Strutynska, Iwona Omelanczuk and Izabela Lebuda. (2021) Creative Lockdown? A Daily Diary Study of Creative Activity During Pandemics, Frontier Psychology 12:600076.
- Karwowski, M, A. Zielinska, DM Jankowska, E. Strutynska, I. Omelanczuk and I. Lebuda 2021.** Creative Lockdown? A Daily Diary Study of Creative Activity During Pandemics. Front. Psychol. 12:600076. doi: 10.3389/fpsyg.2021.600076.
- Kerr, Barbara 2025.** Creativity. *Encyclopaedia Britannica*, <https://www.britannica.com/topic/innovation-creativity/Facilitating-innovation-within-organizations>

ФЕНОМЕНОЛОГИЯ НА ДВИЖЕНИЕТО: ПЛАСТИЧНОСТТА КАТО УСЛОВИЕ НА САМОРЕГУЛАЦИЯТА

PHENOMENOLOGY OF MOVEMENT: PLASTICITY AS A CONDITION OF SELF-REGULATION

Никитин Владимир Николаевич,

доктор на философските науки, кандидат на психологическите науки,
професор в катедрата по философска антропология и арт-терапия,
Московски социално-педагогически институт

Vladimir Nikitin,

Doctor of Philosophy Sciences, PhD in Psychology,
Prof. of Philosophical Anthropology and Arts Therapy Department,
Moscow Social Pedagogical Institute

Абстракт: В статията е представена авторска научно-философска методология, позволяваща разкриването на генезиса и значението на пластично-когнитивното движение в саморегулацията на субекта в неговото цялостно състояние. Представа се цялостният образ на действието, построен на основата на архитектурните връзки между телесното и идеалното. Доказана е идеята, че триединството „рефлекс – действие – осъзнаване“ определя характера на движение на човека. Разработената от автора на статията типология на стиловете на движение позволява осъществяването на регулация на състоянията на психосоматика.

Също така в статията е представен систематичен анализ на онтологията на движението на човека, показващ тясната връзка между съзнанието и характера на изразяване на движенията, според който формирането и осъществяването на движението се определя от способността на човека за „предобективно виждане“ или „нерационално мислене“. Авторът подчертава идеята, че посредством интенционално насоченото движение личността е способна да конституира своето „Аз“, своето психическо състояние, да „самоконфигурира“ себе си в процеса на постигане на цел и че характерът на кинестетичното действие настъпва като видима форма на човешкото битие, свидетелстваща за продуктивността на неговото съществуване и саморазбиране.

Ключови думи: пластично движение, когнитивно движение, типологични стилове на движение, интенционалност, кинестетика, видове движение, „предобектно виждане“

Abstract: In the article the author's scientific philosophical methodology of plastic and cognitive movement is represented. Due to the principles of the methodology genesis and sense of plastic cognitive movement are exposed especially when it concerns self-regulation of person's holistic state. The author demonstrates a holistic image of movement is built up on the base of architectonic links between of physical and ideal systems. As well as strong attention is given to the thought features of human being's movement is defined by trinity of „reflection – action – consciousness“. The typology of movement styles that is worked out by the author is useful to regulate a psychosomatic state.

The essay is concerned about the systematic analysis of ontology of person's movements. The author displays a close link of consciousness with the character of realization of movement. It is an attempt to prove an idea according to which forming and fulfillment of movement is determined by capability of a person towards „pre-objective vision“, „irrational thinking“. The main thought is that by means of intentional movement personality is able to create one's „Self“, one's psychic state, to „self-configure“ in the process of reaching destination. Analyzing the character of kinetic movement, the author comes up to the thought that the latter is likely to be an obvious (visible) form of human being indicative of how efficient person's existence and self-comprehension can be.

Keywords: plastic movement, cognitive movement, typological styles of movement, intentionality, kinesthetics, types of movement, „pre-object vision“

ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА

Въпросът за възможностите за регулация от самия човек на състоянията на своя организъм и психика се сблъсква с редица онтологични и гносеологически проблеми. Кой сме ние? Кой обективен образ на себе си можем да наблюдаваме и изследваме? Заложено ли е в нас знание за самите себе си? Какво място има за нашето самопознание и саморегулация знанието за природата на своето съзнание, образ, движение, глас...?

Питайки себе си „Кой съм аз?“ и „Какъв е смисълът?“, всеки индивид се сблъсква с въпросите, на които той не може да намери убедителен отговор. Опитът да си представим това, което е невъзможно да бъде познато, се опира на опита на други хора, оставя в съзнанието следа от негативни преживявания и разочарования. Обаче осъзнаването на недостатъчността на аналитичните усилия и безкрайните емпирични изследвания на себе си през погледа на Другия позволява в качеството си на обект на своето наблюдение да избере

онези неуловими за интерпретация психосоматични прояви, които не се вписват в общодостъпния дискурс. Предмет на изследването става самият субект, това, че в него самия е постоянно наблюдаваното, преживяваното и в една или друга степен осъзнаваното.

Какво е достъпно за нашето познание в самите нас? Това са тези форми и качества на репрезентацията на своето тяло и психика, които могат да бъдат възприети и дефинирани в непосредствената реалност при различни условия и ситуации. Към тях могат да се съотнесат психични феномени, включително такива области на психиката като чувстване, възприятие, преживяване, осмисляне, или функционални проекции на нашето тяло като движение, дишане, глас. Ако първият блок от репрезентации има за нас по-скоро виртуален характер, интерпретацията на съдържанието на модалностите е блокирана от социални нагласи и лични предпочитания, то пространството на живота на физическото тяло е реално усещано и следователно достъпно за непосредствено изследване от всеки човек. Този вътрешен свят от неговата плът е даден на съзнанието чрез позитивно или негативно оцветени чувства: радост и болка, лекота и тежест, пластичност и твърдост, топлина и студ и т.н.

С достъпността си за субективно възприятие и обективна оценка на качеството на телесните изрази на формата репрезентациите стават обекти на развитие, корекция и терапия. Реално възприеманото и преживявано състояние на тялото под формата на физическо движение, звук, различни форми на дишане позволява да обективизираме информацията за него, да направим сравним анализ с опита от предишни наблюдения и по този начин да определим произтичащите от него промени.

Благодарение на знания, натрупани в различни области на науката, философията и антропологията, днес вече е възможно достатъчно последователно и системно да се осъществи феноменологичен експеримент за изследване на състоянията на човека и възможностите на собствената психика и организъм (Idem 1961; Seifert 1989). В нашия случай ще се съсредоточим върху изучаването само на една модалност на функциониращото тяло – движението, или по-точно, неговото качество пластичност. По време на изследването ще се опитаме да отговорим на редица актуални за всеки човек въпроси.

Какво знаем за природата на „пластичното движение“, за характера на неговото въздействие върху организма и психиката ни? В

какво се заключава уникалността на различните качества и форми на движение, неговото терапевтично значение за корекция на състоянието на тялото и психиката? Възможно ли е съзнателно да се осъществи „интервенция“ на външно движение върху вътрешното състояние на тялото чрез „игра“ с качеството на движението, насочена към изменение на състоянието на хомеостазата и самото съзнание?

Трябва да се отбележи, че представеният материал е резултат от продължително научно-философско аналитично и емпирично изследване на влиянието на пластичността върху цялостното състояние на организма и психиката в рамките на международния проект „Онтология на саморегулацията: изкуството като средство за преодоляване на пандемията“. Началото на систематичното изследване на феноменологията на движението положихме в лабораторията „Пластично-когнитивно движение“ в Института по психология и педагогика през 2002 г. В продължение на 20 години в експеримента за изследване на генезиса на пластичното движение, проведен на различни платформи (пленери, ателиета, майсторски класове, образователни програми), взеха участие не по-малко от 7000 души. Въз основа на резултатите от изследването авторът е написал две дисертационни работи по психология и философия – „Човешката телесност: онтогносеологичен анализ“ (Никитин 2002; 2007), пет научни монографии и редица статии (Никитин 1998; 2000; 2006; 2014; 218). Успяхме да идентифицираме закономерности и принципи на формиране на движения с различни качества, да определим причините и последствията за човека от неговата редукция както в съзнанието, така и в действието.

1.1. Движението като израз на Себето

Вглеждайки се в своето огледално отражение, съсредоточено разглеждайки изтънчените линии на лицето си, морфологията на тялото си, внимателно докосвайки сами себе си, толкова близък, но неуловим за разбиране обект, възнамерявайки в акта на докосване да определим непостижимото за себе си посредством зрението състояние на собственото си тяло, ние постоянно се обръщаме към онзи феномен, който не се поддава на обективизация, но в който все още се надяваме да открием себе си. Този процес според Жак Лакан продължава, започвайки със „стадия на огледалото“ в 2–3-годишна възраст, и няма своето завършване нито във времето, нито в пространството. Радост

и разочарование ние изпитваме, когато „четем“ закодирания в телесните форми и функции текст за себе си, определяйки качеството на репрезентациите външно както за нас самите, така и за Другия.

И тази „лудост“ от безкрайно obsесивно самопознание, неподдаващо се на необходимата рационализация, ни преследва през целия ни живот, отнемайки ни време и сила. Кой и кога е стартирал този процес на перманентно обръщане към себе си, към собственото тяло? За кого или за какво всеки път отново преоткриваме себе си за себе си, възнамерявайки да постигнем идеалния образ на Аз-а, своето уникално Себе? Кой или какво ни диктува естеството на възприятието и виждането на своята „индивидуализираща се същност“ (Николай Бердяев), определяйки границите на своето съществуване?

Очевидно можем да говорим за това, че актът на самонаблюдение е процес на познание, който се осъществява от индивида както за обективизиране на представите за своите възможности за адаптация и развитие, така и за Нещо по-голямо, нямащо значение за оценяването. Ако областта на биологичната интеграция на човек в околната среда се изучава систематично от представители на биологията, физиологията, етологията, психологията, медицината посредством емпирично наблюдение и експеримент, тогава какво ще ни разкрият тайните на феноменологичното тяло – движение? Разкриването на трансценденталната и трансцендентна природа на човека (Е. Кант, Е. Хусерл) предизвиква сериозни методологични трудности и остава в полето на изследване на хуманитарните науки като антропология, феноменология, естетика, етика.

Нека се спрем по-подробно на връзката между движението и съзнанието.

Ако развиващите се в пространството на природните условия социални нагласи, образът на тялото като проекция на представите на човека за себе си се явява актуален за огромното мнозинство от хората, тогава формите и характерът на изразяване на това тяло чрез движение привличат вниманието на изключително тясна група специалисти. Тялото се разкрива на „пропозиционалното съзнание“ (Е. Валверде) в образа на бездвижен материален обект: неговите морфологични признаци, динамични проекции се явяват на субекта в качеството на обобщен знак, означаващ тази личностна черта, към която принадлежи това тяло. Движението като функция на тялото се

разглежда в качеството на допълващ елемент, включен в цялостния образ на Аз-а, но недействащо като обект на актуално възприятие и дълбока рефлексия. Качеството на движението остава скрито от рефлексивното съзнание, превръщайки се в симулакрум за самия субект. То му се представя като невидимо феноменално поле, непро-явено в непосредствената реалност, непознаваемо чрез собствените му сетива, а оставащо пространство на неактуални, незначими за него преживявания.

Тялото, както и движението, се явява на съзнанието като културен продукт, „култивиран“ въз основа на съдържанието и структурата на генома. Образът на телесния Аз се формира в процеса на онтогенезата под въздействието не толкова на фактори на околната среда, колкото на културните. Ако за представителите на първобитните общности движението е действало в качеството си на основен способ за оцеляване и е изисквало максимално развитие на всички негови характеристики и най-вече на възможностите за неговото многообразие, то за постиндустриалното общество движението у човека се разглежда като нещо анахронично, загубило своята актуалност в епохата на информационните революции. И като следствие от това загубата на телесното у самия човек (Жак Бодрияр) е представена като еволюционен скок, откриващ пътя към виртуалното бъдеще.

1.2. Движението като предмет на съзнанието

Нека разгледаме онези теории за съзнанието, от позицията на които разбирането за генезиса на телесността, за самото движение на човека не се свежда единствено до значението на биологичния фактор. Всеки обект, било то нашето тяло, дадено ни в усещания, или обект на възприятие като нещо неопределено посредством вербален текст, но преживявано от нас като чувство, например процесите, протичащи в нашия организъм и психика, се явяват на нашето рационално съзнание не в „чист вид“ на материалната реалност, а като проекция на нашето отношение към нея. В този контекст идеята на Морис Мерло-Понти, че „съзнанието се определя не като ясна позиция на неговите обекти, а като съотнесеност с обекта – като битие в света“ (Merleau-Ponty 1999: 187), ни позволява отблизо да разгледаме и ясно да определим многообразието от конотации на формите на проявление на съзнанието.

Според типологията на съзнанието на мексиканския философ Е. Вилиянуева могат да се разграничат два типа съзнание, различаващи се по представянето си пред самия рефлексивен субект:

ФЕНОМЕНАЛНО (нетранзитивно)

- неинтенционално
- нерепрезентативно
- некогнитивно
- нефункционално
- самото преживяване, а не обектът на преживяването

ДОСТЪПНО (пропозиционално)

- репрезентативно
- транзитивно
- функционално
- пропозиционални нагласи: убеждение, желание, разбиране...

Както може да се види от представения модел, „феноменалното съзнание“ присъства в човек от момента на неговото раждане. То осигурява интеграцията на детето в околната среда, регулирайки формите и качествата на неговите репрезентации в зависимост от изискванията на заобикалящия го свят. „Достъпното съзнание“ се формира у човека в процеса на неговата онтогенеза и изцяло се определя от доминиращи в конкретния момент социокултурни нагласи. Това е и рефлексивно съзнание, способно да определя за себе си значението и мястото на своите представи и цели.

Но ако „феноменалното съзнание“ е насочено към живота на собственото тяло като дисипативна система, способна на самоорганизация, тогава „достъпното съзнание“, ориентирано към размисъл върху рефлексията, случваща се около индивида, действа в качеството си на активен означаващ и определител на това, което е социално значимо и необходимо.

За да идентифицираме мястото на движението в актовете на самоорганизация на цялостното състояние на човека, проведехме продължителни емпирични изследвания на природата на пластичното движение в рамките на психологически, психотерапевтични, драматични, танцово-пластични проекти. От особено значение при оценката на възможностите на движението за регулиране на състоянието на психиката и тялото бяха изследванията, които проведехме в рамките на проекта „Онтология на саморегулацията. Изкуството като средство

за преодоляване на пандемията“ (2021–2025). Като основна позиция беше изложена *хипотеза, според която различните качества на движението, отразяващи състоянието на хомеостазата на организма, могат да бъдат актуализирани чрез включване на човек в изкуствено формирано пространство или в естествена среда, чиито морфологични характеристики са способни да „задействат“ вродените механизми на самоорганизация на психосоматиката.*

Например полето на изследване може да бъде изкуствено организирано пространство, изпълнено с преобърнати столове, движението между които се извършва със завързани очи. Разбира се, участието в подобен експеримент изисква подходяща индивидуална подготовка, включваща множество тестове на движение в различни обективизирани условия и отношения. Предварителното наблюдение по време на подготовката на експеримента на осъзнати стратегии за движение на участниците в групата позволи да се изключат грешки при работа със завързани очи. Следва да се отбележи този факт, че качеството на движение на участниците се подобри след работа с равновесието, постановката на ходилата, развитие на сензитивните способности във възприятието на пространството и тялото. Въпреки това общото впечатление от качеството на пластичността до момента на преминаване през столовете остана незадоволително поради различните нива на развитие на рефлексията, усещането на собственото тяло и психомоторните способности.

Според нашата хипотеза самата среда би трябвало да е задействала вродени механизми на координация на движенията чрез настройката на организма към едно или друго качество на пластичност. И тази хипотеза получи своето потвърждение в работа с различни групи респонденти. При липса на визуален контрол тялото извън акта на рефлексия от страна на индивида проявява способността да се движи бавно, вискозно – „рапиду“, позволявайки плавно и безпогрешно преодоляване на сложни композиционни структури от столове. Многократно проведенният експеримент с различни възрастови групи, в различни културни среди, показва, че тази способност за „фина пластичност“ присъства в човека иманентно. Необходими са само условия, които да предизвикат един или друг тип локомоция за адаптиране към външни фактори на околната среда. Пластичността на човека отразява неговата вродена способност интуитивно да регулира напрежението на мускулната фасция. Процесът на само-

организация на движението се осъществява в резултат на реструктурирането на работата на невронните и висцералните структури на мозъка и организма, отговорни за актовете на извършване на движения. Приемането на рискова ситуация обуславя актуализиране на образното мислене, което задейства през асоциативните зони на мозъка целия механизъм на нетипично движение. Всъщност в хода на развиване на способността за пластичност индивидът се научава да регулира състоянието на хомеостаза, което е базова предпоставка за укрепване на защитните свойства на организма.

1.3. Генезис на пластичното движение

Възможно ли е човек, който не работи върху тялото си и не включва собственото си движение в системата от индивидуални ценности, да се научи по някакъв чудодееен начин да се движи пластично в рамките на един урок?

Според изследване на структурата и характера на мозъчната функция посредством метода за оценка на локални лезии А. Р. Лурия формулира хипотезата за съществуване на три основни мозъчни функционални блока (Luria 1973). Нека разгледаме от гледна точка на невропсихологията процеса на „зараждане“ и развитие на способността на човек да извършва пластично движение по време на адаптация към агресивни условия на околната среда.

1. Блок, регулиращ нивото на обща и селективна мозъчна активност / блок, регулиращ тонуса и будността

На това ниво на функциониране на мозъка се отбелязва неспецифичен характер на регулацията на състоянието на възбуждане или инхибиране на функционалните структури, отговорни за тонуса на мускулните фасции, което осигурява съответното ниво на тяхното енергийно снабдяване и най-вече на ретикуларната формация. В този случай процесът на регулация на тонуса на организма се намира под контрола на кората на двете мозъчни полукулба, чиято активност от своя страна се осигурява от по-древни образувания – структурите на мозъчния ствол и подкоровите части на мозъка.

При извършване на движение без визуален контрол в пространството на потенциални заплахи от околната среда оценката на неговите морфологични характеристики първоначално се извършва на визуално, а след това на тактилно ниво. Получаването на ин-

формация чрез две модалности на възприятие дава възможност за формирането на образа на „акцептора на действие“ (Анохин 1968), което осигурява характера на локомоцията. Регулацията на мускулния тонус и по принцип на тялото в цялост се осъществява не чрез дългосрочно обучение и развитие на стабилен динамичен стереотип на движение, а чрез „включване“ на онези биологични механизми, които имат безусловен рефлекторен характер, тоест те вече са заложени в човешкия геном. С други думи, може да се предположи, че в хода на еволюционното развитие човекът е придобил способността да извършва пластично движение, което се актуализира от мозъка в онези случаи, когато рационалният контрол върху възприятието и оценката на качеството на движението е невъзможен. Ярък пример за проявлението на безусловен рефлексен механизъм в живота е кататоничната реакция на ситуация на външна заплаха, характерна както за хората, така и за животните.

2. Блок на възприемането, обработката и съхранението на информацията

Вторият функционален блок осигурява приемането, обработката и съхранението на информация, постъпваща във висшите структури на мозъка чрез строго сензорни канали. В допълнение към зрителната, слуховата и соматичната сензорна област, вторият блок включва междупроектионна теменна зона (задния асоциативен полюс) (Батуев 2009: 31). В мозъчната кора блокът е представен от първични, вторични и третични кортикални зони, разположени в ретроцентралните области на двете мозъчни полукълба.

При непосредствена визуализация на деструктивно организирано пространство човек преживява състояние на неувереност, страх, опасявайки се от „заплахи“ от околната среда. Вниманието му е насочено не към непосредственото възприемане на обектите в пространството и качеството на движението му, а към постоянната оценка на възможността за преодоляване на сложен по морфология „релеф“. Този акт на рефлексия, медиран от преживяването на пребиваване в подобни, непредсказуеми по своето въздействие условия на околната среда, отвлеча вниманието на човек от усещането на своето тяло и интуитивния контрол върху процеса на движение. Въпреки това поради факта, че огромното мнозинство от цивилизованите хора нямат опит с пребиваване в сложно по структура про-

странство, намерението за движение задейства защитни механизми, които „възпрепятстват“ акта на локомоция.

При липса на визуален контрол ситуацията се променя драстично. Вниманието на човек се фокусира върху усещания, породени от съприкосновението с повърхностите на обектите, и върху цялостното възприятие на качеството на движение в околната среда. Активират се асоциативните неврони, извличащи информация от дългосрочната памет за възможни форми на движение при подобни условия, например припомняне за характера на забавените движения на котката. Благодарение на разгръщането на ясно изразен образ в съзнанието движението става цялостно, съответстващо по форма и качество на изпълнението си.

Човек не регулира рационално напрежението на своето тяло, не контролира формите на движение на крайниците и корпуса като цяло; той се „потапя“ в самия процес на движение, насочвайки вниманието си към равновесието и характера на съприкосновението с повърхностите на обектите, запълващи пространството. За негова изненада, субектът открива в себе си способността за изключително забавено движение не само на ръцете, но и на всички части на тялото си. Следва да отбележим, че в нашата практика на локомоция в организирана среда никой от реципиентите не показва случаи на сериозни грешки. В подобни експерименти участието на реципиенти с когнитивни и афективни нарушения е изключено.

3. Блок на програмиране, регулация и контрол на дейността

Структурите на третия функционален блок са разположени в предните дялове на мозъчните полукълба, регулиращи ефективността на работата на низходящите системи за двигателен контрол. Пирамидалната система за двигателен контрол осигурява управление върху „фината моторика“ благодарение на създаването на оптимален тоничен фон. В този случай отговорността за двигателните действия се поема от структури на по-високите нива на кортикалната ѝ йерархия – допълнителното моторно поле, премоторните области и фронталния кортекс. От своя страна моторната кора изпълнява ролята на ефектор и извършва програми за двигателен контрол.

При движение на човек, който е извън възможностите за визуален контрол, неговото внимание се съсредоточава върху качеството на обратната връзка от съприкосновението с повърхностите. Регули-

рането на движението се осъществява освен чрез гореспоменатите безусловни рефлекторни механизми чрез частично осъзнаване на процеса на постановката на стъпалата, интуитивно регулиране на оптималната стратегия на движение посредством пренасяне на тежестта, координация на движението на ръцете, тялото и краката и др. Последващите опити с преместване в сложен „релеф“ показват, че с обогатяването на знанията се наработват условнорефлекторни механизми, които осигуряват по-продуктивно качество на движението. Интегративен показател за качеството на локомоцията е способността на субекта към рефлексия на своята телесност и адекватно възприемане на полимодалните характеристики на пространството.

Въз основа на проведените аналитични и емпирични изследвания може да се направи извод, че човек е способен да осъществява пластично движение с различно качество благодарение на заложената в неговия геном възможност за „пробуждане“ на вродените механизми.

1.4. Значението на „фината моторика“ за развитието на интелигентността

За да определим значението на формите и качествата на пластичното движение за човека, нека първо се обърнем към изучаването на съдържанието на понятието „фина моторика“, което като правило се отъждествява с понятието „пластично движение“.

В местни и чуждестранни школи по физиология и психология, започвайки с работата на Владимир Михайлович Бехтерев, е показана достоверна положителна корелация между развитието на фината моторика на пръстите на ръцете и нивото на развитие на функциите на висшата нервна дейност, включително речта. Изследване от В. М. Бехтерев направи възможно установяването на положителна връзка между способността за извършване на фино диференцирани движения на ръцете и качеството на работата на мимическия и речевия апарат (Бехтерев 1928).

Трябва да се отбележи, че в съвременната психологическа литература понятието „фина моторика“ се свързва с изследвания в детската психология, проведени в училището на Лев Семенович Виготски (Виготски 2016). Отбелязва се този факт, че навременното развитие на сензомоторната сфера на детето има благотворно въздействие върху формирането на интелектуалните способности и преди всичко върху развитието на речта и мисленето. Невропсихологични изслед-

вания, посветени на изучаването на взаимовръзката между развитието на фината моторика на пръстите и ръката, от една страна, и нивото на развитие на интелигентността, от друга, показват пряка корелационна връзка между качеството на „фините“ движения и развитието на висшите психични функции (З. П. Василцова, А. В. Запорожец, А. Р. Лурия, А. Вийон, Н. К. Корсакова, М. М. Колцова и др.). Централно място в този случай заема идеята, че близкото разположение на двигателните зони на мозъчната кора на главния мозък, отговорни за управлението на фината моторика на пръстите на ръцете, и структурите – проекции на органите на речта, отговорни за произношението, определя пряка положителна взаимовръзка между двете функционални системи (Колцова 1973).

Представената перспектива за изучаване на фината моторика при човека, и на първо място при детето, определя и съдържанието на самото понятие, което се свежда до позицията за това, че фината моторика е съвкупност от координирани действия на нервната, мускулната и костната система, често в съчетание със зрителната система при извършване на малки и прецизни движения на китките и пръстите на ръцете и краката (Ткаченко 2007). По-нататъшни изследвания на „фината моторика“ бяха насочени към систематизиране на представите за критериите за оценка на нивото на развитие на фината моторика. Така Нижегородцева Н. В. и Шадриков В. Д. определиха следните критерии за оценка: статична координация; динамична координация; скорост на движенията; сила на движенията; съпътстващи движенията (Нижегородцева, Шадриков 2001).

Както може да се види в представените изследвания, вниманието е насочено към ефективността на извършване на едни или други манипулации с ръцете (пръсти, китки, ръце) и върху описанието на неврофизиологичните механизми, отговорни за осъществяването на моторните действия. Извън полето на внимание остава качеството на изпълнение на самото движение, неговите сетивни и чувствителни характеристики, неговата степен на осъзнатост.

Въпреки това дори В. М. Бехтерев пише: „Движенията с емоционален характер – мимическите рефлекс, характеризират **вътрешното състояние на организма**“ (Бехтерев 1991: 250). С други думи, характерът на осъществяването на фината моторика на лицевите мускули, отговорни за изразяването на емоции и чувства, се определя от функционалното състояние на вътрешните системи

на тялото. Но можем да отидем и по-далеч, определяйки способността за управление на „фината моторика“ на цялото тяло.

Изследванията, проведени с различни групи респонденти, показват, че овладяването на пластичността на движението като израз на способността за диференциране на движението свидетелства не само за развитието на когнитивните функции, но и на способността за регулиране на състоянието на психосоматичната сфера. Научавайки се да се движи пластично, човек овладява знания за хармонизиране на цялостното състояние на тялото и поддържане на оптимално ниво на хомеостазата. За да направи това, е необходимо да овладее различни видове движения, отразяващи характера на протичането на вътрешните психични и соматични процеси.

1.5. Типология на движението и неговото значение за саморегулацията

1. Интерпретацията на теоретичния и емпиричния материал ни позволява да идентифицираме видовете движение (*според начина им на формиране*), чието изследване е най-пълно представено в работата на М. Мерло-Понти (Merleau-Ponty 1999):

Неволево движение:

- *Движение, основано на безусловен рефлекс* – насочено към оцеляване на човека в естествената му среда.
- *Движение, основано на условен рефлекс* – отразяващо адаптивните възможности на индивида за интеграция в заобикалящото го пространство.

Произволно движение:

- *Конкретно движение* – насочено е към обект, върху който е фокусирано вниманието на индивида.
- *Абстрактно движение* – отразява естетическите и функционалните качества на самото движение.

Според нас класификацията на движенията съобразно *начина на тяхното формиране* не разкрива достатъчно ясно съществени аспекти на самия феномен, доколкото не позволява разбирането на тяхното значение в контекста на практиките на саморегулация. В рамките на разработената от нас теория за пластично-когнитивната терапия е извършен анализ на съществуващите форми на невербално изразяване съобразно *генезиса и качеството на изпълнение*. Разграничаваме следните видове движение (Никитин 2006):

Рефлекторно движение

- **Симултанно движение** – вискозно, „разтегливо“ движение, спонтанно възникващо, когато човек се движи в агресивна среда, изискваща максимално внимание и предпазливост.

- **Сукцесивно движение** – „импулсивно“ движение, свързано с реакция на заплахата, чието изпълнение се постига чрез мобилизиране на волята и концентрация на мускулните усилия.

Рефлексивно движение

- **Трансгресивно движение** – насочено към регулиране на психосоматичното състояние чрез контрол на вниманието, дишането, звука (*вид техника, при която посредством звука на гласа може да се достигне до състояние на транс, китайската гимнастика – тайцзи-цюан*).

- **Висцеротоналното движение** – целенасочено движение, насочено към коригиране на състоянието на вътрешните системи и органи чрез управление на фината моторика, регулация на звуковия резонанс (*етнофония, техника на хатха йога – наули*).

- **Полимодалното движение** – сложно интегративно движение, насочено към развитие на висши психични функции, осъществявано чрез едновременно регулиране на движенията на части от тялото, които се различават по модалност, амплитуда, сила и качество (*авторски техники на движение*).

Въз основа на представената типология могат да се определят водещите функции на движението (Никитин 2014):

- **рефлексивна** – осигурява оцеляването на човека извън контрола на рационалното съзнание;

- **предметна** – действията на субекта са насочени към взаимоотношение с обективния свят;

- **комуникативна** – отразява характера на протичането на социалните отношения чрез невербални форми на комуникация;

- **формираща** – указва механизмите на формиране и развитие на висшите психични функции;

- **регулаторна** – говори за възможността за съзнателна корекция на психическото и соматичното състояние на човек;

- **естетическа** – насочена към създаване на образ на хармонично движещ се субект;

- **трансцендентална** – функция, която предоставя възможност на човек да разбере същността на битието.

Очевидно е, че всеки акт на моторно действие отразява степента на осъзнаване на субекта на самия себе си и на ситуацията, в която се разгръща събитието. Всяка форма на действие се характеризира с определено ниво на пластичност на тялото, от което зависи видът на действието и неговата продуктивност. *Пластичността* свидетелства за способността и стремежа на живия организъм да бъде в състояние на динамично равновесие – едновременно в движение и в покой. Човек, който е свободен да избира начини за регулиране на действията си в зависимост от условията на околната среда, се смята за пластичен. Наред с пластичността движението има качеството на *когнитивност*, което свидетелства за нивото на осъзнатост на субекта на собственото му поведение.

Когнитивното движение се характеризира с качествата на полимодалност, полифункционалност и конгруентност. Точността и сложността на неговото изпълнение се определят от способността за:

- концентрация на вниманието;
- обективизиране на разнообразна информация за себе си и околната среда;
- разграничаване на основното във второстепенното („фигури на фона“);
- определяне на водещите инварианти на възприятието (от гледна точка на теорията за екологичното възприятие на Дж. Гибсън 1988);
- „фина“ чувствителност.

Сливането на когнитивните и пластичните способности е основа за продуктивното хармонично действие на човека, определя ефективността на формите на неговото представяне и самореализация.

Въз основа на изследването на практиките за регулиране на психичните и физичните състояния чрез трансформация на формите и качеството на движение показва, че разбирането на същността на последното изисква рефлексия на контекста, в чието пространство се разгръща действието. Според В. Зигфрид „контекстът“ се определя от *„цялостната двигателна активност“*, в който присъства всеки елемент на движение. В тази връзка В. Зигфрид излага хипотезата, че „системата, с която танцьорите съотнасят действията си, трябва да бъде генерирана от самите тях...“ (Зигфрид 1995: 126).

Възприемайки абстрактните форми на движение като културно обусловени, като продукт на рационалното мислене, несвързан с битието на нещата, но проявени в битието на самото тяло, човек

възпроизвежда абстрактна форма като завършен израз на своята субективност. В движението субектът се копозиционира (съполага), организирайки в хода на действието представяне в пространството на неговия телесен образ чрез формирането на неговото проприоцептивно, мускулно ниво.

Психо-физическото състояние на индивида и нивото на развитие на висшите му психични функции играят решаваща роля при изпълнението на движението. Изследователят на африканските танци А. М. Дауер свежда моделите на движение до четири основни категории: релаксация, изолация, полицентричност, повторение (Dauer 1969: 526). Въпреки това тази класификация по наше мнение не позволява да интерпретираме характера на връзките между телесните и когнитивните функции. В нашите изследвания на формите на пластичното движение за нуждите на психотерапията изведохме градация на стилистични видове движение съобразно тяхното качество и външни форми.

Според нас типологията на стиловете движение включва:

- **„сукцесивно движение“** – характеризиращо се с прекъснато, импулсивно изпълнение;
- **„симултантно движение“** – което има флуиден, вискозен характер и се възприема като ефирно, илюзорно, „дълбоко“;
- **„буто“** – движение, чиито форми са разработени на базата на естетическите традиции на Япония (театрите но и кабуки); характеризира се с качествата вискозитет / гъвкавост, тежест, еластичност;
- **„полимодално движение“** – разработено от автора с цел коригиране на висшите психични функции и притежаващо качествата на полимодалност и полифункционалност. Това е „умно“ движение, което отразява способността на човек едновременно да управлява различни части на тялото. Полимодалното движение развива способността за концентриране на вниманието и волята върху едновременното регулиране на качествено състояние на действието и неговите пространствени характеристики – положението на частите на тялото, изпълнението на неговите функции.

Всеки стил на движение е свързан с определено физическо и психическо състояние, характерът на неговото изпълнение се определя от когнитивните способности и естетическите нагласи. Всички стилове на движение могат да бъдат представени като феномени, принадлежащи към един клас явления – психо-физическо самоиз-

разяване и самоопределение. Всеки стил, роден във въображението, е надарен със смисъл в координатите на околната среда и тялото. Формата на движение става очевидна за света благодарение на разгръщането на процес на структуриране на образа на действието в сферата на „предобективното виждане“, което е имплицитно за околната среда и не се възприема съзнателно от самия субект.

Емпиричното изследване на влиянието на качеството на движението върху състоянието на човешката хомеостаза открива нови възможности в профилактиката и терапията на психосоматични състояния. По този начин извършването на симултантно движение позволява на индивида да влезе в състояние на дълбока релаксация, да се научи да облекчава напрежението в психиката и тялото, да регулира качеството на дишането и съответно метаболизма на тялото. Сукцесивното движение осигурява активирането на процесите, свързани с напрежението на функционалните структури, отговорни за външната активност. Ако в първия случай човек „задейства“ механизмите на функциониране на парасимпатиковата нервна система, то във втория случай той повлиява симпатиковата. По този начин човек се научава да регулира процесите, които осигуряват адаптацията му към промените във външната и вътрешната среда.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Феноменологията на движение на човека се разглежда като място за интегриране на знания от антропологията, биологията, психологията, медицината и изкуството. Поради сложността на психо-физичните и социокултурните взаимоотношения, които осигуряват актовете на движение, функционалните свойства на движението се разглеждат от тесните позиции на биологията, медицината, спорта и изкуството. Извън полето на внимание на изследователите и цивилизацията като цяло е областта на феноменологичните проявления на тялото, включваща описанието и интерпретацията на качеството и формите на движение. Движението като филогенетично обусловено качество на всички живи същества обаче е уникално полимодално проявление, което позволява не само оцеляване, но и развитие на психически и физически способности у субекта за регулиране на здравословното му състояние. Тези знания присъстват в традициите на всички народи, но остават извън полето на осъзнаване и практическо приложение.

Литература

- Анохин, П. К. 1968.** Биология и нейрофизиология условного рефлекса. Москва, Медицина, УДК 612.826/828.014.482, http://elib.old.gnpbu.ru/text/anohin_biologiya-i-neyrofiziologiya_1968/go,2;fs,1/
- Батуев, А. С. 2009.** Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем: Учебник для вузов, 3 изд. Санкт-Петербург: Питер, ISBN 978-5-91180-842-6.
- Бехтерев, В. М. 1991.** Объективная психология. Москва. Наука, ISBN 5-02-013392-2, https://www.lib.tsu.ru/win/dokument/Infor-obrazov_portfel/bekhterev_v_m_ob_ektivnaya_psikhologiya.pdf
- Бехтерев, В. М. 1928.** Общие основы рефлексологии человека: руководство к объективному изучению личности/В. М. Бехтерев; под ред. и со вступ. ст. А. В. Гервера, 4-е посмертное изд., Москва, <https://viewer.rsl.ru/ru/rsl01008062438?page=11&rotate=0&theme=white>
- Вильянуэва, Э. 2006.** Что такое психологические свойства? Метафизика психологии. Идея-Пресс, ISBN 5-7333-0065-5.
- Выготский, Л. С. 2016.** Вопросы детской (возрастной) психологии. Собр. соч. в 6 т., Москва.
- Гибсон, Дж. 1988.** Экологический подход к зрительному восприятию. Москва, Прогрес, ISBN 5-01-001049-6, https://monoskop.org/images/d/df/Gibson_Dzh_Ekologicheskij_podchod_k_zritelnomu_vospriyatuyu.pdf
- Зигфрид, В. 1995.** Танец – искусство движения: красота как свойство поведения. – В: Красота и мозг. Биологические аспекты эстетики. Москва, Мир, ISBN 5-03-002403-4.
- Кольцова, М. М. 1973.** Ребенок учится говорить, Москва.
- Лурия, А. Р. 1973.** Основы нейропсихологии. Москва, Изд. МГУ, https://archive.org/details/1973_20211031/page/5/mode/2up
- Мерло-Понти, М. 1999.** Феноменология восприятия. Санкт-Петербург, Наука, ISBN 5-02-026807-0, https://psv4.userapi.com/s/v1/d/fSh1e8iTloK1j1CbxEfuaHrjJEKZiAZl0DQ3FZlq0jjLEkWbsUnX8qJnYBYeIYivLnWbzG0RG5d06kmxAWaESwv0tW4lAuyvqLpFvK5kCFqY37KV/1999_Moris_Merlo-Ponti_Fenomenologia_vospriatia.pdf
- Нижегородцева, Н. В., В. Д. Шадриков 2001.** Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе: Пособие для практических психологов, педагогов и родителей, ГИЦ „Владос“, ISBN 5-691-00672-X.
- Никитин, В. Н., П. Цанев 2018.** Образ и сознание в арт-терапии. Когито-Центр, ISBN: 978-5-89353-538-9.
- Никитин, В. Н. 2014.** Арт-терапия. Учебное пособие, Университетское психологическое образование. Когито-Центр, ISBN 978-5-89353-423-8, <https://www.litres.ru/book/vladimir-nikitin/art-terapiya-uchebnoe-posobie-9363903/chitat-onlayn/>

- Никитин, В. Н. 2007.** Человеческая телесность: онтогносеологический анализ. Автореферат диссертации доктора философских наук, Москва, <https://search.rsl.ru/ru/record/01004018687>
- Никитин, В. Н. 2006.** Онтология телесности: смыслы, парадоксы, абсурд. Когито-Центр, ISBN 5-89353-168-X, <https://www.litres.ru/book/vladimir-nikitin/ontologiya-telesnosti-smysly-paradoksy-absurd-9371563/chitat-onlayn/>
- Никитин, В. Н. 2002.** Психологическая коррекция неадекватного образа „Я“ в подростковом и юношеском сознании методами телесно-ориентированного подхода. Автореферат диссертации кандидата психологических наук, Ярославль, <https://www.dissercat.com/content/psikhologicheskaya-korreksiya-neadekvatnogo-obraza-ya-v-podrostkovom-i-yunosheskom-soznanii>
- Никитин, В. Н. 2000.** Энциклопедия тела: психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент. Алтейя, ISBN 5-89321-055-7.
- Никитин, В. Н. 1998.** Психология телесного сознания. Алтейя, М., ISBN 5-89321-027-1.
- Ткаченко, Т. А. 2007.** Развиваем мелкую моторику. Москва, ISBN 978-5-690-24120-3, https://r1.nubex.ru/s3803-486/f1666_11/%D0%A2%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%A2_%D0%90_%C2%AB%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%B5%D0%BC_%D0%BC%D0%B5%D0%BB%D0%BA%D1%83%D1%8E_%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%BA%D1%83%C2%BB.pdf
- Хайгл-Эверс, А., Ф. Хайгл, Ю. Отт, У. Рюгер 2001.** Базисное руководство по психотерапии. – СПб., ISBN 5-88787-018-4, https://www.medbooks.org/index.files/book/Psihologija,_Psihatrija/014039/bazisruk.pdf
- Dauer, A. M. 1969.** Zum Bewegungsverhalten afrikanischer Tänzer, Research Film, 6 (6).
- Idem, M. 1961.** Antropologische Forschung. Zur Selbstbegegnung und Selbstentdeckung des Menschen, Hamburg.
- Seifert, J. 1989.** Das Lieb-Seele Problem und die gegenwärtige philosophische Discussion, Darmstadt, ISBN 3-534-07713-X.

**ПОСЛЕСЛОВ:
СЛЕД ПАНДЕМИЯТА – ВЪЗМОЖЕН ЛИ Е ЖИВОТ
БЕЗ МАСКИ?**

**AFTERWORD:
AFTER THE PANDEMIC – IS LIFE WITHOUT
MASKS POSSIBLE?**

Валери Личев

Ключови думи: маска, битие, автентичност, екзистенция, спектакъл

Keywords: mask, being, authenticity, existence, spectacle

Пандемията отмина, но проблемите, свързани с творческото се-беизразяване, саморегулацията и преодоляването на личните бариери и задръжки, остават. Както отбелязва П. Рикъор, без забрава не би имало история (Рикъор 2006: 70). Ние сме длъжни да помним миналото, но ако му се отдадем изцяло, не би останало място за бъдеще. Затова забравата е неделима част от историческия ни опит.

Можем да се запитаме дали освен добра памет не съществува и добра забрава (пак там: 516). Тя е пълна противоположност на онова, към което се стремят психоаналитиците, според които припомнянето е условие за психичното здраве и пълноценното функциониране на личността.

Марк Оже, въз основа на тълкуването на африканските ритуали, формулира три форми на забрава: 1) за да се върнем в миналото, трябва да забравим настоящето, както в случаите на обладаност; 2) за да се върнем в настоящето, трябва да прекъснем връзките с миналото и бъдещето, както в случаите на размяна на роли; 3) накрая, за да се пренесем в бъдещето, трябва да положим новото начало, както в ритуалите на посвещаване (пак там: 519).

Под влияние на неумолимия времеви поток в близкото бъдеще почти няма да си спомняме за лишенията, ограниченията и изпитанията, породени от принудителната изолация. Неприятните ни преживявания ще потънат или безвъзвратно ще се разтворят във водите на Лета.

Човекът обаче е отворено същество (към бъдещето, битието, смъртта). Именно благодарение на тази си онтологична характерис-

тика той е способен да си задава въпроси от типа: „Какво е битие?“; „Защо има битие, а няма нищо?“; „Какъв е смисълът на съществуването ми?“; „Има ли живот след смъртта?“ и т.н.

Могат да бъдат изброени още много въпроси, на които философите от най-дълбока древност до наши дни не са успели да дадат окончателен или задоволителен отговор. Всъщност това са пределни питання, които винаги ще бъдат актуални. В противен случай смисловият хоризонт пред човешкото съществуване би се изчерпал. Когато всичко е ясно, философското питане вече не е необходимо.

За щастие, творчеството е онази способност, която прави невъзможно закриването на смисловия хоризонт пред човешкото съществуване. Човекът според философската антропология е незавършено същество и поради това неговите онтологични въпроси никога няма да получат окончателен отговор.

В тази връзка се налага въпросът за поуките, които бихме могли да извлечем от сполетелите ни прекеждия в условията на изолация.

Самотата е подобна на тишината. Можем да я дефинираме като отсъствие. Проблемът е, че по този начин навлизаме в парадокса на небитието, занимаващ философите от времето на Сократ и Платон. Според П. Абелар, ако кажа: „Няма роза“, в ума ми изниква представата за роза (Еко 2004: 530). Как тогава да дефинираме сами по себе си самотата, изолацията и всички негативни преживявания, които ги съпровождат? Забравата е отрицание, родеещо се със смъртта. Според един дзенбудистки коан човек трябва да престане да мисли, че трябва да забрави нещо, за да го забрави наистина. Иначе се повтаря историята с розата. Докато си мисля, че трябва да те забравя, аз продължавам да мисля за тебе. Смъртта обаче, като онтологична граница на нашето битие, е винаги въображаема, защото е невъзможно да имаме реален опит за нея (Вание 2000: 54). Мога само да си представя случването ѝ, но не и да рефлектирам върху нея след настъпването ѝ. Когато тя се случи, мене вече няма да ме има. В драмата „Хамлет“ духът на краля разказва как е бил отровен от подлата си съпруга, но това е плод на художествената фикция.

От тази гледна точка самото питане за случилото се по времето на пандемията изисква задаването на множество подвъпроси. Най-доброто решение е да се откажем от задаването им, защото в противен случай те биха започнали да къртят в главите ни като сачми в празна тенекиена кофа.

Ако частичната забрава е условие за историческия ни опит, от това не следва, че трябва да я приемем като безусловна необходимост. О. Болнов предлага едно негативно определение на екзистенцията: тя е всичко онова, което ни остава, след като изгубим всяко притежание (Bollnow 1955: 29).

Макар това определение да описва по-скоро битието на бездомника (според М. Сер той винаги носи торба със себе си; такива са и героите на С. Бекет), то силно се доближава до случилото се по времето на пандемията.

От времето на римското право собствеността се разглежда като обществено отношение. Аз имам нещо, защото общественят договор ми гарантира, че друг няма да посегне на моята собственост. Принудителното ѝ отнемане се наказва като престъпление.

По време на изолацията това отношение като че ли се разпада. Имам дом, но не мога да го напусна или да покая някого в него; имам вещи, но голяма част от тях вече не влизат в употреба; имам инструменти, но няма къде да ги ползвам. От тази гледна точка карантината ни доближава до негативното определение на О. Болнов. Според Фройд Аз-ът напомня луковица, доколкото е резултат на множество културни наслоения. При продължителна изолация той обаче се „оголва“, защото социалните обвивки, които го изграждат, се отлюспват и отпадат.

Това „разсъбличане“ има двойствен характер. „Разголеният“ Аз получава възможност да рефлектира по нов начин върху себе си и да се върне към онези свои черти и характеристики, които е забравил или потиснал в хода на индивидуалното си развитие. Именно по този начин можем да обясним обръщането на някои хора по време на карантината към творчески, в широкия смисъл на думата, занимания. В социален план оголването на Аз-а освобождава индивидите от натрапените им социални предразсъдъци, което ги прави по-емпатични. С други думи, в условията на принудително носене на маски отпада необходимостта от общуване чрез представимото Аз, което в много случаи е фалшиво.

В социалните игри и взаимодействия ние често пъти си придаваме образи, които не отговарят на нашата дълбока или интимна същност. Налагаме ги по различни причини – за да прикрием чувствата си на неувереност, срам, малоценност, за да се харесаме на другите, поради страха ни от отхвърляне или с манипулативни цели за извличане на материални или символни изгоди.

Темата за маската е експлоатирана многократно в изкуството: първоначално в художествената литература (К. Сандбърг „Залезът на бизоните“, Р. Акутагава „Чуждо лице“, Волтер „Векът на Луи XIV“, А. Дюма „Виконт дьо Бражелон“ и др.), а впоследствие и в киното (множеството екранизации на „Желязната маска“, „Батман“, „Спайдърмен“ и т.н.).

В настоящото изследване темата за маската е засегната в нейната полисемантичност само косвено, тъй като разработването ѝ в съвременния контекст изисква обстойни анализи. Можем да предложим само заявка за бъдещи изследвания.

В тази насока от изключително значение са изследвания на проф. Никитин, който в резултат на дългогодишния си опит разработва оригинален пластико-когнитивен подход в областта на маскотерапията. В архаичните общества маската има статут на ритуален предмет, обладаващ магични свойства. Тя е амбивалентен артефакт. От една страна, защитава хората от страховете им, от друга страна, ограничава експресивните им възможности. Маската предопределя поведението на носителя ѝ, като повлиява движенията, погледа, структурите на мисленето му. В резултат на двойствената ѝ природа светът се разцепва на две: едната половина е отвъд, другата зад нея.

Маските свиват и разширяват екзистенциалните граници на индивида. От една страна, той усеща закрилата им, доколкото прикрива зад тях емоциите си. В духа на философията на Ж.-П. Сартр, можем да кажем, че маската защитава индивида от обективизиращия и анихилиращ поглед на Другия. Този възглед на френския екзистенциалист, изложен в капиталния му труд „Битие и Нищо“, намира приложение в някои философски обосновани психотерапевтични школи. Маската обаче има и сковаващо действие, доколкото поглъща и заличава индивидуалността. В резултат на това личността се подчинява на неприсъщи за нея поведение, чувства, мисли. С други думи, посредством идентификацията с маската човек става зависим от един въображаем образ. Проф. Никитин открива, че след снемане на маската лицето сякаш се „подмладява“. Възможното обяснение е, че настъпва релаксация на мускулите в резултат на освободеното психично напрежение, което по-рано се е отразявало върху мимиката и невербалната емоционална експресия.

Това е своеобразен *rebound effect*, познат както в психологията, така и в медицината. Ограниченията, наложени от маската, позволя-

ват на индивида да се обърне към вътрешната си свобода и така да се освободи от обвивките на фалшивото си Аз. Тази промяна му дава шанс да бъде по-автентичен при общуването си с другите.

Изхождайки от тези анализи, можем да се запитаме за възможността за живот без маски след края на пандемията.

Проблемът за човешката автентичност отдавна вълнува философи, социолози, културолози, психолози и др. Според М. Хайдегер проектирането към смъртта като граничен хоризонт на нашето съществуване ни позволява да се обърнем към нашите най-присъщи екзистенциални възможности. Няма как да заменя собствената си екзистенция за нечия друга. Единствено аз съм отговорен за нейната реализация съобразно условията на света, в който съм „захвърлен“ не по собствен избор.

Не е никак лесно да се живее в условията на постоянна екзистенциална решителност, но оттук не следва, че след годините на лишения и изпитания трябва да се унесем във всекидневната дрямка, в която според М. Хайдегер по-скоро не съществуваме. След отмяната на карантината вече можем да се радваме на човешки лица по улиците, а не да се сблъскваме с дехуманизирани индивиди, отбягващи всякакви контакти. Какво се крие зад израженията на другите, обаче сме неспособни да отгатнем въз основа на един бегъл поглед.

Виждането заема централно място в онтологичните интерпретации на човешкото битие (Dasein). Според спомените на Х.-Г. Гадамер от студентските му години в началото изобщо не е разбирал какво изисква неговият преподавател М. Хайдегер. Впоследствие обаче се е научил да „вижда“ през езика.

В края на романа си „Слепота“ португалският писател и Нобелов лауреат Ж. Сарамаго описва „щастливия“ край, с който приключва епидемията, обхванала жителите на един град. Героите проглеждат, но един от тях възкликва на фона на опустошената среда, приличаща на бойно поле: „Мисля, че не сме ослепели, мисля, че сме слепи, Слепи, които виждат, Слепи, които, виждайки, не виждат“ (Сарамаго 2011: 251).

Чрез статиите в настоящия сборник се опитахме да изложим собствените си гледни точки към един вече приключил етап на изолация. Доколкото човекът е открито към битието същество, въпросът за смисъла е изключително важен за него.

От феноменологична гледна точка ние осмисляме преживяванията си по пътя на рефлексията. Този принцип е валиден обаче за миналия ни опит. Ако се налага да осмислим нещо предстоящо – например целта на дадено действие, ние трябва да си я представим като вече постигната или сбъдната се. От граматическа гледна точка това става във формата на минало свършено време в бъдещето (*modo futuri exacti* – А. Щютц).

Според Е. Бенвенист ние виждаме през езика, тъй като отношението ни към обектите от външния свят е семантично обусловено. По същия начин обаче сме способни да „видим“ не само собствените си проблеми, но и тези на другите, и на цялото общество. Когато езикът ни ерозира или се банализира под влиянието на умъртвяващите го властови клишета, тогава губим способността си да се „вглеждаме“ както в себе си, така и в чуждата, „трансцендентна“ за нас психична реалност.

Изборът е екзистенциален – можем да предпочетем безметежното съществуване, унесени във всекидневната дрямка, но можем също така да насочим пробудения си поглед към по-дълбоките и сериозни проблеми на битието.

Творчеството е една от предпоставките за промяна на екзистенциалните ни нагласи. Както отбелязва Й. Бойс, всеки човек е способен да бъде творец, тъй като съзидателната дейност не се отнася единствено до постиженията на високото изкуство (Beuys 2021). Чрез него човек се открива към другите, създавайки условия за нов тип социални връзки, освободени от страха и защитните маски.

Краят на пандемията ни избави от негодите на социалната изолация. Захвърлянето на предпазните маски ни позволи да се завърнем в „обществото на спектакъла“. Според Ги Дебор последният е овеществен светоглед, фалшива репрезентация на социалния живот. Въпросът е дали сме си извадили нужните поуки след края на принудителната изолация. Ако се съгласим да бъдем пасивни участници в обществото на спектакъла, тогава доброволно ще се откажем от собствената ни автономия, защото ще се подчиним на доминиращите ценности, пропагандирани от медиите и налагани от масовото производство и потребителската култура. Другата алтернатива е да изберем живота без маски. Човек не може да разчита на един или няколко избора, ако иска да завоюва автентичността си, защото това би означавало, че е способен да предвиди безпогрешно и безостатъчно

всички техни последици. Екзистенциалната откритост към битието обаче не му позволява да обладава такова онтологично съвършенство. Ако можехме да отгатваме безпогрешно последиците от собствените ни избори, тогава за свободата – нашата и чуждата – не би имало място. Именно поради тази причина стремежът към автентичност налага пребиваване в постоянна екзистенциална решителност (*dare to exist*). Само в рамките на тази онтологична осъзнатост и готовност за промяна става възможно преосмислянето на травматичните спомени от времето на изолацията. В противен случай би трябвало да допуснем, че сме същества, екзистиращи извън времето.

Литература

- Вание, А. 2000.** Лакан. ЛиК, ISBN 954-607-298-2.
- Еко, У. 2004.** Кант и птичечовката. Дом на науките за човека и обществото, ISBN 954-9567-19-2.
- Рикьор, П. 2006.** Паметта, историята, забравата. София, Сонм, ISBN 9548478714.
- Сарамаго, Ж. 2011.** Слепота. Колибри, ISBN: 978-954-529-847-9, https://m3.chitanka.info/cache/dl/Jose-Saramago_-_Slepota_-_7212-b.pdf
- Beuys, J. 2021.** “Jeder Mensch ein Künstler” – DW – 27.03.2021 <https://share.google/1wV3g5KqboyHL8311>
- Bollnow, O. 1955.** Neue Geborgenheit. Das Problem einer Überwindung des Existenzialismus, Stuttgart 1955, 4th edition 1979.

Доц. Валери Личев

Зав.-секция „Антропологически изследвания“ в Института по философия и социология към Българската академия на науките.

Автор на монографията „Циничното, или играта на власт и удоволствие“, София: ЕОН 2000, 2000, номинирана през 2000 г. за Националната награда „Хр. Г. Данов“; отличена от конкурса на СУБ за млади научни изследователи до 40 години с Първа награда в раздел „Хуманитаристика“ през 2001 г.

Гл. ас. д.изк. Снежанка Стоянова

Секция „Антропологически изследвания“, Институт по философия и социология към Българската академия на науките. Преподавател в специалност „Скулптура“, Национална художествена академия.

Автор на монографията „Скулптурният процес на работа с глина като метод за формиране на човешката индивидуалност и нейното социализиране“ и 20 статии, които изследват феномена на художественотворческия потенциал на човека с методите на феноменологията, семиотиката, философската херменевтика, психоанализата и изобразителното изкуство.

Гл. ас. д-р Лилия Сазонова

Д-р Лилия Сазонова работи като главен асистент в секция „Антропологически изследвания“ в Института по философия и социология към Българската академия на науките.

Автор е на монографията „Европейска идентичност: дискурсивно или екзистенциално?“, както и на над 20 студии и статии, засягащи проблеми в областта на европейската идентичност и ценности, устойчивото развитие и диалога между религиите.

Гл. ас. д-р Мина Спасова

Мина Спасова работи като главен асистент в секция „Антропологически изследвания“ в Института по философия и социология към Българската академия на науките. Интересите ѝ са свързани с ученето чрез преживяване, пътуването като извор на вдъхновение

и изследователски опит, работа с групи в сферата на образованието, личностното развитие, театър, работа с методите на Театър на потиснатите – Форум театър, Имидж театър, Законодателен театър и други, и прилагането им в подкрепа на овластяване на различни хора и групи от хора. Била е водещ на редица обучителни и преживелищни процеси с хора от различни професионални сфери и възраст. Друга посока на интересите ѝ е свързана с изследване на времето и неговата многопластовост.

Валери Личев
Снежанка Стоянова
Мина Спасова
Лилия Сазонова
Владимир Никитин

**ТВОРЧЕСТВОТО
КАТО УБЕЖИЩЕ И СПАСЕНИЕ ОТ ИЗОЛАЦИЯТА**

Българска
Първо издание

Редактор *Галя Христова*
Художник на корицата *Андреа Попйорданова*
Графичен дизайнер *Марина Марковска*

Формат 70×90/16
Печатни коли 9,5

Печатница на Издателство на БАН „Проф. Марин Дринов“
1113 София, ул. „Акад. Г. Бончев“, бл. 5
www.press.bas.bg

ISBN 978-619-245-599-6

„Настоящата монография е посветена на проблемите, които поражда принудителната изолация в индивидуален и социален план. Авторите разкриват богатите възможности на антропологичния подход, като успяват да прокарат мост между високата теория и всекидневието на социалните общности. Те показват забележителни умения за задълбочено навлизане в сложни житейски ситуации с помощта на редица съвременни понятийни конструкти. Това се вижда от използваните теоретични модели и многобройните антропологични концепти. Ценен е и опитът за разбиране на човешката изолация през призмата на литературата, арттерапията, театъра, танца и други художествени форми, чрез които индивидите успяват да запълнят празнотата в душите им, зейнала в резултат на изгубените връзки с другите.“

Доц. Майя Георгиева, ЮЗУ

„Авторите на монографията изхождат от идеята, че израстването на човека е невъзможно, ако езиковата връзка с другите бъде прекъсната. Езикът е последното убежище срещу загубата на смисъл, породена от самотата. Благодарение на символните му функции той запълва празнотата от изгубените или разрушени човешки отношения. Езикът е обетованата земя, където човек може да потърси защита срещу ирационалностите на света. Авторите на сборника разглеждат творчеството като форма, метод и път за преодоляване на проблемите, породени от разкъсаните връзки с другите. Обръщането към собствените съзидателни способности е една от най-удачните мерки за компенсиране на изгубените социални контакти.“

Доц. Митко Момов, ВТУ



www.press.bas.bg



9 786192 455996

