

Book Review

Stamatov, Rumen (2019). *Смисълът в живота* [The Meaning of Life]. Plovdiv, Bulgaria: University Publishing House "Paisii Hilendarski". 174 стр. ISBN: 978-619-202-547-2

Отзив на книга: „Смисълът в живота“ с автор Проф. д.п.н. Румен Стаматов

Review of the book "The Meaning of Life" written by Prof. Rumen Stamatov, D.Sc.

Stoil Lyubenov Mavrodiev^{*a}

[a] Department of Psychology, South-West University "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria.

Резюме

Отзивът на книгата „Смисълът в живота“ представя теоретичното изследване, направено от Румен Стаматов, посветено на един от най-сложните конструкти в психологията. Въпросът за смисъла в живота е поставен в полето на екзистенциалната и позитивна психология. Авторът приема, че разбирането на въпроса за смисъла може да бъде представено чрез четири отделни въпроса: Защо трябва да живея?; Какво да правя с оставащия ми живот?; Какъв смисъл мога да извлека от изминалия си живот?; Какво би могло да бъде различно в моя живот? Тези въпроси разкриват различни перспективи, в които се полага проблемът за смисъла. Книгата е може би най-задълбоченото изследване на тези въпроси, направено от български автор.

Ключови думи: смисъл в живота, екзистенциална психология, позитивна психология.

Abstract

The review of the book "The Meaning of Life" presents a theoretical study conducted by Rumen Stamatov, dedicated to one of the most complex constructs in psychology. The question of the meaning of life is posed in the field of existential and positive psychology. The author accepts that the understanding of the question of meaning can be represented by four separate questions: Why should I live?; What to do with the rest of my life ?; What meaning can I draw from my past life ?; What could be different in my life? These questions reveal different perspectives in which the problem of meaning arises. The book is perhaps the most in-depth study of these issues written by a Bulgarian author.

Keywords: meaning in life, existential psychology, positive psychology.

Psychological Thought, 2020, Vol. 13(2), 486-490, <https://doi.org/10.37708/psyct.v13i2.537>

Received: 2020-10-03. Accepted: 2020-10-04. Published (VoR): 2020-10-31.

Handling Editor: Natasha Angelova, South-West University "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria.

*Corresponding author at: South-West University "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria, E-mail: stoil_m@swu.bg



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Смисълът в живота е един от най-дълбоките и сложни въпроси на човешкото съществуване, в същото време е едно от най-трудно определяните понятия в психологията. Всеки човек имплицитно има свое усещане или разбиране за това, кое е важно и значимо, кое прави живота желан и ценен. Хората обикновено трудно могат да дефинират и осъзнаят понятия, свързани със смисъла. Това зависи от достигнатата лична зрялост, от компетентностите, от способността за рефлексивен диалог със себе си, както и от способността да осмислят своя живот и дейност. Всичко това показва значимостта и сложността на въпросите, разгледани в настоящата книга.

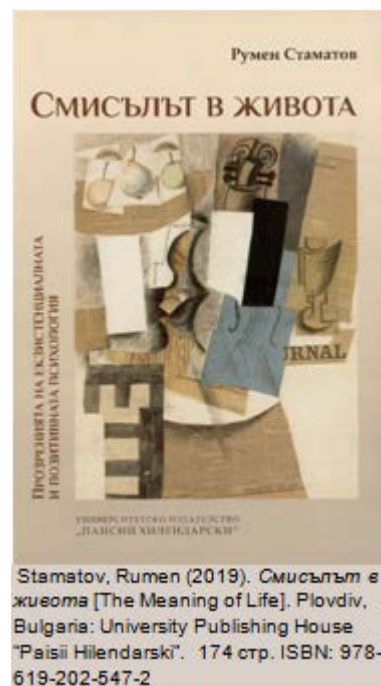
Към въпроса за смисъла в живота може да се подходи от различни перспективи, но авторът поставя проблема за смисъла в живота в полето на феноменологията на преживяванията и позитивната психология. И това не е случайно – феноменологичната и позитивната психология са двете перспективи, които изследват тези екзистенциални въпроси холистично и в дълбочина.

Позитивната психология поставя въпроси като: какво представлява добрият, продуктивен начин на живот, кои здрави сили мотивират нашето съществуване? Смисълът в живота е най-екзистенциалният и същностен проблем на нашето съществуване, а даването на пряк или не пряк отговор на този въпрос ни определя като личности. Но при всеки случай отговорът би бил различен за всеки човек.

Смело мога да заявя, че книгата „Смисълът в живота“ е може би най-добрият опит у нас да се осветлят тези изключително сложни въпроси. Авторът е съумял да разкрие ценното у всяка от концепциите и по този начин да изгради самият конструкт „смисъл в живота“.

Както добре отбелязва проф. Стаматов, търсенето на смисъл „открива пространство за осмисляне на отношението на човека към собствения живот като живот във времето, който обединява моето време с времето на другия“ (Stamatov, 2019; p. 5).

Напълно съм съгласен с тезата, че самото питане какъв е смисълът на живота е безсмислено. Проф. Стаматов приема, че разбирането на въпроса за смисъла може да бъде представено чрез четири отделни въпроса: Защо трябва да живея?; Какво да правя с оставащия ми живот?; Какъв смисъл мога да извлека от изминалия си живот?; Какво би могло да бъде различно в моя живот? Тези въпроси разкриват различни перспективи, в които се полага въпросът за смисъла. Авторът съзнава добре, че поставянето на въпроса за смисъла води неминуемо до сблъсък между различни мисловни традиции, което прави въпроса дискуссионен и сложен. В същото време проф. Стаматов ни помага да се ориентираме в този лабиринт чрез разполагането на въпроса в рефлексивното пространство.



Най-напред въпросът за смисъла е изследван в концепциите на Виктор Франкъл, Мартин Селигман и Уонг (по [Stamatov, 2019](#)). Трудностите и препятствията, които преживява Франкъл са пример за това как търсенето и откриване на смисъл може да съхрани и утвърждава живота.

Интересен е сравнителният анализ между концепциите на Франкъл и Селигман, което е позволило да покаже на читателя, че техните теории са „взаимно осветляващи се и взаимно допълващи се“ (по [Stamatov, 2019](#); p. 11). Очертани са областите, в които се поставя смисълът. Концепцията на Уонг (по [Stamatov, 2019](#)) допълва горните две с постулираните системи за приближаване и избягване, а също с процеса на преобразуването на трудните житейски ситуации в смисъл.

По-нататък, в книгата си проф. Румен Стаматов, проблематизира въпросът за структурата на екзистенциалния смисъл, а от тук – извеждане на разбирането за човешкото съществуване. Дълбоки са темите: смисълът и целите в живота; смисъл и ценност; смисъл и съществуване; смисъл и свобода; субективното и обективното в смисъла; съзнателно и несъзнателно преживяване на смисъла. Разработването им дава на читателя не само познание, но позволява да се прокарат нови пътеки в рефлексивния диалог със себе си. В тази връзка, книгата е пътеводител за себепознание.

Открити са два основни вида смисъл, които очертават и две перспективи и полета в живота: ситуационно поле, респ. смисъл и универсалният (екзистенциален) смисъл.

В книгата се поставя проблемът за сблъсъка между смисъла и загубата на смисъл. Този сблъсък е неотменна част от съществуването ни и преживявайки липса на смисъл, ни позволява да открием други негови модалности. Авторът насочва своя анализ и по посока на причините на безсмислеността на живота.

Кои са причините за търсене на екзистенциален смисъл? Отговор на този въпрос се дава чрез концепциите на Франкъл, Баумайстер, Прол и др. (Stamatov, 2019). Източниците на екзистенциалния смисъл се извеждат от интеракциите с другите, търсенето на истината за себе си, религията/духовността, творчеството, жизненото дело и др., но те се откриват и в развитийната перспектива.

Въпросът за „смисълът и добрият живот“ логично е поставен в полето на позитивната психология, която изследва проблеми като добруването, автентичността на преживяванията, справянето с травмиращия опит и др.

В заключение: Книгата „Смисълът в живота“ ще бъде полезна не само за психолози, но и за философи, както и за специалисти от други области. Авторът е наясно, че няма готови шаблонни решения на тези проблеми, за това той е оставил на всеки да извлече сам за себе си смисъл за смисъла в живота.

Funding/Financial Support

The author has no funding to report

Other Support/Acknowledgement

The author has no support to report.

Competing Interests

The author is a member of the Editorial board of Psychological Thought.

References

Stamatov, R. (2019). Smisalat na zhivota.[The Meaning of Life]. Universitetsko izdatelstvo "Paisii Hilendarski p. 174 ISBN 978-619-202-547-2.

About the author

Stoil Lyubenov Mavrodiev is Associate Professor, Ph.D. in the Department of Psychology at the South-West University "Neofit Rilski". His scientific interests are in the field of History of Psychology, Basic Problems of Psychology, Psychoanalysis, Psychology of Stress and Health Psychology, Forensic Psychological Expertise. He has worked in the field of Transport Psychology. He was a forensic expert in psychology, at the beginning of his career he was a school psychologist.

Corresponding Author's Contact Address

Department of Psychology,
South-West University "Neofit Rilski",
Blagoevgrad,
Bulgaria
Email: stoil_m@swu.bg