



Theoretical article

ДОБРОДЕТЕЛИТЕ И ОТВЪД ТЯХ В ПОЗИТИВНАТА ПСИХОЛОГИЯ И ХРИСТИЯНСТВОТО

VIRTUES AND BEYOND IN POSITIVE PSYCHOLOGY AND CHRISTIANITY

Assoc. Prof. Stoil Mavrodiev, Ph.D., D. Sc.

Department of Psychology, SWU "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria.

e-mail: stoil_m@swu.bg

PhD student Yordan Avramov

Department of Psychology, SWU "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria.

e-mail: yordanlavramov@abv.bg

Резюме

Статията изследва сходствата и разликите между гледните точки на представителите на позитивната психология и християнството относно добродетелите, насърчавани чрез силните страни на характера. Фокусът е върху интегрирането на тези два подхода за подобряване на личностното развитие, духовния растеж и цялостното благосъстояние. Подчертава се значението на висшето себепознание за разгръщане на пълния потенциал на индивида, насърчаване на смислено и удовлетворяващо съществуване.

Ключови думи: *позитивна психология, добродетели, силни страни на характера, християнство, Мартин Селигман*

Abstract

This article explores the similarities and differences between the views of positive psychology and Christianity regarding the virtues promoted by character strengths. The focus is on integrating these two approaches to enhance personal development, spiritual growth, and overall well-being. The importance of higher self-knowledge in unleashing the full potential of the individual is emphasized, promoting a meaningful and fulfilling existence.

Keywords: *positive psychology, virtues, character strengths, Christianity, Martin Seligman*

Според преданието, в преддверието на храма на Аполон в Делфи е написано: „О, човече, опознай себе си и ще познаеш Вселената и Боговете.“ Чрез самосъзнанието и способността за рефлексия човек може да превърне в обект на познание както външния свят, така и своя вътрешен свят и преживявания. Това води до създаването на Аз-концепцията. От най-ранни времена нашите предци са размишлявали върху природата на душата и нейните качества. Философите от Изтока, като Конфуций, Сун Дзъ, Лао Дзъ и други, се съсредоточиха върху моралните и етични качества, тяхната важност за човека и

Mavrodiev, Stoil & Avramov, Yordan

как те се формират и развиват. Гръцкият философ Теофраст в "Характери" обсъжда човешката индивидуалност и класифицира характеристиките, докато Сократ, Платон и Аристотел анализират онези аспекти на характера, които водят до добър, осъзнат, щастлив живот. Тази тема остава важна през Средновековието, както за философите, така и за теолозите.

В съвременната епоха феноменологията на човешкия опит и преживявания, както и въпросите за смисъла и самоусъвършенстването, се превръщат в обект на изследване както за философите, така и за психолозите. Освен във философията, тези основни проблеми се разглеждат и в различни религиозни системи. Християнството предлага тълкувания на сложни теми, свързани с религиозните преживявания, чувства и емоции, като опрощение, благодарност и благодат. Тези феноменологични въпроси и духовни преживявания свързват християнската религия, по-специално православното християнство, с позитивната психология.

Целта на статията е да се проучи разбирането за добродетелите, насърчавани от силните страни на характера, в рамките на парадигмите на позитивната психология и християнството. Ще бъдат разгледани приликите и разликите във възгледите и ще бъдат посочени предимствата за хората от това висше себепознание.

Позитивната психология, формално, е едно от най-новите направления в психологията, но тя има своите предшестваци влияния както в традициите на хуманистичната психология, също така в религиите и философските системи от миналото. Научният фокус в позитивната психология се центрира върху устойчивостта, факторите за човешкото процъфтяване и благополучие, личностните черти, благоприятстващи преживяването на щастие и удовлетвореност, добродетелите, т.е. все неща, различни от патологията и тъмната страна на човешката психика. Силен акцент в позитивната психология се поставя върху развитието на характера и начините, по които проявите на добродетелите и т. нар. силни страни, се оказват като ключови за преживяване на щастие. Мартин Селигман, който се счита за баща на позитивната психология, е на мнение, че научната област на позитивната психология трябва да обхване времевите перспективи пред удовлетворението от живота в миналото, надеждата и оптимизма за бъдещето и преживяването на щастие в настоящето (Селигман, 2017).

Както отбелязахме по-горе, изучаването на добродетелите има много дълга история, чието начало може да се наблюдава в елинистическите традиции на хедонистичната и евдемонистична философия, които разглеждат щастието под различен ъгъл.

Хедонистичната философска перспектива разглежда щастието като резултат от приятните и удовлетворяващи емоционални преживявания, минимизиране на болката и страданията, а добродетелността се схваща, като мъдър живот, ориентиран към житейска простота, в близост до приятелите и природата (Bergsma, Poot, & Liefbroer, 2008).

Евдемонистичната философска перспектива се основава на концепцията на Аристотел за добрия живот. Според Аристотел добродетелите формират личните качества, развиват характера и най-високите заложби на човека по отношение на способности и таланти или за постигането на целите в живота (Waterman, 1990).

Освен това, Селигман възприема известните генерални философски добродетели – справедливост, мъжество, умереност и мъдрост, като общовалидни за всички времена, епохи, традиции и духовни учения, като добавя към тях добродетелите човечност и трансцендентност. Около широкия кръг на тези шест добродетели Peterson & Seligman групират двадесет и четири силни страни на характера, които подсилват съответната

VIRTUES AND BEYOND IN POSITIVE PSYCHOLOGY AND CHRISTIANITY

добродетел, а проявите на силните страни води до разгръщане на човешкия потенциал и води до удовлетворение (Peterson & Seligman, 2004).

Таблица 1.

Добродетели	Силни страни
1. Мъдрост и знание	креативност, любопитство, критично мислене, любов към ученето, обективност (мъдрост)
2. Смелост	смелост (мъжество), упоритост, почтеност (честност), жизненост (ентузиазъм, енергичност)
3. Човечност	любов, доброта и социална интелигентност
4. Справедливост	социална отговорност, безпристрастност (справедливост) и лидерство
5. Умереност	прошка (милост), смирение (сдържаност), благоразумие и самоконтрол
6. Трансцедентност	благоговение (оценяване на възвишеното), благодарност, надежда (оптимизъм), хумор (игривост), духовност (религиозност, цел)

Допълнителни проучвания на Петерсон и съавтори са установили, че пет от силните страни на характера – любов, надежда, благодарност, любопитство и ентузиазъм силно повлияват на благосъстоянието и удовлетворението (Peterson, Ruch, Beermann, Park & Seligman, 2007). Авторите са се опитали да установят начина, по който силните страни и добродетелите пораждаят удовлетвореност и положителен афект. Те достигнали до заключението, че благодарността допринася за усещането на щастие по отношение на миналото, а надеждата се свързва с бъдещето. Ентузиазмът и любопитството са израз на положителните емоции в настоящето. Любовта, близките отношения, добротата допринасят за усещането за пълноценност на живота и усилват позитивния афект. (Park, Peterson & Seligman, 2004; Peterson, Ruch, Beermann, Park & Seligman, 2007).

Михай Чексентмихай (2016), разсъждавайки върху положителните страни на човешкия опит, въвежда понятието „поток“, изразяващо се в оптимално преживяване на пълна концентрация и посветеност на някаква дейност, в която и чрез която човек развива своя потенциал и силни страни. Щастие за него е състояние, което изисква предварителна подготовка и контрол над собственото съзнание.

Теорията за оптималното преживяване е организирана около концепцията за поток – състоянието, при което човек е така потопен в заниманието си, че сякаш нищо друго няма значение; самото преживяване доставя такава наслада, че човек е готов да положи огромни усилия просто за да го изпита отново (Чексентимай, М., 2016, с. 12-13).

В свое емпирично изследване М. Бакрачева разкрива взаимодействието между личностните черти и личностните диспозиции в определяне на преживяването за благополучие. Установява се, че личностните черти опосредстват връзките на личностните диспозиции с благополучието (Бакрачева, М., 2023).

Mavrodiev, Stoil & Avramov, Yordan

Всеки човек притежава в различна степен определени качества, които са ценени и уважавани от другите. Освен в категорията на добродетелите силните страни могат да се групират на силни страни на ума и на сърцето. Силните страни на ума са свързани с логиката и критичното мислене; силните страни на сърцето са свързани с чувствата и интуицията и връзките с другите – любовта, добротата, благодарността, хумора и вярата. (Стаматов, Р., Сарийска, С., 2022, стр. 418).

Р. Стаматов и С. Сарийска (2022) обобщават, че развитието на силните страни минава през следните етапи: осъзнаване, изследване, прилагане и поддържане. Идентифицирането, използването, оптимизирането и развитието на силните страни може да подобри благосъстоянието, продуктивността и взаимоотношенията. Те осигуряват по-дълбоко разбиране на самите нас и запълват празнините в себепознанието. В същото време силните страни ни помагат да забелязваме добрите неща около нас, да съхраним и усилим доброто в себе си, моралното и балансирано поведение. Приносите на силните страни се откриват в областта на здравето, работата и образованието.

ДОБРОДЕТЕЛИТЕ В ХРИСТИЯНСТВОТО

Живота и учението на Иисус винаги са представлявали норма и стандарт за християните, определящи начин на живот, мислене и деятелност. Те са източник на вяра и надежда за присъствието на Бог в живота на човек, вдъхновение за постигане на морална и духовна възвишеност, съвършенство и спасение на душата.

Християнския духовен и морален опит се състои в стремежа на вярващите за богоуподобяване и подражание на Христос и следването на неговото слово. Beck & Naugen (2013) разграничават два модела, описващи развитието на християнската духовна и морална опитност.

Първия модел е свързан с нормите поставени от вярата, отразени в поведението и отнасящи се до самоконтрола, дисциплината и въздържанието от извършване на грехове или ограничението на изобилието от удоволствия. Моралния опит в християнството е пряко свързан с преодоляването на греха. Греховността и грехът се разбират като изопачаване и деформация на изначалната и непосредствена връзка на човека с неговия създател, като противоречие с божествения порядък и замърсяване на духовния образ на човека. В християнската литература лесно може да се забележи, че греха по своята същност е противоположност на добродетелта. Десетте Божии заповеди забраняват определени или сходни на тях грехове, но съдържат идеята за противоположни на тях добродетели, чрез които да се избегне греха. Всички творби и писания на християнските отци и отшелници съдържат идеите за въздържанието, самоконтрола и дисциплината, но същевременно предлагат модел на корекция и борба с греха, респективно с проявите на съвкупност от добродетели. Ако греха е духовна болест и дори духовна смърт, то добродетелите и цялостната житейска трансформация са лекарствата и средствата за живот на душата. В аскетичната литература задълбочено обсъждане намира разглеждането на генералните (смъртни) грехове и съответно борбата с тях. В споменатия първи модел на самоконтрола и ограничението на хедонистичния излишък, самият самоконтрол е най-голяма добродетел. Geyer & Baumeister, разглеждайки влиянието на духовните ценности и добродетели, считат, че добродетелта на самоконтрола е базисна, без която не би могло да се преодолеят пороците (Geyer & Baumeister, 2005).

Втория начин за разбиране на духовния опит не е фокусиран толкова върху самоконтрола, колкото е насочен към личностно, духовно усъвършенстване. В този модел

VIRTUES AND BEYOND IN POSITIVE PSYCHOLOGY AND CHRISTIANITY

не ограничението и въздържането са толкова от значение, колкото съзнателната и умишлена проява на добродетелност и добротворство. В новозаветната литература има изобилие от описание на добродетели, а мерило за духовен живот е тяхното активно проявление в живота на човека. Според християнското богословие значението на добродетелта стои отвъд човека и не се разглежда като инструмент за постигане на щастие само за себе си. Крайната цел е добродетелта да бъде проявена към другите, защото любовта има и свръхестествени измерения. Прави се разлика между естествената - човешка и свръхестествената - духовна добродетелност. Аретологичната визия в християнството поставя свръхестествен порядък в добродетелността и е свързан с нормата на любовта – *virtus ordo amoris* (Коев & Киров, 1993). Добродетелите са свързани с действията. Добродетелността е вътрешна нагласа и склонност, която мотивира към външно действие. Човешката склонност към добродетелност се надгражда чрез духовните добродетели на вярата, надеждата и любовта. Именно чрез тях се усилва и увеличава стабилността и силата на естествената добродетелност. В християнството ефективния морален опит се обогатява и от кардиналните философски добродетели на справедливостта, мъдростта, умереността и смелостта. Според Св. Ефрем Сириец от тези главни добродетели се раждат всички останали духовни добродетели (Св. Ефрем Сирий, 2000). Добродетелите в християнството, макар и широко дискутирани в Новия завет, намират обобщен вид в Посланието до галатяни: любов, радост, мир, дълготърпение, благост, милосърдие, вяра, кротост, въздържание (Гал. 5:22-23).

Бегло сравнение между добродетелите в позитивната психология и християнската традиция, показва удивителна близост и сходства.

Таблица 2. (по Beck & Haugen)

1.	Позитивна психология	2.	Християнска традиция	
	<p>Мъдрост - креативност, любопитство др.</p> <p>Смелост - смелост (мъжество), упоритост и др.</p> <p>Човечност - любов, доброта и др.</p> <p>Справедливост – отговорност и др.</p> <p>Умереност – прошка, самоконтрол и др.</p> <p>Трансцендентност - духовност, смисъл, благодарност, надежда и др.</p>	<p>Основни християнски добродетели (1 Кор. 13:13)</p> <p>Вяра</p> <p>Надежда</p> <p>Любов</p>	<p>Плодовете на Духа (Гал. 5. 22-23)</p> <p>Вярност</p> <p>Любов, доброта, нежност</p> <p>Мир, самоконтрол, милост, търпение</p>	<p>Четирите кардинални добродетели</p> <p>Смелост</p> <p>Справедливост</p> <p>Благоразумие</p> <p>Умереност</p>

Въпреки сходствата обаче, трябва да се вземе в предвид, че целите и съдържанията на добродетелите в двата подхода се разминават. В позитивната психология силните страни на характера имат за цел да подсилят добродетелите, като резултата може да бъде личностен ръст, постижения, положително взаимодействие и в крайна сметка евдемонистично щастие. Beck & Haugen (2013) са на мнение, че духовните добродетели са поставени на по-здрава основа, тъй като съдържат богати описания на морално-етичното им съдържание. А. Абесина е на мнение, че класификацията на Петерсон и Селигман за добродетелите е твърде абстрактна и едностранчива (Abesina, 2014). Радостта описана в Новия завет включва богат набор от емоции, като: мир, утеха, ликуване, удовлетворение, оптимизъм, благодарност и др. (Beck & Haugen, 2013). Благодарността включва чувства на признателност, възхита, смирение. Любовта пък съдържа състрадателност, милост, прошка, доброта, саможертва и др. Както се вижда духовните добродетели не са просто черти, а сложни емоционални състояния или преживявания. Духовността изисква добродетелите да бъдат емоционално преживявани и да бъдат част от насъщното битие на човека. Те са и взаимосвързани, подсилващи се една друга и същевременно йерархично възходящи в проявите на любов. В

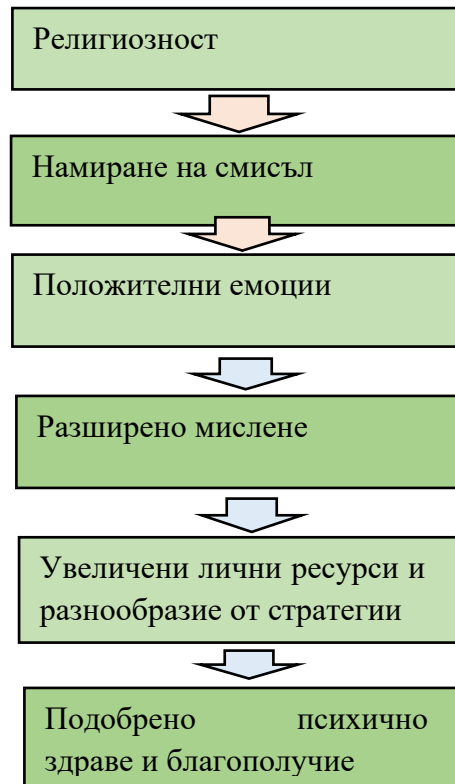
VIRTUES AND BEYOND IN POSITIVE PSYCHOLOGY AND CHRISTIANITY

християнството целта на проявите на добродетелите се състои не в постигане на удовлетвореност и щастие, а в постигане на духовно съвършенство и блажен живот, т. е фокуса е отвъд самата добродетел. Като част от по-широкия духовен и морален опит добродетелите имат отношение към преживяването на цялостно психично и духовно-екзистенциално удовлетворение. Особено в християнската духовна традиция фокуса се насочва към начина на живот, към достойнството на личността, която се формира като следствие от добродетелния живот, а добродетелния живот е смислено изживян. Животът се разглежда като особен Божий дар, той има сакрални измерения, тайнство което трябва да се живее по особени правила. Усилието на добродетелта в духовната традиция не е самоцелно, а щастieto не е единствена награда. Добрият живот според традициите се живее не само с добра самооценка, но също със смирение, съдържаност, с внимателност, благодарност и цялата гама от добродетели.

ПОЛЗИ ЗА ЧОВЕШКАТА ПСИХИКА

Както беше посочено ефектите на добродетелността в религиозен план, се разглеждат в светлината на единението с Бог и очакваната вечна участ. Целта на християнската добродетелност не се състои в преживяването на самоцелно щастие. Въпреки това проявите на добродетелите могат да подобрят субективното усещане за смисъл и пълноценност сред вярващите.

Б. Фредриксън допуска, че проявите на духовните добродетели имат връзка с положителните емоции, които от своя страна се оказват „активните съставки“ на физичното и психично здраве. (Fredrickson, 2002). Според теорията за разширяване и изграждане, която Фредриксън изгражда, субективното психично благополучие е резултат от натрупаните положителни емоции, оформящи когнитивни, емоционални и поведенчески репертоари, и отразяващи се на живота. По този начин емоциите правят хората по-креативни, по-издръжливи и устойчиви, повече социално интегрирани и добродетелни. Дълбокото религиозно преживяване, според У. Джеймс (2003), е свързано с преживяване на положителни емоции и щастие. Силната връзка между религиозната вяра и смисъла на живот са в основата на много психични ползи – например духовното преосмисляне на трагедиите и страданията, дори смъртта. В тази градация на смисъла може да възникнат положителни емоции на радост, спокойствие, надежда, благодарност и др. Всички те – емоции и добродетели, в съответствие с теорията за разширяване и изграждане, се превръщат в трайни психични ресурси, трансформиращи цялостно човешкия живот. Барбара Фредриксън е на мнение, че религиозните добродетели, преобразувани в психични репертоари и ресурси, се намират в следния континуум с ползите за психичното здраве: (Fredrickson, 2002)



Krauze, Hill & Ironson също са на мнение, че религиозните добродетели – състрадание, прошка и подкрепата на другите хора, оказват силно влияние върху смисъла на живота. Според авторите тези добродетели са значими не само за субективното психично благополучие, но имат и по-широк социален ефект, защото се отразяват на социалната нагласа (Krauze, Hill & Ironson, 2019).

Не на последно място трябва да се обърне внимание на онази изключителност на добродетелите, която се поставя чрез комбинираната перспектива между психологичното и духовното акцентирание върху добродетелите. Това предлага възможност да се преразгледа огромна част от разбирането на човека – неговата психична и духовна страна. Дълго време разбирането за човешката природа се ограничавала до неговите тъмни страни, недостатъци и изобщо човешката детерминираност от импулси и нагони. Дори самото благополучие е било гледано с подозрение, считано, че човек още не е осъзнал колко неизбежно нещастен е. Добродетелта пък, в най-добрия случай би могла да се разглежда като проява на сублимация, но по-вероятно като защитен механизъм. От гледна точка на религиозната интерпретация, в много, дори съвременни християнски източници, все още се акцентира на човешката падналост и греховност, като фокуса отново е върху тъмните страни на характера и всеобхватността на греха. В такава перспектива на разглеждане не се взема в предвид възможността за преобразяващата сила на добродетелите и развитието на човешките дарования – въпреки всичко човек продължава да се счита за безнадеждно греховен.

Изучаването на добродетелите променя всичко това, защото решително се валидира идеята, че в дълбинната структура на Аза, освен тъмни страни има такива

VIRTUES AND BEYOND IN POSITIVE PSYCHOLOGY AND CHRISTIANITY

силни страни на характера, които да водят личността към добруване или духовно усъвършенстване.

Заклучение

Позитивната психология конструктивно надгражда философските концепции за щастието, предлагайки феноменологично изясняване на връзката между добродетелите и щастието. Петерсон и Селигман, чийто идеи възраздат евдемонистичния подход към добродетелите, добавят такива добродетели, които са валидни и за всички духовни традиции – човечност и трансцедентност. Наред с идеите за добродетелите и силните страни в позитивната психология се разглежда и духовния християнски подход към пълноценния и смислен живот, който издига същите по съдържание, но различни по характер добродетели. В публикацията се направи опит добродетелите да бъдат разгледани от различни перспективи, като целта не е да се покаже предимство или недостатък на съответната перспектива. От поставената тема за разглеждане може да се направят следните изводи:

- Добродетелите са важни и имат отношение към човешкото процъфтяване.
- Съвременния научен подход на позитивната психология валидира ползите от философските или духовни добродетели за психиката на човека.
- Религиозните добродетели, чрез своя широк обхват и богатство на съдържания, могат да предоставят ползи, отнасящи се отвъд преживяването на субективно щастие.
- Интегративния подход в психологическите и духовните концепции може по-богато да опише всички ползи за психиката и благополучието.
- Изучаването на добродетелите предоставя алтернатива на визията за човешките недостатъци и дефицити, където процъфтяването на човека е реалистично и възможно.

Използвана литература:

Bakracheva, M. (2023). Lichnostni prediktori na prezhivuyavano blagopoluchie [Personality Predictors of the Experience of Well-being], Sofia, University Press "Sv. Kliment Ohridski"

Dzheyms U. (2003). Raznovidnostite na religiozniya opit [The varieties of religious experience]. Sofia, Publisher "Sofia-S.A."

Koev, T., Kirov, D. (1993). Kratka bogoslovska entsiklopediya [Short theological encyclopedia]. Sofia, Publisher "Bulvest 2000"

St. Ephraim Syrin (2000). Za dobrodetelite i strastite. Dobrotolyubie, t. 2 [On the Virtues and the Passions. Good Love, vol. 2]. 2nd Publisher "Sts. St. George Zograf, St. Gora, Mount Athos"

Seligman, M. (2017). Blagodenstvie. Novo razbirane za shtastieto i prosperiteta [Prosperity. A New Understanding of Happiness and Prosperity], Plovdiv, Hermes Publishing House

Stamatov, R., Sariiska, S. (2022). Pozitivna psihologiya [Positive Psychology], Plovdiv, publishing house "Hermes"

Mavrodiev, Stoil & Avramov, Yordan

Csikszentmihalyi, M. (2016). *Potok. Psihologiya na optimalnoto prezhyavane* [Flow. The Psychology of Optimal Experience], Plovdiv, Hermes Publishing House

Abecina, A. (2014). Whose Virtues? Which Character Strengths? Positive Psychology in Christian Schools. <https://ethos.org.au/online-resources/engage-mail/whose-virtues-which-character-strengths-positive-psychology>

Back & Haugen (2013) *The Christian Religion: A Theological and Psychological Review*, In Pargament, K. I. Exelino, J. J., Jones, J. W. (2013) *APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality*, Vol. 1, Context, Theory and Research, Washington DC, DOI: 10.1037/14045-000.

Bergsma, A., Poot, G., Liefbroer, A. C. (2008). Happiness in the Garden of Epicurus. *J Happiness Stud* 9, 397-423 <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9036-z>.

Fredrickson, B. L. (2002). How Does Religion Benefit Health and Well-Being? Are Positive Emotions Active Ingredients. *Psychological Inquiry*, 13(3)209-213.

Geyer, A. L. & Baumeister, R. F. (2005) Religion, Morality and Self-Control. Values, Virtues, and Vices. In Palutjian, R. F., Park, C. L. (2005) *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*, Guilford Press, New York.

Krauze, N., Hill, P. C., Ironson, G. (2019) Evaluating the relationships among religion, social virtues, and meaning in life. *Archive for the Psychology of religion*, 41(1), 53-70. <https://doi.org/10.1177/0084672419839797>.

Park, N., Peterson, C., Seligman, M. E. P. (2004) Strengths of Character and Well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 23, No. 5, 603-619.

Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., Seligman, M. E. P. (2007) Strengths of character, orientation to happiness, and life satisfactions. *The Journal of Positive Psychology*, 2 (3) 149-156, DOI:10.1080/17439760701228938.

Peterson, C., Seligman, M. E. (2004) *Character Strengths and Virtues*. Oxford Press.

Waterman, A. (1990) The Relevance of Aristotle's Conception of Eudaimonia for the Psychological Study of Happiness. *Journal: Theoretical and Philosophical Psychology*, Vol. 44. 10, No. 1, 39.