

К. Кольбе

СМЫСЛ И СЧАСТЬЕ

Влияние смысла на переживание полноты жизни

Помимо установления соотношения между смыслом и счастьем, в этой статье речь пойдет прежде всего о внутренних условиях и установках человека, необходимых для того, чтобы счастье к нему пришло. Также немаловажно взглянуть на внешние условия жизни и на то, каким образом они влияют на счастье: способствуют ему или препятствуют.

Стремление к счастью свойственно каждому человеку, и все-таки это особый дар — чувствовать себя счастливым в жизни. Опыт счастья приносит в переживание смысла витальность.

Ключевые слова: *смысл, счастье, экзистенциальный анализ.*

Если экзистенциальный аналитик занимается исследованием природы человеческого счастья, то он замечает любопытный факт: жизненные позиции и установки людей, которые говорят, что они счастливы, в значительной степени соответствуют жизненным установкам экзистенциально исполненной жизни. Поэтому научные данные о счастье кажутся нам достаточно знакомыми с той лишь разницей, что внутри экзистенциального анализа и логотерапии эти познания сформулированы в аспекте изучения вопроса о смысле.

По крайней мере в том, что касается *установок*, которые есть у человека по отношению к миру, имеется высокая степень родства между опытом счастья и опытом смысла. Так что последующие размышления должны послужить толчком для того, чтобы, сфокусировавшись на вопросе счастья, еще раз оживить, сделать более витальным вопрос о смысле.

Начнем с нескольких личных вопросов:

Когда вы в последний раз были по-настоящему счастливы? Это было давно или совсем недавно? И, наконец, что сделало вас счастливым?

И для того чтобы прояснить главное: является ли то, что наполнено смыслом и занимает вас в жизни вообще и в повседневной жизни в частности, тем, что делает вас счастливым? Или же это, хотя и наполнено смыслом, но уже давно не имеет ничего общего

со счастьем? Может быть, это, скорее, связано с необходимостью? Или чувством благодарности? Или с переживанием покоя?

Возможно, теперь мы сможем взглянуть на то, что, на первый взгляд, кажется несколько пресным, хотя оно и наполнено смыслом, как на предоставляющее нам возможность стать еще и счастливыми? И может быть, вы ощутите себя в жизни обновленными и оживленными — в любом случае приобретете больший доступ к этим специфическим возвышенным эмоциям.

О счастье есть китайская поговорка:

Если ты хочешь стать счастливым на один час, напейся допьяна.

Если ты хочешь стать счастливым на три дня, женись.

Но если ты хочешь стать счастливым навсегда,

стань садовником.

Из этой поговорки хорошо видно, что существуют различные виды счастья. Есть кратковременное счастье, которое заставляет нас на миг забыть обо всем. Иногда после этого бывает «похмелье»...

Кроме того, в жизни есть значительные, выдающиеся события — например, свадьба со свадебным путешествием, удачно сданный экзамен, желанное новое место работы или другие события, которые на некоторое время позволяют нам летать от счастья, пока мы постепенно снова не приземлимся в повседневную жизнь. В памяти такие события остаются надолго.

И наконец, в опыте встречается более спокойное счастье. Оно дает возможность в течение долгого времени ощущать гармонию, когда мы знаем, что включены в закономерности жизни. И подобно тому как существуют весна, лето, осень и зима, есть времена, когда мы вспахиваем поле своей жизни, сеем, радуемся всходам и когда собираем урожай. Все это может происходить на любом отрезке жизни в связи с различными темами и задачами. Садовник живет в созвучии с ритмами, знает, когда и что нужно сделать, и радуется каждому этапу. Живем ли мы также в созвучии с нашими жизненными ритмами, можем ли мы им сказать «да»? Или же противопоставляем себя им, и у нас с ними возникают какие-то трения?

Далее речь пойдет о некоторых закономерностях переживания счастья и о том, как можно использовать знания о них для лучшей жизни.

Возможно, кто-то критично заметит: не является ли вопрос о счастье неким уходом в эгоцентрический индивидуализм?

По этому поводу можно задать ответный вопрос: почему люди так стремятся быть счастливыми? Не происходит ли это стремление из самой большой глубины каждого человека?!

Поскольку мы редко испытываем счастье и часто боимся, что нашему счастью что-то угрожает, то можем отнестись к этому вопросу как к идеалистическому, а себя назвать реалистами. Но если честно, этот реализм — просто рационализация страдания в связи с тем, что человек был несчастлив, не жил исполненной жизнью и сам себе в этом не признается!

Счастье является намного более спонтанным, случайным и непредсказуемым явлением, чем распланированная жизнь. Может быть, мы склонны относиться к счастью так недоверчиво из-за боли, которую оно причиняет, покидая нас?

И все-таки мы, люди, в глубине души стремимся испытать счастье, стремимся «мочь быть» счастливыми. Возможно, у нас слишком мало знаний на эту тему, об этом стремлении, может быть, это слишком нас ранит.

У каждого из нас имеется опыт, связанный с переживанием счастья. Я бы хотел вместе с вами осуществить рефлексии того, что стоит за этим опытом, установок, которые лежат в основе опыта счастья. Итак, мы задаем вопрос: можно ли сделать что-то для того, чтобы быть счастливым? Можно ли этому вообще научиться?

В этом вопросе содержится *провокационный тезис о том, что мы сами в состоянии оказывать влияние на то, встретится ли нам в жизни счастье!*

В этой связи счастье представляется мне чем-то, что ищет себе дом, и там, где действительно хорошо, оно селится — просто потому, что там хорошо быть.

То есть я думаю, что мы можем что-то сделать для того, чтобы испытать счастье. Таким образом, имеет силу и обратное: если мы что-то делаем неправильно, то сами его прогоняем.

Но это не означает, что я способен и намерен объявить вам сейчас раз и навсегда, как себя правильно вести. Это было бы слишком самонадеянно. Тем не менее есть определенные знания, которые, если принять их во внимание, могут увеличить вероятность того, что у вас поселится счастье.

Для начала мы можем констатировать следующее: по-видимому, проблема счастья имеет два существенных аспекта.

1. Оно с нами случается. Его нельзя сделать, оно просто «стучится в двери». Счастьем нельзя распоряжаться. Это пассивная часть опыта, связанного со счастьем.

2. Мы можем открыться счастью, если заметим, что оно «у дверей». Сёрен Кьеркегор однажды сказал: «Двери к счастью открываются наружу». Другими словами, мы можем что-то сделать для того, чтобы счастье к нам пришло. Это активная часть нашего опыта.

Но как нам открыть дверь нашей жизни, если в нее стучится счастье? Давайте для начала рассмотрим принципиальный вопрос:

I. Что такое счастье?

Счастье, как говорят ученые, относится к категории *возвышенных эмоций*, для большинства людей счастье — это ярко выраженное позитивное чувство (см. *Kast, 1997, 16–23*), подобное чувству радости, надежды или восторга. Эти чувства дарят нам силу и пробуждают нашу витальность.

Кроме того, ощущение счастья — это не психическая потребность, а нечто большее! Оно, скорее, является *результатом определенного опыта и образа жизни*.

В соответствии с определением Давил Мэйерса, счастье — это «продолжающееся в течение времени восприятие собственной жизни как исполненной, наполненной смыслом и приятной» (цит. по *Ernst, 1997, 22*). Это такое настроение, при котором чувствуешь себя легко, радостно и взволнованно, полным жизненных сил, витальности. Мы говорим, что от счастья нам хочется обнять весь мир, от счастья хочется прыгать.

Такое описание переживания счастья очень близко к его экзистенциально-аналитическому пониманию. Здесь в связи с персональным переживанием каждого человека различаются два принципиальных измерения: с одной стороны, измерение определенных чувств, на основании которых мы переживаем то, что происходит в жизни, как приятное или неприятное, — так называемое психическое измерение переживания. С другой стороны, существует экзистенциальное измерение, в соответствии с которым мы узнаем что-то как созвучное нам, как хорошее или как правильное. Типичным примером такой дифференциации является всем знакомый опыт, когда хочешь сказать человеку что-то

важное, хотя догадываешься, что это, возможно, будет нелегко: колотится сердце и немного страшно, ведь ты с чем-то не согласен и предвидишь конфронтацию. В этом случае психическое переживание окрашено тревогой, но внутреннее чутье подсказывает, что есть что-то иное, что в данной ситуации является важным и правильным, и поэтому, несмотря на страх, об этом нужно заговорить. Франкл называет такое соотношение вещей *«психо-но-этическим антагонизмом»* (*Frankl, 1984, 148*). Как правило, в счастье этот антагонизм отсутствует. Опыт счастья особым образом гармонично соединяет в себе восприятие того, что переживается как хорошее, с переживанием приятного и красивого. Некоторых людей настолько переполняет то, что они считают правильным и важным, что они могут сказать, что счастливы, даже если в их жизни встречается много трудностей, мешающих хорошему настроению.

В понимании экзистенциализма счастье требует *оснований* (*Frankl, 1982, 20*). Это не просто настроение само по себе, оно в значительно большей степени связано с тем содержанием или событием, которое его вызывает (см. также *Kast, 1997, 47* и далее). Но то же самое можно сказать о смысле.

Вопрос о счастье приносит витальность в вопрос о смысле. Переживание смысла становится живее, богаче, полнее, если оно происходит на горизонте опыта счастья. Прежде всего, тогда смысл не остается в абстрактной или чисто когнитивной сфере принципов — не отделяется от эмоции. Именно этот аспект понимания смысла привел в свое время к дальнейшему развитию концепции В. Франкла в современном экзистенциальном анализе (А. Лэнгле и GLE — Международное общество экзистенциального анализа и логотерапии). Было очень важно вернуться к рефлексии эмоционального состояния человека, когда он встречается с миром и вопросом о смысле.

В традиционной логотерапии В. Франкла соотношение между смыслом и счастьем характеризуется напряжением: «Именно тот, кто судорожно старается стать счастливым, уже тем самым преграждает себе дорогу к счастью. Так стремление к счастью оказывается, в конце концов... чем-то самим по себе невозможным» (*Frankl, 1985, 53*). Франкл называет непреодолимым *пред-рассудком* то, «что человек в принципе нацелен на то, чтобы быть

счастливым» (Frankl, 1982, 20). То есть следует воспринимать это как странность, если обнаружишь в себе стремление хоть немного испытать в жизни счастье? Возможно, в понимании логотерапии это является признаком психической незрелости: просто хотеть немного пожить счастливо и беззаботно.

Следует правильно понимать Франкла. Вероятно, следовало бы освободиться и от чрезмерно строгого (ригорического) понимания, на которое, на первый взгляд, претендуют его высказывания. Конечно же, Франкл прав, когда говорит, что человек ищет *основание*, чтобы «мочь быть» счастливым, потому что суть счастья заключается в том, чтобы оно имело основания и на них установилось. Здесь можно увидеть аналогию с радостью, а также со смыслом. Например, мы радуемся чему-то и в *связи с чем-то*, что не должно, однако, вести к пренебрежению потребностью в счастье и стремлением к нему. То есть если мы таким образом говорим о счастье, то подразумеваем в большей степени интенциональное стремление, и в меньшей — состояние счастья, что, кстати говоря, совпадает с познаниями в области исследования счастья, согласно которым различаются модус свойства и модус состояния счастья.

Точнее это можно сформулировать так: хотя человек и не может напрямую организовать себе счастье (именно по той причине, что оно — результат исполнения ценности), он может многое сделать для того, чтобы оно установилось или «поселилось» в его жизни, дав ему шанс посредством своих жизненных установок. В таком случае жизнь не просто наполнится смыслом, но станет также эмоционально насыщенной, исполненной и к тому же счастливой.

Поэтому в следующей части статьи будут описаны установки, которые могут способствовать достижению персонального счастья в жизни и, что интересно, во многом совпадают с фундаментальными антропологическими положениями экзистенциализма.

II. Установки и предпосылки персонального счастья в жизни

Можно задать вопрос по-другому: в чем различие между счастливыми и менее счастливыми людьми? Какие общие признаки можно выделить, если исследовать жизнь тех людей, которые говорят, что счастливы? Здесь можно назвать некоторые характерные черты.

1. Счастливые люди считают, что они сами творят собственную жизнь. Хорошее или плохое случается с этими людьми не просто по велению судьбы. Они в большей степени ощущают себя *действующими лицами внутри своих условий* — через это они переживают себя в качестве творцов и хозяев собственной жизни. Жизнь не просто происходит с ними, как правило, у них нет чувства, что они просто отданы на произвол судьбы. Большинство ситуаций они воспринимают как повод для познания своих возможностей созидания, ищут свое «пространство для игры» для того, чтобы что-то создать внутри имеющихся условий, что-то изменить или приспособиться. Они живут с фундаментальной установкой активного Внесения-Себя. В экзистенциальном анализе мы описываем эту установку как установку *действия* — в отличие от *реагирования*.

Действующий человек — это человек, находящийся в продуктивном движении. Он создает, он активен, переживает самого себя как свободного и себя определяющего. Здесь проявляется глубокая тайна человеческой жизни: мы всегда переживаем себя затронутыми, витальными и живыми там, где попадаем в это движение действия, персонального ответа, как говорил Франкл. Потому что только тогда что-то зависит от нас. Тогда мы ощущаем себя экзистенциальными. И напротив, наша жизнь становится блеклой и незначительной, даже скучной, если мы переживаем себя только как реагирующих на данности. В этом случае речь идет уже не о нашем специфическом ответе, не о нашей индивидуальной манере обходиться с данностями, а о функционировании, которое прежде всего лишено индивидуальности, его, собственно говоря, мог бы осуществить любой другой человек.

Психические нарушения мы в основном распознаем по ригидному способу поведения. Человек реагирует на стимулы определенной последовательностью поведения. Так становится важным вопрос: не переживаем ли мы себя, например, в повседневной работе как *реагирующих*, потому что письменный стол завален, шеф опять дал какие-то указания, дети просят есть. В самих этих формулировках уже сквозит очевидная пассивность нашего внутреннего переживания во время такой деятельности, даже если делаешь много. Подобную деятельность, однако, можно осуществлять по-другому — действуя и созидая. Тогда меняется внутрен-

нее переживание — активность связана с «Я»: Я совершаю этот поступок, Я хочу что-то сделать, а не: Я вынужден что-то делать. По-видимому, чтобы прийти к такой установке, надо владеть искусством жить. Попробуйте это сделать как-нибудь в следующий раз, например, когда вам нужно будет подметать или убираться в подъезде.

Исследования подтверждают данный опыт еще и с другой стороны. Было установлено, что так называемое везение — «слепое счастье» (например, случайный выигрыш в лотерею) лишь на короткое время создает приподнятое настроение. Уже через несколько недель, самое позднее через год, люди снова возвращаются к нормальному уровню счастья или даже опускаются ниже нормы.

2. Счастливые люди хотят того, что они получают. Есть такое еще более тонкое определение: «Счастье не в том, чтобы получать то, чего мы хотим, а в том, чтобы хотеть то, что мы получаем» (Ernst, 1997, 22).

В этой формулировке содержится еще одна глубокая тайна жизни, которую мы зачастую принимаем совсем неохотно. Большинство людей живет с требованиями, которые они предъявляют жизни в отношении своих желаний. Они говорят: если я получу то-то и то-то, я смогу быть довольным и счастливым. Конечно, у нас могут быть самые разные ожидания, но с каждым ожиданием мы все больше отдаем себя на произвол судьбы. Жизнь становится все более суженной, потому что в нашем понимании она имеет право быть только такой, какой мы ее для себя хотим. Но где написано, что у нас есть право на исполнение наших желаний? Отдавать себя в руки собственных желаний опасно. Это связано с неумением *отпускать*, неумением *принимать то, что есть, вернуться* к нему.

Приведу *пример* того, как установка ожидания создает нам проблемы. Позади трудный рабочий день, вы радуетесь несколькими часам отдыха, надеетесь, что дома жена приготовила что-нибудь вкусненькое, что у нее есть время для беседы и вы оба сможете насладиться заслуженным отдыхом. Вместо этого вы открываете дверь квартиры и слышите голос жены из детской комнаты: «Привет, дорогой! Вообще-то у нас пустой холодильник, сходи в мага-

зин, а мне нужно заняться детьми». Какое продолжение эта сцена имеет у вас дома? Или такое не происходит, потому что все приспособились к вашим, чаще всего бессознательно выдвигаемым ожиданиям? — Тогда подождите, пока дети немного подрастут...

Или *другой пример*, который наверняка всем знаком. Вы собираетесь в отпуск и надеетесь, что погода будет хорошей и вы сможете осуществить все свои намерения. Вы приезжаете на место, а там идет дождь. Погода не меняется... Как вы обычно реагируете на такие ситуации? — Наш тезис все еще таков: счастье в том, чтобы хотеть того, что получаешь!

Если вы способны настроиться на подобные непредвиденные события или ситуации, тогда здесь присутствует момент свободы. Ожидание еще не зафиксировано в установке ожидания. Ожидания в совместной жизни с кем-то или во встрече с миром *становятся проблемой, когда они больше не оставляют другому пространства для игры*. Тогда они стесняют и предписывают то, каким все должно быть. Именно это, по-видимому, и трудно выдержать — то, что что-то есть так, как оно есть. Но тем не менее именно это относится к искусству жить. Ожидания у нас, в принципе, есть всегда, *но важно уметь согласовывать их с требованиями изменяющейся ситуации без постоянных жалоб на то, что что-то было утрачено*. При этом ожидания не должны превращаться в фиксированные установки.

Будучи психотерапевтом, я знаю, что не всегда бывает легко отпустить ожидания, прежде всего в тех случаях, когда люди в детстве много страдали в связи с необходимостью от чего-то отказываться. У таких уже взрослых теперь людей обычные человеческие потребности приобретают характер *нуждаемости*. Им сложнее оставить ожидания и отказываться от желаний. Мы можем более спокойно принимать то, что есть, если знаем, что у нас есть психологические тылы и мы хорошо обеспечены.

В этой связи я хотел бы рассказать вам о небольшом *упражнении*, которое может помочь обходиться с ожиданиями: в следующий раз, придя с работы домой и мечтая об уютном вечере, сделайте небольшую паузу, перед тем как возьметесь за дверную ручку. Сосредоточьтесь в этот момент на ваших желаниях, надеждах, представлениях об этом вечере и скажите себе: «Может быть, сегодня все будет и по-другому».

Результаты исследований показывают: для приближения опыта счастья важно уметь не только оставить ожидания, но также сказать «да» тому, что есть. Это очень «сильный» тезис, и все-таки у нас нет другого пути к покою. Почему?

Когда мы хотим того, что получаем, мы даем внутреннее согласие по отношению к миру. В этом акте согласия выражается наша человеческая свобода, свобода занимать позицию. *Следствием является жизнь во внутреннем соответствии с тем, что есть.*

Это «да» в отношении того, что есть, не означает некритичной покорности и отказа от собственного. Оно означает нечто более скромное — первоначальное принятие того, что есть.

Оно не подразумевает, что человек должен находить замечательным, хорошим все, что есть, но смысл его в том, чтобы для начала в нашем собственном восприятии разрешить этому быть. В отдельных случаях это может означать: «Да, и это тяжелое — тоже часть моей жизни». Или: «Да, в том числе и этот нагружающий опыт моей личной истории и моего детства — часть моей жизни». Конечно, так сказать легче, если человек знает, что ему больше ничего не угрожает.

Итак, если даешь быть тому, что есть, то следующий вопрос будет звучать так: «Что я буду делать с этой ситуацией? Как я хочу с ней обойтись?»

При таком подходе человек больше не живет в постоянном сопротивлении по отношению к жизни, он не борется с ней.

Конечно, «да» по отношению к тому, что есть, — это не однократное и не окончательное решение человека, а постоянный вызов, который различается индивидуальной степенью сложности для каждого из нас.

3. Следующая мысль конкретизирует сказанное выше: «Счастье — это сложное взаимодействие между тем, что мы имеем, и тем, чего хотим» (Ernst, 1997, 23).

Это означает: счастье возникает из достигнутого баланса между моим Хочу и моими возможностями. Баланс этот должен быть достигнут преимущественно в настоящем времени!

В принципе, мы всегда немного опережаем возможности в том, чего хотим. Так возникает будущее, нас что-то ждет, мы можем пережить неожиданное. Жизнь становится увлекательной. Напри-

мер, вы хотите через несколько дней или недель поехать в отпуск. Вы воображаете, как будет выглядеть страна, город или местность, которые вы хотите посетить. Или же вы размышляете о том, как вам стоит провести свободное время. И, как следствие, вы начинаете радоваться тому, что будет. Конечно, это разумно, если то, что вас восхищает, привлекает и бросает вам вызов, лежит в сфере реальных возможностей. Тогда вы придете к соответствию между тем, что соразмерно вашим возможностям, и тем, чего вы хотите. Поэтому в экзистенциальном анализе мы говорим, что *Хотеть всегда важно согласовывать с теми возможностями, которые действительно имеются у данного человека, иначе Хотеть станет нереалистичным желанием: вы просто не доберетесь до той страны, которую хотите посетить, потому что деньги закончатся раньше. Если человек занят большим количеством внутренних тревог и неразрешенных проблем, тогда он тоже, скорее всего, не сможет насладиться свободным временем.*

Частью взаимодействия между тем, что мы имеем, и тем, чего хотим, является, таким образом, здоровый реализм. Для счастья требуется реалистичная оценка собственных целей и возможностей. *Счастливым человеком является тот, кто способен снизить уровень своих запросов, либо увеличить свои усилия.* Он хорошо распознает, какая стратегия лучше.

Чтобы стало понятнее, поясню на основе предыдущих примеров: либо мы в состоянии снизить наши запросы, так как мы понимаем, что сейчас не до отпуска, потому что не хватает денег, либо мы увеличиваем наши старания, начиная целенаправленно экономить, отказываясь от чего-то, для того чтобы иметь возможность путешествовать. В любом случае отсутствуют какие-либо правила, которые в данной ситуации в равной степени подходили бы всем. Каждый решает для себя сам, насколько что-либо для него важно и ценно, что он готов ради этого отдать и от чего отказаться. Есть люди, которые постоянно жалуются на то, что чего-то не имеют. Эти люди находятся в состоянии отданности на произвол. Они чувствуют себя жертвами, и они-то как раз не готовы ни уменьшить свои запросы, ни активизировать усилия. Они постоянно ощущают свое нынешнее положение как дефицит (Kast, 1997).

Еще один аспект здорового реализма в отношении того, что мы имеем, и того, что мы хотим, — гармоничное сочетание

краткосрочных и долгосрочных интересов, краткосрочных и долгосрочных желаний и жизненных целей. То есть сочетание небольших порций счастья в повседневной жизни (музыка, веселье, физические удовольствия) и более долгосрочных целей должно быть сбалансированным, иначе жизнь станет либо бесцельной (ориентированной только на сиюминутные удовольствия), либо человек вообще перестанет жить Здесь и Сейчас (отдаст себя будущей большой цели).

4. Исследования на тему счастья подтверждают народную мудрость — то, что обычно наивно связывают со счастьем, в реальной жизни не имеет на него влияния.

Например, деньги и богатство. Наличие в вашем распоряжении достаточного количества денег может сделать вас спокойнее, но не счастливее. Впрочем, здесь действует закон элиминации остаточной пользы: если минимальные потребности удовлетворены, то любой дальнейший прирост все меньше и меньше улучшает эмоциональное состояние. Это также распространяется на красоту тела, на интеллект и даже на здоровье. Это связано с тем, что мы быстро привыкаем к какому-то состоянию и затем считаем его вполне достаточным.

Более того, люди могут быть счастливы и без удовлетворения элементарных потребностей и даже в том случае, если с ними произошло большое несчастье.

Исследования на тему счастья показывают *способность психики приспособливаться* так, что она регулирует свой уровень запросов соответственно объективным жизненным обстоятельствам (см. *Ernst, 1997, 22 и сл. стр.*). В экзистенциальном анализе мы исходим из того, что человек обладает способностью *занимать позицию* по отношению к тому, как обстоят дела в его жизни, так проявляется его Бытие-Person. Условия, даже если они и благоприятны, не заменяют необходимости занимать персональную позицию. Вот почему народная мудрость гласит: не в деньгах счастье¹.

Специальная область экзистенциального анализа, логотерапия, посвящена в своей основной части вопросу, более всего требующему разрешения: как люди могут переживать *смысл перед лицом неотвратимых ударов судьбы*. Здесь мы говорим о возможности

¹ По-немецки буквально — «одни только деньги не делают счастливым». — *Прим. пер.*

реализации ценностей установок. В этой связи я хотел бы лишь коротко упомянуть об этом, но не освещать подробно из-за ограниченного времени.

Далее я хотел бы вкратце высказать некоторые важные мысли.

5. Некоторым трудно в это поверить, но работа — источник счастья.

В работе мы реализуем так называемые творческие ценности. Свободное время, напротив, для многих людей, скорее, источник стресса, скуки и разочарования в связи с ожиданиями. Главным образом, так происходит потому, что свободное время не переживает как связанное с персонально значимыми ценностями. В свободное время человек в большей мере должен сам определять для себя ценности за неимением заданных рабочих планов. Но если ценности персонально не значимы или их источник — установки желания, то, как следствие, наступает экзистенциальная фрустрация.

При осуществлении ценностей человек переживает смысл, что приводит к исполненности и, таким образом, к счастью.

6. Еще один аспект счастья, связанный с предыдущим: счастливые люди — активные люди. Они растворяются в том, что делают, и достигают определенной степени самозабвения, которую исследователи счастья описывают как «состояние потока» (Flow) (*Csikszentmihalyi, 1987, 58 и сл. стр.*). При этом дело должно представлять довольно высокие требования к психическим и физическим возможностям. В случае заниженных требований возникает скука, а чрезмерные требования вызывают страх и фрустрацию. Но если человек справляется со сложными задачами, это увеличивает чувство самоценности, делает его счастливым — особенно тогда, когда он не только доходит до границ своих возможностей, но также пытается перейти их. Под сложными задачами подразумевается не наличие каких-либо необходимых предписанных достижений, к ним следует подходить в субъективном ключе, — это то, что представляет собой вызов лично для меня. Эта активность характеризуется интенциональностью. Она — не слепой активизм, не долг и не стремление к достижениям.

Манес Шпербер выразил эту мысль следующим образом: «Счастье — это премия за преодоление» (см. *Ernst, 1997, 23*).

Важна еще одна сторона самотрансценденции в аспекте переживания ее в «состоянии потока»: связанность с чем-то, чем человек сам не является. Он переживает себя связанным с миром или с другими людьми в мире, когда растворяется в своей деятельности. Разделение между ним и окружающими не переживается или почти не переживается. При этом наблюдается некий парадокс: несмотря на самозабвение, возникает высокая степень уверенности в себе (см. также *Kast*, 1997, 53). Франкл называет это основным признаком самотрансценденции: человек в самоотдаче находит путь к самому себе.

7. Отметим еще один аспект — счастливые люди в состоянии **отпускать и расслабляться**. Им известен секрет напряжения и расслабления. Поэтому полезно развивать способность к созерцанию и мечтаниям. В экзистенциальном анализе мы говорим в этой связи о реализации так называемых ценностей переживания.

8. Счастливые люди **находят и создают** в своей жизни много маленьких поводов для того, чтобы **хорошо себя чувствовать и радоваться**, — и делают это постоянно.

Когда вы, например, в последний раз в уютной обстановке готовили что-то вкусное для вашего партнера, вместе ужинали и чувствовали, что вам хорошо друг с другом? Приглашаете ли вы гостей, чтобы отметить какую-нибудь дату? Таким образом создается повод для праздника. Возможно, вам знакома поговорка: «На свете нет ничего хорошего, пока мы сами не создадим его».

Счастье для счастливых людей не является конкретной целью. Поэтому также говорят о *модусе качества счастья* (в отличие от модуса состояния, как, например, при опьянении). *Счастье — это такой путь существования в мире, при котором на обочине видны многочисленные возможности для счастья.*

В сущности, и я опять возвращаюсь к Франклу, счастливый человек совсем не стремится к счастью, потому что таким способом невозможно прийти к цели, так как *необходимо основание* для того, чтобы счастье возникло. *Можно было бы сказать, что счастливы только те люди, которые концентрируются на чем-то другом.* Как только человек спрашивает себя, счастлив ли он, он перестает быть счастливым. Подобным образом дело обстоит и со смыслом: чело-

век не задается вопросом, является ли то, что он делает или переживает, наполненным смыслом. Если задаешь этот вопрос, то чаще всего смысл уже утрачен. Или, к примеру, радость: я не могу хотеть радоваться. Для того чтобы испытывать радость, нужна причина.

Счастливые люди переживают различные стороны жизни, приносящие им радость и дающие исполнение, и они принимают их, вместо того чтобы стремиться к ним. Это означает, что к счастью принадлежит активность человека вбирать в себя все хорошее, удачное, веселое и вдохновляющее, делать его своим внутренним. В противном случае многие возможности переживания счастья остаются упущенными. Тот, кто так живет, принимая в себя счастье, приобретает особую установку: становится счастливчиком. Мне кажется, что элементом такой установки является переживание глубокой благодарности, потому что счастливый человек знает, что у него нет права на счастье. И, несмотря на это, оно есть!

9. Счастливые люди **тратят много сил и времени на социальные отношения**. Они поддерживают отношения с людьми, которые для них важны, и думают, что другие люди ценят и любят их.

Хорошее настроение побуждает к единению с людьми, поэтому праздники мы отмечаем не в одиночку, а с друзьями.

10. О том, что является заветным золотым ключиком к счастью, мы до сих пор еще не упомянули. Но именно он открывает нам жизнь в глубочайшем опыте счастья: **это внутреннее знание о том, что тебя любят**. И это нечто большее, чем знание о том, что ты достоин любви. Тот, кто несет в себе опыт бытия любимым, кто в состоянии принимать любовь, тот — счастливчик.

Вы помните, как это было во времена вашей первой любви?

Может быть, поэтому религиозный опыт глубочайшим образом связан с опытом того, что ты любим. Чему-то или кому-то небезразлично, что я есть. Я очень важен! Ребенок узнает это, когда смотрит в глаза матери.

И еще одна очень важная мысль: человек, который знает, что его любят, также знает о возможностях и силе собственной любви, о собственной способности любить. Этой способности и силе, которая остается неизменной, даже если любовь не является взаимной.

Заключительное замечание

В заключение я хотел бы высказать еще несколько соображений.

Счастьем нельзя манипулировать, его невозможно организовать. Оно предполагает способность оставлять, которая противоположна установке, измеряющей счастье скоростью удовлетворения потребностей. Счастье связано с умением отказываться, умением ждать, не считая себя пупом земли и доверяя своей способности выдерживать разочарование и боль, потому что вечная любовь сильнее ненависти и потому что жизнь в целом к нам хорошо относится.

Перевод с немецкого: О.М. Ларченко

Научная редакция: С.В. Кривцова, Д.А. Баранникова

Литература

- Csikszentmihalyi M. Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile. Stuttgart: Klett-Cotta. 1987.
- Ernst H. Wer ist glücklich? Psychologie Heute, 1997, 24, 3, 20–27.
- Frankl V. Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt/Main: Fischer, 1985, 52f.
- Frankl V. Der Wille zum Sinn. Bern; Stuttgart; Wien: Huber, 1982, 20f.
- Frankl V. Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern; Stuttgart; Toronto: Huber, 1984, 52–54.
- Kast V. Freude, Inspiration, Hoffnung. München: DTV. 1997.
- Kolbe C. Was ist es, das den Menschen glücklich macht? Vortragsskript, 2000.

А. Лэнгле

КОНЦЕПЦИЯ СМЫСЛА В. ФРАНКЛА — ВКЛАД В ПСИХОТЕРАПИЮ¹

Логотерапия Виктора Франкла — это первое «учение о смысле, направленное против отсутствия смысла» в психотерапии. Его содержание и дальнейшее развитие в современном экзистенциальном анализе, представленное в данной работе, может использоваться независимо от принадлежности к какой-либо психотерапевтической школе. Сначала освещается проблематика поиска смысла как антропологической и философской проблемы. Затем автор представляет различные формы смысла, которые важно различать в психотерапевтической практике, и предпосылки для нахождения смысла, а также метод нахождения смысла. Таким образом, помимо теоретической рефлексии в статье показаны (логотерапевтически-) консультативный и (экзистенциально-аналитически-) терапевтический подходы к проблематике смысла, которые иллюстрируются случаями из практики.

Ключевые слова: смысл, поиск смысла, экзистенциальный смысл, логотерапия, экзистенциальный анализ.

1. Глубоко человеческий вопрос

Вопрос о смысле — это глубоко человеческий вопрос (Frankl, 1987, 56). Животному он неведом, а в ходе развития человечества (и особенно западного мира) в последние столетия и десятилетия он становится все более значимым.

Вопрос о смысле указывает на *специфически человеческое* — на желание человека понять свою жизнь и формировать ее как *Person* в соответствии со своими ценностями. Если бы мы были существами, действующими только на основании инстинктов, и у нас не было бы этого вида «духовности» (Frankl, например, 1987, 56; 1984, 83 и сл. стр.), вопроса о смысле не возникало бы. Тогда все было бы подчинено стабильному порядку и служило бы цели удовлетворения потребностей. Однако, как существо духовное, как «*zoön logon echon*» (Аристотель), человек хочет ощущать, чувствовать, предчувствовать или знать те взаимосвязи, в которых его переживания и то, что с ним происходит, и, в конечном итоге, его собс-

¹ В этом номере публикуется первая часть статьи, вторую часть читайте в следующем номере. — Прим. ред.