

ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

АЛЬФРИД ЛЭНГЛЕ

доктор психологии (Ph.D), доктор медицины (M.D), психотерапевт, врач, клинический психолог, коуч,
президент Международного общества логотерапии и экзистенциального анализа,
alfried.laengle@existenzanalyse.org

ALFRIED LÄNGLE

Ph. D., M. D., Psychotherapist, President of the GLE-International

УДК 159.9

СМЫСЛ, ЧУВСТВОВАНИЕ И СЧАСТЬЕ*

WHY SENSING MEANING CONNECTS WITH HAPPINESS

Аннотация. В то время как удача делает нашу жизнь немного легче, счастливое бытие представляет собой экзистенциальную категорию, для которой характерна значительная устойчивость даже перед лицом страданий. Основной установкой для такого счастья является жизнь с внутренним согласием, благодаря чему человек приходит к экзистенциальному диалогу с собой и миром. Более глубокий анализ показывает, что счастье связано с исполненностью экзистенциальных фундаментальных мотиваций, сущность которых раскрывается далее. Завершает статью психологическое исследование и описание автором опыта личного переживания счастья.

АБСТРАКТ. Whereas being lucky brings easement of life, the category of being happy represents an existential outcome of a personal demand which can even persist deep inside in periods of suffering and pain. As basic attitude leading to such happiness lies in a life conducted with inner consent. This encompasses an existential dialogue with oneself and one's world. A deeper analysis shows that such happiness is connected with the fulfillment of the demands of the four fundamental dimensions of existence which are outlined in the following according to Existential Analysis. A short glimpse into the history of the German term of happiness (Glück) and into some psychological research, into the relation to contentment and meaning and a personal experience of being happy conclude the paper.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: счастье, экзистенция, смысл, экзистенциальный анализ, фундаментальные мотивации.

KEY WORDS: happiness, existence, meaning, Existential Analysis, existential fundamental motivations.

Счастье и жизненная практика

Жить счастливо — это больше, чем просто «*быть везучим*»¹. Всем нам когда-то везло — с погодой на улице, в игре. Когда нам везет, на нашу долю выпадает что-то хорошее. Нам повезло².

Однако что значит *быть* счастливым, жить счастливо?

Мы можем спросить самих себя: познал ли я счастье в жизни? Был ли я когда-либо счастлив? Когда? В любви, во влюбленности, когда дети были маленькими? Когда я что-то создал? На вершине

горы? Во время оргазма? После пережитого страдания?

Чего мне сегодня не хватает, чтобы быть счастливым?

Быть счастливым не так просто. Стефан Цвейг мудро заметил, что многие люди счастливы, но мало кто из них знает об этом. Может быть, также происходит и у меня? Возможно, жизнь, которую я сейчас проживаю, и есть счастье — то счастье, которое выпадает нам, людям?

На земле мы не можем испытать райского счастья — это само собой разумеется. Но, наверное, втайне ожидаем его? Это было бы помехой для переживания счастья. Тогда, вполне вероятно, что, будучи счастливыми, мы бы не считали это счастьем, потому что оно не совершенное, не божественно-идеальное, а к нему примешивается и страдание. Если мы вспомним и спросим себя о счастливых временах, то, пожалуй, мы более четко увидим, где можно найти счастье: «Счастье было, когда я еще жил дома; когда был влюблен; когда дети были маленькими; когда еще были живы родители; когда мы переехали

* Пер. с нем. Е. Б. Амбарнова (при поддержке и участии Н. М. Денисенко), научный редактор Н. С. Игнатьева

¹ *Glueckhaben* в переводе с немецкого языка означает «иметь везение, счастье, благополучие, удачу, успех, везение». (Примеч. пер.)

² Здесь буквально «У нас было счастье», «Нам выпала удача». (Примеч. пер.)

в дом...». Однако при этом всегда существовали заботы и проблемы. Но они блекнут, когда вспомнишь о них впоследствии, так как являются частью жизни и не исключают счастья, если мы только способны интегрировать их. Как это происходит?

Экзистенциальное счастье — это счастье *посреди жизни*. Счастье, когда мы можем находиться в центре жизни, быть направленными всем сердцем на хорошее и прекрасное, несмотря на все тяжелое и печальное. Это счастье. Такое *бытие счастливым* действительно в значительной степени в наших руках. С экзистенциальной точки зрения «каждый является кузнецом своего счастья». Как это нужно понимать? В связи с вышесказанным это означает: *бытие счастливым* зависит от нас в той степени, в какой оно связано со свободой. Если удастся сказать «да» тому, что посылает и дарит нам жизнь, судьбе и счастливому случаю, пойти на это, жить с этим, тогда мы способствуем своему счастью.

Счастье человека

— это умение жить с внутренним согласием

Другими словами, счастье человека состоит в том, чтобы он *мог жить с внутренним согласием*. Счастье преломляется в своей структуре на четырех уровнях.

Это означает, что мы можем принять то, что есть, позволяем этому быть.

Это также означает, что нам нравится то, чем мы занимаемся, что мы заботимся о таком отношении к действительности, благодаря которому всегда можем чувствовать ее ценность.

Это значит, что у нас также есть право делать то, что мы делаем, т. е. мы можем *идентифицировать* себя с этим, ощущаем это *созвучным* себе и важным для себя и других.

И, наконец, это означает способность ощущать себя *востребованными*, ведь то, что мы делаем, так же значимо и для чего-то иного или других людей, потому-то это и необходимо делать.

Такое умение внутренне принимать участие в собственной жизни — экзистенциальное счастье. Счастье, если мы можем жить *с самоотдачей!* В самоотдаче, в выполнении чего-то, в какой-либо активности жизнь приобретает смысл. Для счастья человеку нужен смысл — отсутствие смысла, бессмысленная жизнь никого не делает счастливым.

Чтобы быть счастливым, также требуется личный рост, созревание. Мы должны быть способными «вращаться» в соответствующий жизненный горизонт. Жизнь означает рост. Жизнь — это обращение с тем, что есть. Жить — значит снова и снова находить себя в данностях, преобразовывать их своими умениями. Счастливая жизнь — не гарантия, не конечное состояние. Это постоянное участие, длительный диалог и обмен, течение, становление и исчезновение, снова становление в новом. Это счастье — жить. Счастье — находиться в этой динамике. Счастье — прожить что-то. Принять свои решения — те, которые подходят мне, воспроизводят меня, отражают, выражают меня. Остаться верным себе и открыть себя в этом. Счастье — быть хорошим для чего-то.

Было бы *недоразумением* полагать, что *страдание* мешает быть счастливым. Собственно говоря, страдание всегда присутствует в жизни людей. Все другое было бы «представлениями младенца!» Потому что экзистенция означает жить с ограничениями, в многократном ограничении: по силе, времени, месту, способностям, средствам, возможностям. В жизни нет ничего совершенного, всюду уже заложен конец, все может причинять боль, даже любовь и страсть. Все имеет преходящий характер и в конечном итоге смертно. И все же, несмотря на все ограничения, *бытие счастливым*, чтобы оно могло называться «счастьем», не зависит от условий, будь то ограничение или переживание «океанического» чувства. Ограничение относится к структуре существования. Для человека ограничение — это вызов: строить в пределах границ; жить в пределах границ; временно обустроиться в их рамках по правилу: изменить то, что можно изменить, и принять то, что изменить нельзя.

Рассмотрим еще раз в качестве примера партнерство. Едва ли какой-либо человек может с уверенностью сказать, что нашел идеального или лучшего партнера из всех возможных. Почти всегда в фантазии вообразимо что-то лучшее, более прекрасное счастье. Может случиться так, что тот, кто уже находится в отношениях, влюбляется в другого человека. Это, естественно, приводит к раздвоенности, человек страдает от напряжения. Это, конечно же, означает работу над отношениями и прояснением неуверенности, над поиском решения.

Как же здесь обстоят дела со счастьем? Беда ли это? Собственно, это тоже счастье для этого человека и затронутых лиц — найти кого-то и влюбиться, даже если это вызывает страдание. Это может означать осмысление жизни, которая будит человека, требует переориентации и позиционирования, это уход на еще большую глубину, расставание с прошлым, это значит, что человек начинает более осознавать свою сущность. Именно такой рост и есть жизнь — постоянное саморазвитие, колебание между стабильностью и изменением, между сохранением старого и переходом к новому. Это требует быть там, где мы сейчас есть, быть *полностью*, быть собой. С полным согласием пойти на что-то.

Мы видим, что экзистенциальное счастье — это не черно-белая живопись, а «подлинная жизнь», в которой с человеком может приключиться все что угодно. Счастье — это не жизнь в защищенной целлофановой упаковке, а нахождение своего пути, своего «Дао», своей сущности посреди настоящей жизни в честной, а также иногда наполненной страданиями дискуссии с тем, что предлагает и требует от нас жизнь. Все зависит от того, встречаем ли мы жизнь с такой установкой. Большинство несчастий случается с нами прежде всего из-за нас самих...

Экзистенциальное счастье — *чувствовать ценность* того, что делаешь; и делать то, что делаешь с внутренним согласием, с прочувствованным «да». Тогда мы сможем радоваться жизни. Но для этого нужно наше «да», наше согласие. Оскар Уайльд когда-то сказал: «Никто не может быть счастлив без своего согласия на это». Для того чтобы быть счастливыми, нужны мы сами.

С бытием счастливым дело обстоит так же, как и с олимпийским девизом: «Главное — участие». Мы участвуем, если мы даем внутреннее согласие. Тогда можно быть счастливым, даже если проигрываешь футбольный матч. Счастье, что мы можем принять участие в этом и что мы приняли участие в игре.

Такое счастье не зависит от успеха. Главное — участие! Главное — что-то прожить! Главное — сделать что-то! Для счастья, связанного со смыслом и основывающегося на личной свободе, достаточно переживания, что то, что я делаю, хорошо, что это направлено на что-то, что ощущается как хорошее.

Везение в лотерее — это полученное в подарок прямое попадание. Везение в лотерее — успех; выигрыш, пришедший в результате собственного вклада. Это везение в лотерее, когда партнерские отношения развиваются хорошо после того, как были приложены собственные усилия. Везение, «падающее с неба», не наполняет нас, как то счастье, ради которого мы работали, боролись, например, ради сдачи экзамена, ради отношений, ради гармонии, мира.

Виктор Франкл [11] однажды сказал в этой связи: «Человек хочет не просто быть счастливым — он хочет иметь причину (основание) для счастья». Он так разумен, настолько чувствует ответственность, что для принятия собственных решений хочет знать, что к чему. Для чего это должно быть хорошо. Что является смыслом...

Поиск счастья сегодня — углубление рефлексии

Тема счастья уже несколько лет занимает значительное место в общественных дискуссиях и человеческом сознании. У каждого времени свое понимание. Вероятно, можно утверждать, что в прошлом столетии идеалом считалось удовлетворение, в XIX веке — согласие. В XX веке после войны поиск в основном вращался вокруг смысла [10, р. 86–107]. Сегодня стремление к счастью и хорошему самочувствию (*wellness*) настолько сильно, что многократно затмевает даже всегда столь популярную роль успеха.

Как случилось, что стремление к счастью смогло переместиться на вершину мотивации? В качестве вводной мысли попробуем предположить, что в этом проявляется что-то от духа нашего времени, что представляет интерес с психологической точки зрения. Если счастье относится к высшим ценностям у стольких людей, тогда они сосредотачивают свое внимание не на трансцендентальном и социальном, а на внутреннем психическом состоянии. Поэтому сейчас не в последнюю очередь заговорили о новом типе обывателя. Если у предыдущего поколения целью устремлений считались революционный прорыв и солидарность с пролетариатом, то сегодня это место занимает личное счастье. В психике отдельного человека это проявляется как отражение безудержного неолиберализма, деятельность которого в экономике диктуется частной прибылью. Мы живем в эпоху индивидуализма, и с этим связана задача наших дней: обогатить свой опыт в отношении данного аспекта человеческого бытия — бытия индивидуумом.

Психологический «портрет» счастья

Первое формальное описание счастья поможет нам войти в тему. Счастье не является чем-то *объективным*. Никто не сможет сказать человеку, что такое счастье, в чем оно состоит, например, обосновывая это доказанной научной точкой зрения. Счастье — исключительно *субъективное* переживание. Только отдельный субъект способен установить, что является счастьем, и определить, счастлив он или нет. В настоящее время в этом отношении прослеживается ясное отграничение от общественного влияния. Невозможно представить, чтобы человек смог предписать себе, что счастье состоит, например, в уютном доме; материнстве; службе отечеству; в непоколебимой вере. Пожалуй, сейчас в обществе со счастьем скорее всего связывают надежное рабочее место.

Счастье — это *чувство*, не мысль, не проект, не воспоминание. Если счастье связывается с последним, то только потому, что оно вызывает счастливые чувства. Счастье — позитивное чувство, благодаря которому жизнь «доставляет больше удовольствия», как, вероятно, сказали бы сегодня.

Ощущение счастья — это *человеческое* качество. Животные, кажется, не имеют предрасположенности к этому; однако, у человека есть «чувство счастья»: он ощущает приподнятость настроения, легкость, беззаботность, наполненность и т. д. Только для человека счастье играет особую роль, представляя вершину возможностей его переживаний.

Хотя понятие счастья так хорошо нам знакомо, не всегда легко установить, что же в принципе является счастьем. В большинстве случаев преобладает только смутное его понимание, которое кажется чем-то родственным высказанной Фрейдом [13, р. 421 и далее] идее «океанического» чувства в первоначальном детском нарциссизме. Поэтому — и поскольку сегодня счастье защищается как бастион индивидуализма — мы могли бы задать индивидууму вопросы, чтобы попытаться еще больше приблизиться к тому, о чем идет речь, когда говорят о счастье.

Что я ожидаю от бытия счастливым? На основании чего мы устанавливаем, что мы счастливы? Что было бы для меня самым большим счастьем в жизни — счастьем в какие-то выходные, счастьем этого часа? Был ли я хотя бы однажды действительно счастлив? Счастлив ли я теперь, в этот час? Или знаю ли я, чего мне для этого не хватает?

Мы рассуждаем о счастье, используя различные выражения, например: счастливые родители, счастливая влюбленность, счастливый брак, проблематичная ситуация удачно разрешилась. Когда мы говорим «повезло», в этом всегда присутствует удача, что это закончилось таким образом, все могло бы обернуться иначе!

История понятия

В немецком языке есть только одно слово для обозначения счастья/удачи. Большинство же языков различают, по меньшей мере, *fortuna* и *felicitas*, *luck* и *happiness*³ и т. д. Если кому-то

³ *Fortuna* и *felicitas* — успех (также судьба, случай) и счастье; *luck* и *happiness* — удача, везение и счастье. (Примеч. пер.)

везет (например, при аварии, когда не произошло ничего плохого; при удаче в игре), это относится к судьбе, случаю, Божьему провидению, к чему-то такому, чему мы сами никак не способствовали, поэтому это определяется извне. Даже если человек приписывает возникновение везения самому себе, считая себя «счастливым», то он не рассматривает это как достижение, а относит его к природе или звездам и т.д. В противоположность этому, когда говорят о *счастье* (*happiness*), с психологической точки зрения имеется в виду нечто иное. Оно описывает не событие, а *переживание*, характеризующееся позитивным качеством.

Если слово используется для обозначения двух содержаний, то между ними есть что-то *общее*. Что связывает везение и счастье? *Удача* означает событие, наступление или исход которого не зависит (только) от меня; это событие, соответствующее ценности, ожиданию, надежде, желанию, цели. Когда, скажем, при банальном простудном заболевании случайно обнаруживается дефект стенки кишки, который можно удалить с помощью простой колоноскопии, тогда это удача. Ценность здоровья сохраняется. Наступил положительный исход неожиданного события. Однако достаточно ли такого везения, чтобы *быть счастливым*?

При *бытии счастливым* — и в этом заключается общее, объединяющее все формы использования этого понятия, — речь идет о достижении какой-либо экзистенциальной цели, представляющей ценность. Тот, кто счастлив, достиг и получил что-то важное, вероятно, самое важное в жизни. Тот, кто счастлив, имеет «все», он «счастлив настолько, что у него даже нет больше желаний», что считается наивысшей степенью счастливого бытия. Итак, чтобы быть счастливым, человеку необходимо иметь представление о том, что для него является важным в жизни. Быть счастливым означает соотноситься с какой-то идеей, картиной, философией хорошей жизни. Несомненно, в этом состоит главная причина того, почему многие люди не счастливы: у них отсутствует реалистичное представление о хорошей жизни. Собственная «жизненная философия» часто обусловлена ненасытностью, иногда даже жадностью: могло бы быть еще лучше, еще больше, идеальнее. Чья жизнь абсолютно беспроблемна, безболезненна, полностью лишена страданий и идеальна в социальном, экономическом, профессиональном плане? Кто может довольствоваться *conditio humana*⁴, к структуре которого неминуемо относятся ограниченность, расставание, умение отпустить? *Если человек не может согласиться с тем, кем он является и что имеет, то он не может быть счастливым.* Стефану Цвейгу принадлежит высказывание, что многие люди счастливы, но лишь немногие знают об этом. Однако кто может назвать истинным счастьем то, что сейчас имеет и испытывает, без соотнесения с требованиями

и заботами непосредственной реальности? Разве для того чтобы определить, счастлив ли я, не требуется та «эксцентрическая позиция», тот взгляд извне на собственное существование, о которых говорит Хельмут Плеснер в своей антропологии, «чтобы человек смог представить собственную жизнь как целое» [31, р. 86]? Не является ли это причиной, почему мы большей частью только ретроспективно можем оценить и сказать, что, например, молодость была счастливым временем?

Логическим следствием этого опыта стало существовавшее еще в античности высказывание, что никого нельзя считать счастливым до его смерти, т.е. только впоследствии, в конечном счете только после смерти можно говорить о счастливой жизни, точнее, о том, была ли жизнь счастливой, судит уже не сам человек, а другие люди [ср. 31]. В конце концов, с опытом переживания счастья все обстоит не так плохо, как это можно было бы вывести логически. Многим людям знаком непосредственный опыт счастья благодаря ощущениям счастья, которые возникают сами по себе и дают понять, что то, что человек испытывает теперь, принадлежит к самым глубоким и прекрасным переживаниям и событиям жизни. Особенно явно это проявляется или в опыте любви, во времена влюбленности, или после родов, когда держишь на руках ребенка, или в переживании красоты природы и художественных произведений, или если трудный и важный проект удался — там, где встречается и реализуется что-то ценное в жизни.

Слово *Glück*⁵ (у английского слова *luck* такое же происхождение) имеет то же первоначальное значение, что и *Luke*, и описывает способ, которым что-то заканчивается, подходит к концу. Удача — это то, что хорошо складывается, хорошо кончается. Поэтому успех — это всегда удача, так как все хорошо закончилось. Ведь удачное окончание чего-либо — успех никогда не зависит только от самого человека.

Итак, удача играет роль там, где заканчивается собственная компетенция и становится значимым случайное; если исход «открыт» (потому что там есть «люк» между собственным усилием и фактическим завершением). Когда мы говорим о везении⁶, то осознаем, что желаемый результат не всегда может быть достигнут только благодаря нашим собственным средствам, умениям и опыту.

В отношении счастья это значит следующее: оно двулико и отражает активность, усилия, а также что-то, что приходит откуда-то еще (случай, фортуна, милость, судьба). Каждый человек — «кузнец своего счастья», но он не производит железо, которое кует. Ведь счастье также находится «в Божьих руках» или зависит от «игры случая», что всегда рассматривается как граница экзистенции.

⁵ Имеется в виду немецкое слово *Glück* в значении «удача». (Примеч. пер.)

⁶ *Glück-Haben* в переводе с немецкого дословно означает «иметь удачу». (Примеч. пер.)

⁴ Условия человеческого существования, человеческий удел. (Примеч. пер.)

Является ли чувство удовлетворения предпосылкой для того, чтобы быть счастливым?

Удовлетворение часто рассматривается в качестве основы счастья. Широко распространено мнение, что недовольный человек не может быть счастлив. В этом есть определенная логика: недовольный страдает от отсутствия чего-то, в чем он, с его точки зрения, нуждается. А у довольного человека есть чувство, что то, кем он является, и то, что он имеет и рассматривает в своей «жизненной философии» как существенное, соответствует ему. Тогда человек больше не охотится за счастьем, что, согласно Шопенгауэру [30, р. 61], делает первую половину жизни такой несчастной, и избегает зависти (второе жизненное правило по Шопенгауэру). По Эпикуру, необходимая для счастливой жизни автономия может быть достигнута только через удовлетворение, так как оно делает независимым от страстей, а также от непредсказуемой фортуны. Шпэмманн [31, р. 90 и др.] в соответствии с христианским учением о блаженстве, которое заключается как раз в отказе от автаркии⁷, через проживание жизни в самозабвенной любви, высказывал критику, что удовлетворение — это, собственно, не счастье, а эрзац счастья. Оно представляет собой форму успокоения души для того, чтобы избежать горя. Однако с преимущественным стремлением к удовлетворению связана замкнутость в самом себе. Это также не может привести к тому счастью, которое связано с опытом исполнения. «Счастье как исполнение увлекает субъекта в бесконечный путь, который в условиях конечности неотделим от боли несовершенства», — считает Шпэмманн [31, р. 92].

В психоаналитической антропологии по отношению к счастью преобладает скепсис. Наиболее отчетливо он, вероятно, выражается в цитате Фрейда: «Как мы видим, цель жизни просто задана принципом удовольствия. Этот принцип с самого начала руководит работой душевного аппарата <...> можно было бы сказать, что намерение осчастливить человека не входит в планы творения. То, что в строгом смысле слова называется счастьем, проистекает, скорее, из внезапного удовлетворения, разрядки достигшей высокого уровня напряжения потребности. По самой своей природе это возможно только как эпизодическое явление. Любое постоянство, длительность ситуации, страстно желательной с точки зрения принципа удовольствия, вызывает у нас лишь чувство равнодушного довольства. Мы устроены таким образом, что способны наслаждаться лишь при наличии контраста и в малой степени самим состоянием» [14, р. 207–209].

Счастье экзистенциально

Итак, принцип удовольствия не подразумевает *бытия счастливым*. С психодинамической

точки зрения существует только удовлетворение потребностей. В отличие от удовольствия, бытие счастливым, очевидно, располагается на другом уровне. Его следует понимать как экзистенциальную категорию, т.е. оно требует *принятия персональных решений* по поводу прочувствованных ценностей и соотнесения с собственной сущностью.

Согласно экзистенциальному взгляду бытие счастливым представляет собой *переживание исполненности*. Иными словами, тот, кто счастлив, переживает себя и свое существование как «исполненное». Что это такое, что может наполнять нас? Наполняющее содержание — это переживания или деятельность, которую мы чувствуем *ценной* и на которую идем. Это может быть встреча, музыка, работа, солнечное утро — для обретения счастья в нашем распоряжении все богатство бытия. Таким образом, *бытие счастливым* — это чувство, которое мы получаем посредством ценного содержания, это радость от прочувствованной ценности. Согласно теории экзистенциального анализа, которая будет приведена ниже, самыми важными содержаниями для этого являются здоровье и реальная защита бытия, гармоничные отношения, внутреннее согласие с самим собой и видение смысла в жизни.

Кроме того, переживание ценности в счастье *относится к настоящему и трансцендентно ситуации*. С одной стороны, речь идет о том, чтобы чувствовать ценность того, что делаешь или испытываешь в настоящее время. Если я, например, что-то читаю и при этом испытываю радость (что может происходить, несмотря на связанные с этим усилия) или чувствую ценность и красоту встречи за молодым вином со своими друзьями. С другой стороны, это подразумевает *чувствование* выходящей за рамки ситуации *ценности*, которая есть у чего-то, так как это делается *для какой-то другой ценности или другого человека*. Это значит всесторонне чувствовать ценность, содержащую в себе что-то из большего контекста. Я могу, допустим, видеть и чувствовать, что чтение полезно для моей профессии, а встреча с друзьями хороша для наших отношений и будущего, для меня вообще важно общаться с друзьями. Экзистенциальное счастье — чувство по отношению к содержанию, радость от прочувствованной ценности, которая переживается как встроенная в больший ценностный горизонт. Вместе с тем *бытие счастливым* содержит измерение, достигающее вплоть до духовного и трансцендирующее непосредственно имеющееся в больший контекст. Можно обобщить все это в простой формулировке: *быть счастливым означает в конечном счете радоваться жизни*.

Эта часть счастливого бытия — чувство счастья и радости — не может быть вызвана преднамеренно. Наполняет ли нас ценность, делает ли она нас счастливыми, хотя и зависит от нас, но не от нашего решения. Счастлив ли я со своей женой или нет, определяется многими действиями, отношениями, усилиями и т.д. Но в том-то и дело, что не только этим — есть соответствующая мера «удачи», то самое благоприятное стечение обстоятельств

⁷ Автаркия (греч. *autárkeia*, от *autós* — сам и *arkéō* — нахожусь в достатке) — самодостаточность, самоудовлетворенность, система замкнутого воспроизводства сообщества, с минимальной зависимостью от обмена с внешней средой. (Примеч. пер.)

и «кайроса»⁸ хорошего случая, которые и определяют не зависящую от нас часть успеха.

Экзистенциальный путь к счастью

Счастье, в котором мы принимаем активное участие, ощущается глубже, чем случайная удача. Может удивлять, что удача, выпавшая кому-то, не так сильно *наполняет* и ощущается не так глубоко и продолжительно как то, ради чего была задействована собственная активность. Например, мы чувствуем разницу, когда поднимаемся на вершину горы по канатной дороге или восходим на нее пешком. Или экзамен, который мы сдали благодаря большой удаче, наполняет нас радостью меньше, счастье ощущается не так глубоко, как в том случае, когда мы достигли успеха благодаря собственной деятельности. Согласно результатам исследований, счастье от выигрыша в лотерею удерживается лишь несколько недель (утешение для тех, кто не выиграл).

Экзистенциальное счастье связано с *собственной активностью* [ср. 18], потому что без нашего содействия нам редко удавалась исполненность. Предпосылкой к ней является задействование собственной экзистенции. Для чего мы вообще появились на свет, как не для того, чтобы прожить наше бытие и использовать его потенциал?

Если выше мы говорили о том, что ощущение счастья связано с чувствованием ценности, то теперь нужно спросить, как это переживание соотносится с собственной активностью? Это может помочь сделать бытие более счастливым, а счастье более продолжительным, так как есть часть счастья, находящаяся в наших руках, которую «куем» мы сами, и можем придать ей форму счастья. Но что же это, что находится в наших руках?

Доступ к счастью — это наше собственное существо: *Person*. Если нам удастся прожить свое бытие *Person* и обеспечивать присутствие этого измерения в собственной жизни, то высока вероятность найти самое глубокое счастье.

Центральным является *Person*; это может быть описано как «свободное в человеке» [например, 9, р. 214], как та внутренняя инстанция, которая принимает решения. Этот потенциал присутствует всегда, мы всегда принимаем решения, даже если большинство из них едва осознается нами или является лишь «полуосознанным»: остаемся ли мы сидеть, продолжая читать, встаем ли, следуем ли за мыслью и так далее — все это и еще гораздо большее возможно для нас в настоящее время, благодаря чему мы чувствуем себя свободными, поскольку можем выбирать. Противоположностью была бы вынужденность. Это труднопереносимо, так как противоречит нашему существу.

⁸ *Кайрос* (греч. *Καῖρός* — благоприятный момент) — древнегреческий бог счастливого мгновения, который обращает внимание человека на тот благоприятный момент, когда необходимо действовать, чтобы достичь успеха. Кайрос — неуловимый миг удачи, который всегда наступает неожиданно, поэтому им очень трудно воспользоваться. (Примеч. науч. ред.)

Мы можем возвышать это постоянное присутствие *Person*, если обращаем внимание на *внутреннее согласие*, потому что внутреннее согласие — реализация свободы и таким образом бытия *Person*. Иметь внутреннее согласие с тем, что делаешь в данный момент, означает говорить внутреннее «да» собственной активности или собственному переживанию. Это «да» — не полученное в процессе размышлений или логическим путем, а прочувствованное, возникающее в нашей сердцевине.

Самая глубокая основа счастья кроется в этом воплощении собственной сущности, которое заключается в *жизни с внутренним согласием*. Тот, кто делает что-то с внутренним, прочувствованным «да», реализует себя: свою личную свободу и ответственность. То, что ситуативно встречает нас в прочувствовании согласия, является в принципе глубоким ощущением, укорененным в согласии с основными предпосылками экзистенции. Сказать «да» здесь и сейчас тому, что я делаю, означает принять (а) внешние условия, (б) жизнь и чувствование, (в) самого себя со своими установками, позициями и убеждениями и, наконец, (г) собственное будущее и то, что должно появиться посредством активности. Полное согласие с собственным действием относится к этим четырем областям. В экзистенциальном анализе они описаны как четыре основных фундаментальных измерения экзистенции. Это измерения отношения к миру, жизни, самому себе и к будущему [22].

Еще В. Франкл [11, р. 155] отмечал, что счастье закреплено в отношениях с собой: «Первоначально человек хочет не просто быть счастливым, то, чего он хочет, — это, скорее, иметь причину (основание) для счастья!» Он хочет не просто *чувства*, он хочет *содержания*, которое сделает его счастливым. В частности, человек хочет действительно прожить свою жизнь в реальном мире, а не под воздействием наркотика счастья. И чем больше он концентрируется на том, чтобы стать счастливым, тем больше от него ускользает причина (основание) для счастья. Франкл [11, р. 156–158; 198] указывал на основную установку дерефлексии, при которой человек обращает внимание не на эффект или влияние, а первоначально на причину, содержание, ценность, смысл. Гиперрефлексия своих действий ведет к боязни потерять счастье, к порочному кругу, как это может наблюдаться при сексуальных неврозах, фобиях и т. д. Следовательно, в отношении счастья мы можем сказать: чтобы действительно быть счастливым, не нужно обращать слишком много внимания на то, счастлив ты или нет!

Счастье — жить с фундаментальными условиями экзистенции

Эти названные выше предпосылки для жизни с внутренним согласием скрыты от поверхностного взгляда и потому часто не связываются со счастьем, и мы не распознаем в них ту часть счастья, которая зависит от нас. Естественно, счастье возникает само собой, как любое чувство (например, любовь), однако мы можем работать над предпосылками счастья.

Предпосылки для жизни с внутренним согласием психологически закреплены в действиях, описанных в четырех фундаментальных экзистенциальных мотивациях [19; 22; 23]. Согласно этой теории, чтобы прийти к полноте жизни, необходимы четыре основные активности.

1. Мочь: использовать свои способности в рамках условий и границ экзистенции и соотноситься с тем, что действительно возможно для человека. Источник несчастья — хотеть больше, чем можешь. Основная форма «мочь» — способность *принять* то, что есть (иногда для того, чтобы потом это также и изменить). Только так возможны спокойствие, самообладание и переживание опоры вместо напряжения или ощущения угрозы (если это измерение не проживается, то прямым следствием становится страх).

2. Проживать то, что нравится: выражать свое отношение к жизни, проживая ее в наполненности отношениями, чтобы было место для эмоций. Это происходит благодаря тому, что человек во взаимодействиях получает и отдает. Должно нравиться то, что делаешь, тогда появляется чувство внутренней сопричастности, интегрированности, соотнесенности. Потери вызывают *грусть*, если это не удастся пережить, возникает депрессия.

3. Иметь право: в согласии с самим собой обращать внимание на то, что мне соответствует. Только так можно быть самим собой, аутентичным в том, что делаешь. Посредством тщательного и внимательного рассматривания своей сущности и сущности другого может быть найдена глубина. Когда что-то соответствует «собственному», человек ощущает внутренний резонанс. При его отсутствии возникает раскаяние, стремление «понять и простить». Истерия — зафиксированная дефицитарная форма этого измерения.

4. Быть должным: во взгляде на будущее и больший контекст, в котором живешь, в согласии своих действий с окружающими; обращать внимание на то, что от тебя требует ситуация, годится ли то, что ты делаешь, есть ли в этом смысл. Через такое *согласование* со своим миром, когда человек чувствует себя нужным, жизнь становится *осмысленной*, в противном случае повышается опасность суицидальности и возникновения зависимостей.

Эти четыре измерения делают жизнь наполненной — внутренним согласием, самоотдачей. Вследствие этого человек продолжительное время занят существенным и может узнавать/признавать его как таковое. Счастье — переживать, что мы что-то можем, что нам это нравится, что мы имеем на это право, так как идентифицируем себя с этим, наконец, чувствовать себя востребованными, понимаемая, для чего это нужно делать. Тогда человек живет реалистично, во взаимодействиях, внутренней согласованности и осмысленности самого себя. Что может дать больше оснований для бытия счастливым, чем такое внутреннее присутствие в своей жизни? Вот почему у человека есть чувство счастья, и это счастье имеет смысл.

Но если олимпийский девиз «Главное — участие» является действенным для того, чтобы стать счастливым, тогда быть счастливым можно и когда

проигрывают футбольный матч и отсутствует везение. Остается счастье участвовать в этом, внести свой вклад. На этой ступени *бытие счастливым* больше не зависит от успеха.

Может ли счастье существовать, несмотря на страдания?

С этой точки зрения более глубокое счастье больше не нужно приравнивать к приятному, беспроблемному, желаемому или ожидаемому. Это первичное присутствие, опыт жизни, который предшествует собственным представлениям. Предтечей являются серьезные усилия, связанные с лишениями и страданием. Восхождение на вершину, реализация масштабного рабочего проекта, роды — все это могут быть моменты большого счастья в жизни, хотя они и связаны с трудом (родовые схватки в английском языке называются *labor* от латинского «работа»), а также с болью. Разве это не частая ситуация, когда, хотя на поверхности и есть страдание, но на глубине вопреки страданию ощущается счастье — тесная связь с жизнью и самим собой. Это счастье, что можно не отчаиваться, что в конечном счете можно жить — и можно прожить даже это.

Шопенгауэр [30, р. 97] приводит в качестве «...самого существенного [момента] для счастья или беды» человека то, «кем он является: т. е. личность в самом широком смысле».

Психологическое исследование

Значение смысла для *хорошего психического самочувствия* было изучено и подтверждено в многочисленных эмпирических исследованиях [например, 25; 5; 6; 29; 2; 26; 28; 15; 17; 33; 27; 24 и пр.]. Голландский ученый Дебатс [8] обследовал 114 пациентов психотерапевтической практики с использованием *Life Regard Index (LRI)* Баттиста и Алмонда (1973), чтобы выяснить, какое клиническое значение для *хорошего самочувствия* имеет субъективное понимание смысла и как субъективный смысл влияет на *психотерапевтический результат*. Он установил, что люди, которые видят много смысла в жизни, меньше страдают от психического *стресса*, *более счастливы* и ощущают более высокую *самоценность*. Далее исследователи обнаружили, что экзистенциальный смысл оказывает большее влияние на сокращение психического стресса, развитие ощущения счастья и самооценности, чем онтологический смысл.

Туч и соавторы [32] провели исследование по актуальности вопроса о смысле жизни среди населения Вены. Из выборки 96% ($N = 200$) отметили, что им близки такие размышления, они часто задавали себе этот вопрос. Для 11% населения это не играет никакой роли. Однако как раз именно данная группа опрошенных в наибольшей степени была довольна своей жизнью. Это кажущееся несоответствие можно объяснить опытом, описанным еще Франклом [10]: люди, которые живут с *хорошо исполненным смыслом*, не спрашивают себя об этом, потому что чувствуют себя счастливыми.

В докладе 2012 года *World Happiness Report* Хеллиуэлл (*Helliwell*) и его соавторы [16] описывают эмпирически найденные основы для *бытия*

счастливым. В них прослеживается удивительная параллель с четырьмя фундаментальными мотивациями (ФМ): деньги способствуют бытию счастливым только до тех пор, пока они важны для выживания. В то же время значительным фактором для счастья является доверие (а также здоровье) — 1-я ФМ. Значимы для бытия счастливым отношения (дружба) и принадлежность к малым местным сообществам, что соответствует 2-й ФМ. С бытием счастливым также коррелирует ощущаемая человеком свобода, что соотносится с 3-й ФМ. Бескорыстная помощь в более широких рамках и великодушные также ведут к переживанию счастья, что аналогично содержанию 4-й ФМ.

Персональная перспектива

Счастье — это всегда личное переживание, как сказали мы в начале статьи. В завершение разработки этой темы еще раз посмотрим на собственное счастье в жизни. Что мне было бы необходимо, чтобы я смог сказать: «Я счастлив»? Представляю ли я вообще, что это такое? Спросим по-другому: чего мне не хватает, чтобы быть счастливым? Может быть, то, что я проживаю сейчас, и есть счастье? Разве это не является жизнью в любом случае, даже если она наполнена страданиями? Разве я не могу сказать, что это тоже жизнь? Какое влияние на это оказывают мои представления и ожидания — не закрывают ли они от меня то, что дано? По сравнению с фантазией реальность может бледнеть, но по сравнению с непостижимостью самого факта существования чего-то — дерева, камня, облака — перед этим («Как это вообще может быть?») действительность начинает переливаться своими гранями, ввергая нас в удивление. Иметь возможность участвовать в бытии — не это ли является счастьем?

Счастье может померкнуть в однообразии будней. Но его снова можно разбудить, если мы время от времени будем задавать себе вопрос: «Возможно, это счастье — то, что я сейчас испытываю или делаю?». Так мы можем сделать себя более чувствительными в отношении счастья. Наряду с этим в нашем переживании присутствует определенная глубина, где может прийти в движение что-то, что мы часто по-настоящему не осознаем. На этом уровне речь идет об онтологии — о связи счастья с бытием. Счастье человека «привязано» к бытию, поэтому счастье остается связанным с ним в переживании. Эта связь с бытием чувствуется как радость, что ты вообще имеешь право жить; тебе нравится жить; смотреть, идти, смеяться, плакать. Что ты можешь дышать.

Счастье в этом.

Личное послесловие: мое личное счастье

Если я спрашиваю самого себя: «Что для меня является счастьем?», то я нелегко нахожу ответ. Если

я спрашиваю себя: «Счастлив ли я?», то сначала наталкиваюсь на настроение внутри себя, которое более или менее приятно. Зависит ли мое счастливое бытие от этого настроения? Когда я говорю, что я действительно счастлив? Когда у меня хорошее настроение, тогда в повседневном смысле я говорю так: «Да, я счастлив, и мои дела идут хорошо». Я чаще говорю: «Мои дела идут хорошо», чем: «Я счастлив».

У меня также бывают периоды, когда мне тяжело на сердце, когда я перегружен и спонтанно сказал бы: «Я не счастлив, так как я чрезмерно нагружен». Однако если мне хорошо самому с собой, то я все же чувствую счастье, которое сложно передать. Это очень интимное счастье: что я могу быть с собой в такой ситуации. При такой нагрузке, в таком страдании. Что это, вероятно, еще больше приближает меня к себе, чем обычно.

Собственно, я и не знаю, когда я счастлив, а когда нет.

Я сказал бы о себе, что по большей части я постоянно несу в себе ощущение счастья и могу даже назвать это ощущение: это счастье, что я могу жить, что я могу принимать участие в чем-то, могу быть здесь, счастье, что я могу быть здесь вместе с вами. Это ведь совершенно невероятный подарок, что мы можем быть вместе!

Это очень личное, никто не может видеть это таким же образом. Естественно, счастье становится еще прекраснее и полнее, когда другие разделяют его. И все же я чувствую это только внутри, когда спрашиваю себя: «Счастлив ли я?». Тогда поднимаются эти мысли, эти настроения, эти неопределенность, эти состояния, а также это чувство внутренней близости.

Когда я спрашиваю себя таким образом: «Что является для меня счастьем?», во мне что-то открывается. Я верю, я не ищу счастье.

Я верю, я позволяю счастью искать себя. Или обнаруживать себя. Я позволяю ему как-то прийти ко мне.

Я ищу нечто прочное. В принципе я полагаю, что я человек-ремесленник, мне нравится работать с инструментами. В этом много меня. И меня также много в духовном. Я ищу конкретное, ценность, то, что меня интересует, увлекает, что также иногда является обязанностью, которую нужно выполнить для большего целого. Тогда и обязанность начинает нравиться, но лишь тогда, когда я вижу большее целое. Иначе это вынужденность, которая унижает. И так — хм, — когда я иду, то обнаруживаю, что отбрасываю не только темную тень, но что внутри этого есть и что-то наполненное светом. И я имею право делать все это, могу переживать то, что я переживаю изо дня в день, даже если что-то из этого наполнено страданиями. И это в конечном счете *глубокое счастье — иметь право жить*.

Так я нахожу это в себе.

References

1. Battista J., Almond R. The development of meaning in life. *Psychiatry*, 1973, no. 36 (4), pp. 409–427.
2. Baumeister R. F. *Meanings of Life*. New York: Guilford, 1992.
3. Beck U. *Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne*. Frankfurt: Suhrkamp, 1986.

4. Beck U. Gegengifte. Die organisierte Unverantwortlichkeit. Frankfurt: Suhrkamp, 1988.
5. Becker P. Psychologie der seelischen Gesundheit. Bd. 1. Göttingen: Hogrefe, 1982.
6. Becker P. Sinnfindung als zentrale Komponente seelischer Gesundheit. Längle A. (Hrsg.) Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe. München: Piper, 1985, s. 186–207.
7. Csef H. Die Sinnkrise des modernen Menschen. Sinnverlust und Sinnfindung in Gesundheit und Krankheit. Gedenkschrift zu Ehren von Dieter Wyss. Würzburg: Königshausen & Neumann, 1998, s. 13–32.
8. Debats D. Meaning in life. Clinical relevance and predictive power. *British Journal of Clinical Psychology*, 1996, no. 35, pp. 503–516
9. Frankl V. Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber, 1975–1990 (München: Piper, 1990 Neuauflage).
10. Frankl V. Der Wille zum Sinn. Bern: Huber, 1982 (München: Piper, 1996 Neuauflage).
11. Frankl V. Ärztliche Seelsorge: Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Wien: Deuticke-Verlag, 2005.
12. Frankl V. Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn: eine Auswahl aus dem Gesamtwerk. München: Piper, 1985.
13. Freud S. Gesammelte Werke. Bd. XIV. Frankfurt: S. Fischer, 1930.
14. Freud S. Studienausgabe. Bd. IX. Frankfurt: S. Fischer, 1974.
15. Halasz A. M. Psychosomatik und Existenzanalyse. Über die Bedeutung der Sinnorientierung bei psychosomatischen Erkrankungen. Unveröff. Diss., Univ. Wien, 1993.
16. *World Happiness*. Helliwell J. F., Layard R., Sachs J. (eds.). New York: The Earth Institute, Columbia University, 2012.
17. Karazman R., Geißler H., Kloimüller I., Winkler N. Betriebliche Gesundheitsförderung für älter werdende Arbeitnehmer. Gamburg: Verlag für Gesundheitsförderung, 1995.
18. Kolbe C. Sinn und Glück. Zur vitalen Bedeutung der Sinnfrage. *Existenzanalyse*, 2000, 17 (2), s. 22–27.
19. Längle A. Existenzanalyse — Die Zustimmung zum Leben finden. *Fundamenta Psychiatrica*, 1999, 12, s. 139–146.
20. Längle A. Wenn der Sinn zur Frage wird. Wien: Picus; Auflage: Neuauflage, 2015.
21. Längle A. Sinn für Glück. In: Smolka H.-M. (Hrsg.) Die Reise zum Glück. Das Glück in der Psychologie und Medizin. Wien: Casinos Austria Verlag, Karte 21, 2007.
22. Längle A. (2008) Existenzanalyse. In: Längle A., Holzhey-Kunz A. Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: UTB (Facultas), 2008.
23. Längle S. Voraussetzungen zu erfülltem Sinnerleben. Elemente der existentiellen Haltung. *Existenzanalyse*, 2000, 17 (2), s. 28–32.
24. Längle A., Orgler C., Kundi M. Die Existenzskala. Manual. Göttingen: Hogrefe, 2000.
25. Lukas E. Logotherapie als Persönlichkeitstheorie. Unveröff. Diss., Univ. Wien, 1971.
26. Orgler C. Die existenzanalytische Anthropologie als ätiologischer Erklärungsbeitrag psychopathologischer Prozesse. Die Existenz-Skala — eine Validierungsstudie. Unveröff. Diss. Wien: GRUWI-Fakultät, 1990.
27. Perrig-Chiello P. Wohlbefinden im Alter. Körperliche, psychische und soziale Determinanten und Ressourcen. Weinheim: Juventa, 1997.
28. Petersdorfer U. Die Sinnproblematik in der Behandlung unheilbar Kranker. Eine Untersuchung der Sinnstrukturen beim pflegenden Personal. Unveröff. Dipl.-Arbeit. Univ. Wien, 1991.
29. Ryff C. Happiness is everything, or isn't it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, no. 57 (6), pp. 1069–1081.
30. Schopenhauer A. Die Kunst, glücklich zu sein. München: Beck, 1999
31. Spaemann R. Glück und Wohlwollen. Versuch über Ethik. Stuttgart: Klett-Cotta, 1989.
32. Tutsch L., Drexler H., Wurst E., Luss K., Orgler C. Ist Sinn noch aktuell? (Part 1) *Existenzanalyse*, 2000, 3 (17), s. 4–16.
33. Tutsch L., Drexler H., Wurst E., Luss K., Orgler C. Ist Sinn noch aktuell? (Part 2) *Existenzanalyse*, 2001, 1 (18), s. 4–14.
34. Wurst E., Maslo R. Seelische Gesundheit — Personalität — Existentialität. Ein empirischer Beitrag aus existenzanalytischer Sicht. *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie*, 1996, no. 44 (2), s. 200–212.