

СМОЛОВА ЛИДИЯ ВЛАДИМИРОВНА

кандидат психологических наук,

доцент кафедры консультативной психологии и психологии здоровья

Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы,

lidia_smolova@mail.ru

LIDIYA V. SMOLOVA

Cand.Sc. (Psychology), Associate Professor at the Department of Counseling and Health Psychology of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work

УДК 159.9

**СМЫСЛ СЧАСТЬЯ: ОСМЫСЛЕНИЕ СЧАСТЬЯ
КАК ВАЖНЕЙШЕЙ КАТЕГОРИИ ЛОГОТЕРАПИИ В. ФРАНКЛА
MEANING OF HAPPINESS: UNDERSTANDING OF THE HAPPINESS
PHENOMENON AS THE MOST IMPORTANT CATEGORY
OF V. FRANKL'S LOGOTHERAPY**

АННОТАЦИЯ. В статье описываются исторические предпосылки обращения к феномену счастья в западном сообществе; раскрываются философские взгляды, воззрения гуманистической и позитивной психотерапии. Проводится различие между «стремлением к удовольствию» и «стремлением к счастью». Указывается, что счастье в логотерапии В. Франкла не тождественно состоянию комфорта, связанного с получением физического удобства и удовольствия; счастье намного больше, чем эмоциональное состояние радости и веселья; его фундаментальный контекст счастья находится только в ноэтическом. Постулируется, что счастье есть состояние человека, соответствующее наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения. Счастье есть побочный эффект исполнения смысла. Счастье в логотерапии представляет собой опосредованное состояние реализации смысла, что необходимо учитывать в психологическом консультировании.

ABSTRACT. The article describes the historical prerequisites for addressing this phenomenon; Philosophical views on happiness, views of humanistic and positive psychotherapy are revealed. A distinction is made between «pursuit of pleasure» and «seeking happiness». Happiness in V. Frankl 's Logotherapy is not identical to the state of comfort, in connection with obtaining physical convenience and pleasure; much more than maintaining your emotional world in a state of joy and fun. Its fundamental context of happiness is only in noetic. It was stated that happiness was a side effect of the realization of meaning. It is postulated that happiness is the state of man, corresponding to the greatest internal satisfaction with the conditions of his being, the fullness and mindfulness of life, the realization of his human purpose. Happiness in Logotherapy is an indirect state of realization of the meaning, which must be taken into account in psychological counselling.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: логотерапия, Франкл, смысл, счастье, психологическое консультирование.

KEYWORDS: logotherapy, Frankl, meaning, happiness, psychological counselling.

На протяжении последнего полугодия люди всего мира, особенно жители мегаполисов, переживают кризис, спровоцированный пандемией коронавируса. Они оказались в сложной и крайне необычной ситуации уязвимости, нестабильности, неизвестности, вызова традиционному укладу, привычному стилю жизни, необходимости быстрого приспособления к скоростным меняющимся условиям.

На фоне желания выявить причины, найти виноватого, разобраться, как такое могло произойти и что делать дальше, обнаружить ресурсы, с особой актуальностью звучит тема счастья...

Счастье — состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости

условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого призвания, самореализации [17].

Счастье всегда было предметом активного поиска людей всех времён и народов. Каждый человек вкладывал в это понятие собственное представление: достаток, радость, удовольствие, спокойствие, уверенность в завтрашнем дне, удовлетворение некой значимой потребности — самое важное и ценное именно для него.

Очевидно, что восприятие счастья (как и любой другой категории) всегда зависит от позиции наблюдателя — позиции, которую занимает исследователь относительно интересующего явления,

его картины мира, мировоззренческого представления о феномене человека.

На протяжении столетий и тысячелетий эта тема звучит в *мировых религиях*, в которых человек понимается как творение и выразитель Созидающего Начала (каким бы именем его ни называли: Отец, Творец, Бог, Аллах, Абсолют, Всевышний, Всемогуший и т.д.). Счастье понимается как результат — *Встреча* с Созидающим Началом, так и процесс — *Путь*, движение к Нему.

Здесь уместно вспомнить путь Сиддхартхи из одноимённого романа Г. Гессе, который проходит испытания аскезой, удовольствием, властью, роскошью и в конце достигает высшей возможности своей реализации — познания истинной природы вещей, которое может быть названо счастьем. Примеры величайших учеников, восходящих к разным религиям, описания житий святых также свидетельствуют о том, что счастье — это либо путь, либо результат достижения Созидающего Начала.

Примечательно, что христианский термин «причастие» (Евхаристия) алфавитно трактуется как возможность быть частью чего-то большего, слияния с ним. Счастье есть соединение с богом во Христе.

В философии счастье представляет собой конкретизацию высшего блага как завершённого, самоценного, самодостаточного состояния жизни и воспринимается как общепризнанная конечная субъективная цель деятельности человека. Описываются такие основные его значения, как благосклонность судьбы, удавшаяся жизнь, везение; состояние интенсивной радости; обладание наивысшими благами; общий положительный баланс жизни; чувство удовлетворения жизнью [18].

Философско-этический анализ счастья начинается с разграничения в его содержании двух принципиально различных по происхождению компонентов: а) *того, что зависит от самого субъекта*, определяется мерой его собственной активности и б) *того, что от него не зависит*, предзадано внешними условиями (обстоятельствами, судьбой).

То в счастье, что зависит от человека, получают название добродетели. Роль и место нравственных добродетелей в составе факторов, образующих счастье, стали базой выделения трёх основных традиций.

Эпикурейская рассматривает счастье как цель, а нравственные добродетели — как средство его достижения. Здесь счастье может пониматься как удовольствие (гедонизм); польза, успех (утилитаризм); или как отсутствие страданий, безболие тела и безмятежность души. С позиций *стоической* традиции счастье является следствием добродетели, а в рамках *аристотелевской* нравственные добродетели — это и путь к счастью, и самый существенный его элемент (там же).

Тема счастья становится особенно популярной в конце XIX — начале XX века, что имеет непосредственное отношение к сильнейшим изменениям, происходившим в западном сообществе. Политические, военные, социальные, экономические кризисы оказывают интенсивное воздействие

на жизнь людей и меняют их представление о счастье.

Начало XX века связано с быстрыми темпами роста промышленности, оптимизацией производства; и как следствие этого — увеличившейся миграцией населения, активизацией рабочего и профсоюзного движения, формированием и действием политических партий, обострением политической обстановки. Жизнь характеризуется нестабильностью, в некоторых случаях голодом и лишениями, трудностью удовлетворения базовых потребностей.

Первая и Вторая мировые войны только усугубляют ситуацию. На первое место выходит проблема страха за жизнь — близких и свою. Счастье ограничивается темой выживания: это когда остался жив; голодный, в холоде, но живой. Концепция счастья этого периода может быть выражена в изречении В. Франкла: «Счастье — это когда худшее обошло стороной» [21, с. 56].

Окончание войны уменьшает угрозу смерти, однако социально-экономическая ситуация в Европе продолжает оставаться достаточно трудной: разруха, голод, невозможность удовлетворения базовых потребностей отодвигали переживание счастья на определённый срок. Подобная неустойчивость может быть выражена в психологии «отсроченного счастья» — вере, что, несмотря на то что его пока нет, оно всё же существует и когда-нибудь обязательно произойдёт.

В середине XX века социальное, техническое, экономическое развитие западного сообщества идёт поистине быстрыми темпами. Решаются многие проблемы социально-экономического характера. Человек не просто удовлетворяет свои базовые потребности — он идёт дальше.

С ростом научно-технического прогресса появляется техника, способная улучшить жизнь. Людям уже не надо столько времени заниматься домашним хозяйством или тратить время на передвижение. Освобождается большое количество ресурсов: денег, времени, сил и т. д.

У человека появляется действительно много новых возможностей: выбор разнообразных товаров и продуктов питания в магазинах, лёгкость передвижения, получение быстрого доступа к необходимой информации, рост индустрии развлечений, возможность путешествий, знакомства с другими странами...

Однако вместе со сменой традиционного уклада жизни у людей образуется свободное время и возникает другая проблема: что с ним делать?

Примечательно, что Э. Лукас приводит данные из Финляндии, согласно которым ситуация с алкоголизмом в стране обострилась после внедрения центрального отопления. Связь кажется сомнительной, но логика в ней есть. До появления этого технического достижения семьи часто проводили выходные в лесу, чтобы сделать запасы дров на долгую зиму. Такие прогулки были одновременно возможностью поговорить, отдохнуть, заняться тренировкой и при этом имели смысл. А теперь нужно было лишь повернуть ручку на батарее — и во всей комнате становилось тепло [10, с. 35].

Вторая половина XX века характеризуется стремительным ростом городов, увеличением скорости жизни, необходимостью быстрой обработки информации. Состояние информационного голода, отсутствия ресурсов, характерное для начала XX века, сменяется гиперпотреблением, пресыщенностью информации, трудностью её переработки. Обилие ресурсов (времени, пищевых продуктов, товаров, информации и т. д.) вызывает трудность выбора в условиях множественных возможностей. Общество нацелено на потребление, которое оказывается разумным не всегда: появляется много соблазнов, связанных с едой, развлечениями, проведением свободного времени.

Увеличение темпа жизни в больших городах и мегаполисах становится причиной возникновения стресса. Возрастает количество людей, страдающих невротическими, психическими заболеваниями, зависимостями от психоактивных веществ. Тема счастья становится центральной во многих областях научных знаний — социологии, экономике, медицине, психологии и т. д., — но уже в совершенно ином контексте.

В конце XX века в *медицине* появляется всё больше исследований так называемых «гормонов счастья» — эндорфина, серотонина, дофамина, окситоцина, вазопрессина, — при выделении которых человек на какое-то время испытывает радость, комфорт, наполненность жизнью.

В 2006 году Фондом новой экономики представлен *Международный индекс счастья (Happy Planet Index)* — индекс, отражающий благосостояние людей и состояние окружающей среды в разных странах мира.

Структура индексов счастья, предлагаемых экономистами, отражает их представления о характере этого феномена и его психологическом содержании. Так, при расчёте Индекса счастливой жизни (или Индекса счастливых лет жизни) средний для той или иной страны нормализованный показатель удовлетворённости жизнью, изменяющийся в интервале от 0 до 1 и вычисляемый на основе ответов респондентов на соответствующий прямой вопрос («Насколько вы удовлетворены своей жизнью?»), умножается на среднюю продолжительность жизни в этой стране, рассматриваемую как показатель благополучия [5].

Нельзя не сказать и о том, что в 2011 году Генеральная ассамблея ООН принимает резолюцию, призывающую страны — члены ООН оценивать счастье своего народа и использовать его как ориентир в политике государства. *Всемирный доклад о счастье (World Happiness Report)* — ежегодный доклад, публикуемый подразделением ООН по поиску решений устойчивого развития [30].

С начала XX века и особенно во второй его половине — как реакция научного психологического сообщества на описанные социально-экономические события — появляется большое количество работ, посвящённых теме счастья.

В 1973 году впервые в предметном указателе основных справочных изданий появляется категория счастья [6]. С 1970-х в англоязычной научной литературе активно разрабатывается категория

благополучия (well-being) — собирательного психологического термина, включающего в себя различные психологические конструкты.

Так, Н. Бредберн [13] описывает феномен *психологического благополучия*, под которым он понимает баланс между двумя комплексами эмоций, накапливаемых в течение жизни, — позитивным и негативным. Опираясь на исследования Н. Бредберна, К. Рифф [13] разработала собственную структуру благополучия и выделила шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни и личностный рост.

Э. Динер [13] вводит понятие «*субъективное благополучие*», состоящее из трёх основных компонентов: удовлетворение, комплекс приятных эмоций и комплекс неприятных эмоций. Одна из версий трактовки указывает на то, что это понятие выражает отношение человека к себе, своей личности, жизни и процессам, которые имеют существенное значение для самой личности с точки зрения интернализированных нормативных представлений о внутренней и внешней среде, которое характеризуется ощущением удовлетворённости [25].

Данный термин активно разрабатывается зарубежными и отечественными исследователями [1; 9; 13; 14; 25; 28; 29 и др.]. Мы не будем глубоко входить в его содержательное наполнение. Отметим, что счастье иногда используется как синоним благополучия, а иногда ассоциируется лишь с эмоциональной его составляющей (позитивными и негативными эмоциями).

Теме счастья посвящено достаточно большое количество теоретических и практико-ориентированных работ гуманистических психологов.

Так, А. Маслоу [11] видел счастье человека в его самоактуализации, путь к которой лежит через удовлетворение базовых потребностей — к более высоким уровням. Самоактуализирующийся человек спокоен, уверен в себе, талантлив, не склонен к депрессиям и истерикам, при этом имеет здоровую самооценку и гармоничный внешний вид.

В *беатотерапии* (от лат. *beatus* — счастливый, блаженный, благословенный), относящейся к гуманистическому направлению, счастье понимается как высшее сознательное наслаждение, напрямую связанное с переживанием радости самопознания и самореализации, радости роста и обновления, с празднованием человеческого достоинства, триумфа и победы Бытия в себе [16].

Психологии счастья посвящены книги таких авторов, работающих в рамках *позитивного направления*, как Майкл Аргайл, Мартин Селигман, Михай Чиксентмихайи, Шарлотта Стайл и многих других. Примечательно, что М. Селигман [15] на основании исследований выводит так называемую «формулу счастья». Он считает, что счастье можно разложить на три составляющие, которые ценны сами по себе: положительные эмоции, вовлечённость и смысл.

Счастье (устойчивое и продолжительное) = Наследственность + Обстоятельства жизни + Факторы, зависящие от нас.

М. Чиксентмихайи [27] описывает так называемое *состояние потока* — состояние, когда поступающая информация находится в согласии с внутренней структурой целей и психическая энергия течёт без препятствий. У человека нет беспокойства и сомнений в своей адекватности; есть стойкое ощущение, что всё идёт «как надо». Состояние потока напоминает состояние Дзен как полного единения с деятельностью и ситуацией.

Это состояние близко к тому, что называется счастьем. Поток — состояние полной поглощённости деятельностью, когда всё остальное отступает на задний план, а удовольствие от процесса настолько велико, что люди готовы платить только за то, чтобы заниматься этим.

С точки зрения А. Ленгле [7], *экзистенциальное счастье* — это счастье посреди жизни. Автор подчёркивает, что счастье не тождественно успеху, удаче или везению. Наоборот: с экзистенциальной точки зрения «каждый является кузнецом своего счастья»: жить *своей* жизнью, принимать *свои* решения, чувствовать ценность того, что делаешь; умение жить с внутренним согласием. По мнению Ленгле, счастье — позитивное чувство (именно чувство, подчёркивает автор, не мысль, не проект, не воспоминание), благодаря которому жизнь «оставляет больше удовольствия».

Итак, мы рассмотрели различные подходы к феномену счастья. Все они интересны и сами по себе, и в связи с контекстом, который нам предстоит рассмотреть.

В логотерапии счастье является одной из центральных категорий, глубоко осмысленной как на теоретическом, так и на практическом уровне.

Тема счастья наиболее глубоко раскрывается Франклом в книгах «Страдания от бессмысленности жизни» и «Воля к смыслу» и представлена им в схеме, получившей название «треугольная модель счастья».

Однако для более глубокого её понимания обратимся сначала к представлению логотерапии о человеке — концепции, получившей название *двумерной онтологии* (от *dimension* — измерение; онтология — учение о бытии).

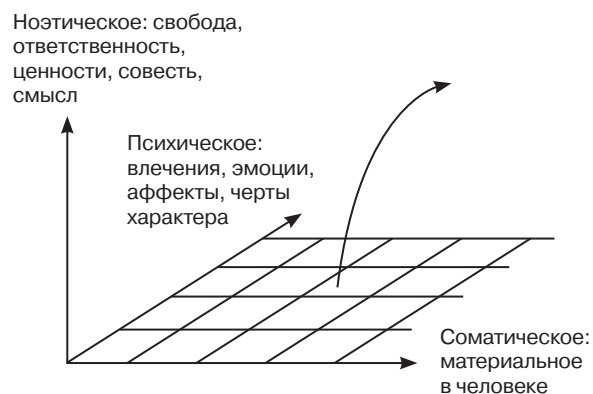


Рис. 1. Двумерная онтология В. Франкла [12, с. 68]

Франкл утверждает, что человек существует в синтезе трёх измерений. Как существо *телесно-физическое*, он стремится к поддержанию телесного здоровья и для этого удовлетворяет свои физические потребности (еда, секс и проч.). Под *психическим* уровнем понимается сфера душевного состояния, эмоциональной настроенности, чувств, инстинктов, желаний, аффектов, а также умственные способности человека, его приобретённые модели поведения, социальные потребности [10]. *Ноэтическое измерение* Франкл видит как «собственно человеческое». Именно здесь находятся такие категории, как: Совесть, Красота, Добро, Любовь, Смысл, Свобода и др.

С точки зрения Франкла, они дают человеку возможность совершить акт самотрансценденции, то есть выхода за пределы себя, устойчивые границы восприятия — в пространство, лишённое психологических и соматических проблем, но являющееся проявлением ноэтического, и получить опыт соприкосновения с трансцендентным [23]. Обратим внимание, что в логотерапии ноэтическое измерение представляет собой не формальный конструкт, но реальность, к которой обращаются для решения актуальных психологических проблем.

Франкл подчёркивает, что только это третье измерение проявляет человеческое в человеке. В то время как вегетативную жизнь можно объяснить в рамках измерения телесного; его жизнь как одушевлённого существа в рамках душевного, само бытие человека, личностная духовная экзистенция в этой двумерности не проявляется. Она не помещается на этом уровне чистой психосоматики: на этом двумерном уровне *homo humans* может быть только спроецирован [10, с. 18].

Таким образом, логотерапия описывает три измерения существования человека, каждое из которых отражает специфические потребности, мотивы, ценности. Очевидно, что представление о максимальном благополучии и наибольшей внутренней удовлетворённости в каждом уровне будет совершенно разным: оно будет ограничено его особенностями и возможностями реализации человека в нём.

Состояние благополучия на *физическом уровне* может быть описано в терминах телесного комфорта, здоровья, удобства, наслаждения, удовольствия, хорошего телесного самочувствия.

Примечательно, что при расшифровке слова «удовольствие» алфавитом мы получаем: удовольствие — то, что находится до и вне воли. То, для достижения чего не нужно прикладывать усилий: выпить чашку ароматного кофе, расслабиться в сауне, прогуляться в парке и т. д. Даже если на это потрачены определённые силы (до сауны или кафе надо дойти), они не являются определяющими.

Удовольствие — явление, не содержащее в себе контекст преодоления и волевого усилия, требующихся для достижения чего-либо, скорее расслабленность, комфорт. Очевидно, что это имеет свою ценность: в скоростной жизни человеку бывают просто необходимы моменты, когда он может остановиться и отдохнуть. Проблема возникает тогда, когда люди оказываются нацеленными исключительно на удовольствие, а значит, желают получить

что-то без труда, то, что называется «на халяву», то есть задаром, бесплатно.

В слове «наслаждение» присутствует корень «сладость»; данный контекст, связанный с едой и питанием, обращает к удовлетворению оральных потребностей человека: в любви, внимании, безопасности.

Подчеркнём, что комфорт и благополучие физического уровня очень важны. Однако если они становятся для человека центральными, если он живёт «ориентацией на удовольствие», происходит довольно быстрая деградация до существования исключительно на соматическом уровне.

Поскольку с точки зрения логотерапии человек не ограничен исключительно физическим уровнем существования, можно сказать, что удовольствие, комфорт, наслаждение — одни из возможных физиологических проявлений счастья, но не тождественные категории.

Проявление благополучия на *психологическом уровне* также имеет свои особенности. Как существо психическое, человек стремится к положительным чувствам, душевному комфорту и отсутствию внешнего давления. Максимальная степень благополучия будет связана с эмоциональным равновесием; комфортом социальных отношений; присутствием положительно окрашенных чувств: радости, веселья, восторга, спокойствия, интереса, ласки, нежности, умиротворения и т. д.

Однако психический уровень также характеризуется динамичностью проявлений, его содержание непостоянно. Для человека характерна насыщенная и разнообразная внутренняя жизнь, содержащая в себе весь спектр переживаний; он не может жить в неизменном чувстве радости. Кроме того, как отмечает Франкл, индивид ощущает истинную радость только тогда, когда эмоции выступают как ценности [19, с. 85].

Как мы видим, благополучие на психическом уровне, выраженное в приятных чувствах и эмоциональном комфорте, — одно из возможных психологических проявлений счастья; но они не тождественны друг другу.

Максимальное проявление благополучия на *ноэтическом уровне* принципиально иное. Если категории, находящиеся в данном измерении (Свобода, Красота, Совесть, Смысл и т. д.), становятся для человека ценностью, он стремится к их достижению (переживанию, проживанию, реализации) как к некоей цели.

Примечательно, что если цель находится на уровне психофизики, нередко человек находится под воздействием противоречий и разобщённости данного изменения, характеризующегося неустойчивостью и динамичностью процессов.

Если же цель находится в ноэтическом, человек обладает способностью отложить потребности соматического и психического измерений ради более высоких ценностей. Франкл подчёркивает, что ради Семьи, Дружбы, Любви он может выйти из противоречий и конфликтов своего психофизического уровня и стать более целостным.

Обратим внимание на то, что слова «цель», «исцеление», «целостность» имеют один корень.

Чем более высокую цель ставит перед собой человек, чем больший смысл на её реализацию — тем более он целостный.

Наличие вектора, находящегося в ноэтическом, приводит человека в состояние целостности и, как это ни парадоксально, в состояние счастья. В праславянской трактовке с-частье осмысляется как синтез частей, позволяющий человеку пережить максимальное сочетание, гармонию, цельность и целостность.

Счастье, таким образом, представляет собой состояние цельности, которое лежит в основе достижения цели.

Итак, каждое измерение даёт человеку возможность пережить уникальное состояние благополучия, которое может быть описано в различных терминах: комфорта, удовольствия, радости, счастья.

Обсудим механизмы достижения счастья.

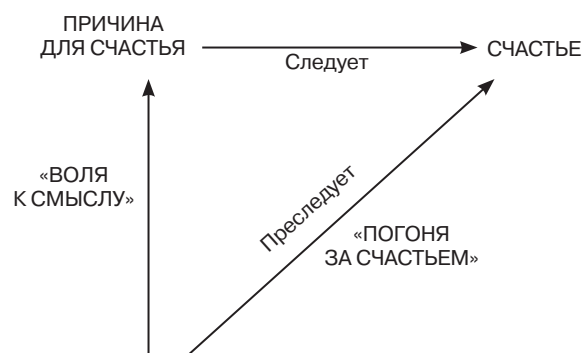


Рис. 2. Треугольная модель счастья В. Франкла [20, с. 143]

С точки зрения Франкла, путь к счастью только один. Однако нередко человек не видит его, неосознанно совершает подмену и идёт по самому очевидному пути: *получение счастья напрямую или «погоня за счастьем»*.

Несомненно, под счастьем в каждом конкретном случае понимается различный контекст удовлетворения определённой потребности: добиться расположения человека, пережить приятное состояние, получить социальные статус и т. д.

Франкл говорит о подмене понятий: нередко, желая счастья, человек стремится к удовольствию. «... для невротика удовольствие становится целью, самоцелью. Невротик одержим желанием испытать удовольствие. И чем сильнее он стремится к удовольствию, тем меньше он заботится о создании условий для возникновения этого ощущения, поэтому «эффект удовольствия» и не возникает» [22, с. 164].

На *физиологическом уровне* для быстрого вхождения в состояние удовольствия могут применяться действия, связанные с прямым воздействием на тело (массаж, расслабление и т. д.); искусственным введением его в состояние удовольствия посредством пищи, алкоголя, психоактивных веществ и т. д.

Для скоростного вхождения в желаемое эмоциональное состояние (психический уровень) человек может делать покупки, получать услуги (сходить в музей, салон красоты и т. д.) или выстроить целый план действий для достижения определённой потребности, например обретения социальных благ, отношений, некоего объекта и т. д.

Впрочем, иногда человек ставит перед собой и задачи, связанные с желанием быстрого обретения некой категории из области нозтического: получить Свободу, Красоту, Совесть, Мудрость...

Однажды к мастеру Дзен пришёл молодой человек и попросил:

— Мастер, научите меня мудрости.

— Что ж, раз ты так хочешь, изволь. Буду тебя учить, — согласился мастер.

— Если можно, давайте начнём обучение прямо сейчас, — обрадовался юноша. — А то мне нужно стать мудрым как можно скорее!

Мастер согласно кивнул и куда-то ушёл. Через некоторое время он вернулся и протянул юноше какой-то предмет, зажатым в кулаке.

— Держи. — Мастер отдал юноше то, что было у него в руке.

Это оказался самый обычный жёлудь. Молодой человек долго его рассматривал, пытаясь сообразить, что же такое хочет сказать ему мастер. Наконец он сдался.

— Мастер, объясните мне, зачем вы дали мне этот жёлудь? Это одна из ваших знаменитых загадок?

— Это семечко волшебного дерева, — хитро прищурился мастер Дзен. — Посади его, поливай и ухаживай за ним. А когда дерево станет высотой в шесть твоих ростов, ты станешь мудрым.

— Так просто? — удивился молодой человек. — И больше ничего не нужно?

— Ну, ты можешь приходить ко мне и беседовать со мной на разные темы, — поразмыслив, сказал мастер. — Но, сказать по правде, и обычной твоей жизни будет достаточно.

— И как же быстро растёт это волшебное дерево? — поинтересовался молодой человек.

— Столько же, сколько и обычный дуб.

— Но ведь тогда понадобится не меньше пятидесяти лет, чтобы оно выросло!

— Вот именно, — подтвердил мастер Дзен.

Как мы видим, в этой «погоне за счастьем» человек устремлён достичь желаемого состояния напрямую: он имеет ясную цель и идёт к ней, преодолевая преграды на своём пути. Обычно на это бросаются все ресурсы: силы, время, деньги и т. д.

Иногда подобный подход приносит плоды. Но не редко желание удовлетворить потребности столь прямым способом рождает новые проблемы.

Так, слабой стороной является то, что находящийся в погоне за счастьем столь центрирован на достижении своей цели, что недостаточно чувствителен к условиям вокруг; это делает его изолированным и исключённым из окружающей жизни. Примечательно, что в русских народных сказках обучение этой чувствительности имеет особое значение. Вспомним, как герой, который очень торопится по своим делам, тем не менее обращает

внимание на происходящее, останавливается и помогает другим. И как ответ на эту помощь они помогают ему. Герой действительно стремится к чему-то, но желает получить это не любой ценой.

Другой проблемой является то, что человек далеко не всегда прикладывает личные усилия к достижению благополучия, желая его получить за счёт чего-то или кого-то другого (психоактивных веществ, людей и т. д.). Очевидно, что ценность достигнутого в этом случае не столь высока: добытое без труда не столь значимо, как обречённое собственными усилиями и преодолением.

Слабой стороной «погони за счастьем» является и скоротечность состояния, которое часто длится ровно столько, сколько действует определённый фактор.

Кроме того, чрезмерная фиксация на цели удерживает человека в напряжённом состоянии, не даёт возможности расслабиться. В логотерапии описывается гиперрефлексия как усиленный самоанализ, самоизучение, самосозерцание. Эта повышенная фиксация на желаемом (то, что, с точки зрения человека, принесёт ему счастье) порождает в нём тревогу ожидания и страх не достичь желаемой цели. Это усиливает в нём ещё большее стремление получить счастье силой. Но это вызывает ещё большую тревогу, порождая порочный круг, который только увеличивает напряжение [3].

Франкл утверждает, что принцип наслаждения в конечном счёте разрушает сам себя. Чем больше человек стремится к наслаждению, тем больше он удаляется от цели. Другими словами, само «стремление к счастью» мешает счастью [23].

Однако, наверное, самым важным является то, что человек не всегда осознаёт, зачем ему это желаемое состояние нужно: какой смысл его обретения? Ради чего? Зачем ему нужно быть именно с этим человеком, к которому он стремится столь сильно? Зачем ему нужна именно эта работа с именно этим социальным статусом? Зачем ему нужна именно эта вещь?

Франкл указывает, что стремление к удовольствию и стремление к власти возникают в результате подавления стремления к смыслу [22]. Нередко невероятные усилия вкладываются в цели, на самом деле не столь нужные и не осмысленные человеком.

Франкл приводит максимуму Кьеркегора: «Дверь к счастью открывается наружу». И тот, кто, пытаясь открыть эту дверь, тянет её на себя, только ещё плотнее закрывает её! Человек, который отчаянно рвётся к ощущению счастья, таким образом, отрывает себе к нему дорогу. В конце концов оказывается, что никакое стремление к счастью само по себе не может быть ни основным принципом, ни предельной целью человеческой жизни [19, с. 85].

Ещё раз подчеркнём, что в этом первом способе «погони за счастьем» человек осознанно или неосознанно совершает подмену: на самом деле он стремится не к счастью, но к состоянию удовольствия и благополучия.

Единственный путь достижения счастья — реализация смысла. Франкл уверен, что у нормального человека ощущение удовольствия возникает

лишь в виде побочного эффекта при выполнении своего предназначения и благодаря близости с другим человеком. «Я бы сказал так: человек стремится не к самому счастью, а к тому, что создаёт условия для счастья. Когда создаются такие условия, ощущение счастья и удовлетворения возникает само собой» [22, с. 162].

С его точки зрения, в норме наслаждение никогда не является целью человеческих стремлений. Оно является и должно оставаться побочным эффектом достижения цели. Достижение цели создает причину для счастья. Другими словами, если есть причина для счастья, счастье вытекает из неё автоматически и спонтанно. И поэтому незачем стремиться к счастью, незачем о нём беспокоиться, если у нас есть основание для него.

Более того, стремиться к нему нельзя. В той мере, в какой человек делает счастье предметом своих устремлений, он неизбежно делает его объектом своего внимания. Но тем самым он теряет из виду причину для счастья, и счастье ускользает [19, с. 27].

Франкл утверждает, что человек способен реализовать свой потенциал лишь в той мере, в какой он выполняет своё предназначение в жизни.

Он предлагает красивую с нашей точки зрения, метафору: бумеранг возвращается к охотнику только в том случае, если охотник промахнулся; в другом случае он поражает цель. Так и человек изо всех сил стремится к самореализации только в том случае, если он не способен выполнить своё предназначение в жизни или не может даже понять, каково его предназначение.

В доказательство он приводит цитату К. Ясперса: «Человек обретает себя благодаря делу, которое он считает своим призванием» [22, с. 165].

Таким образом, у человека должна быть *осмысленная цель*. Такая, что при необходимости он готов отказаться от чего-то или отложить удовлетворение потребностей, переживание радости ради чего-то большего, ради реализации некой задачи, которая имеет для него смысл.

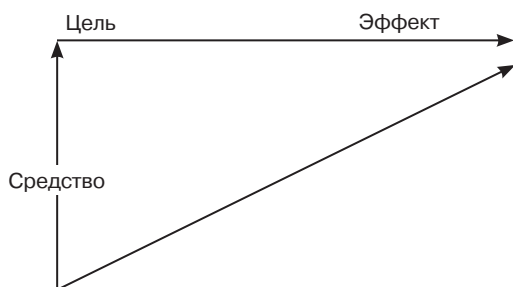


Рис 3. Реализация цели как причина для счастья [22, с. 165]

Чтобы получить образование, молодой человек может отказаться от встреч с друзьями, вечеринок, приятного времяпрепровождения. Ради здоровья человек может отказаться от любимых продуктов и полностью сменить привычный образ жизни. Для того чтобы дать детям достойное образование, родители готовы пожертвовать своими интересами.

Как мы видим, человек осмысленно направляет свои жизненные усилия на реализацию определённой задачи вовсе не потому, что хочет быть счастливым, но потому что ему важно выполнить её.

Эти достижения нередко связаны с большими энергетическими затратами. Однако, когда смысл реализован — спортсмен стоит на пьедестале почёта; выпускник получает диплом; инженер видит мост, построенный по его чертежам; после десятилетий разлуки учитель встречает своего ученика и радуется тому, чего он достиг в жизни, — человека на психофизическом уровне охватывает волна радости и удовольствия. А на ноэтическом он испытывает счастье: в этот результат было вложено очень много труда. И пусть путь был не прост, но цель достигнута, смысл реализован.

Это состояние очень отличается от комфорта и удовольствия — ведь человек заработал их своим трудом. Он испытывает счастье не как состояние, которого он хотел целенаправленно достичь. Но, как говорится в логотерапии, как своеобразный *бонус, побочный эффект реализации смысла* (рис. 4).

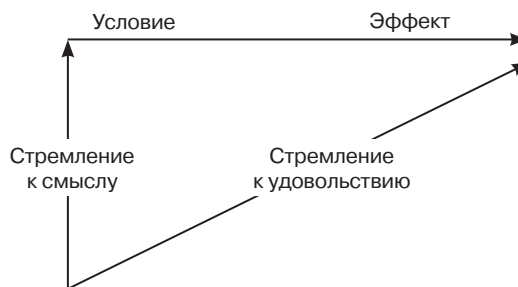


Рис 4. Счастье как побочный эффект реализации смысла [22, с. 163]

Подчеркнём, что для состояния счастья ценен весь диапазон переживаний (и боли, и отчаяния, и радости, любви, удивления, печали и т. д.). Если в этой линейке жизненных проявлений взять лишь часть, связанную с физическим удовольствием, комфортом, удобством, успешностью, признанием и т. д., это обесценит счастье и сделает его неполным. Для счастья важна вся яркая палитра чувств, мыслей, ощущений, которая делает опыт человека ценным.

В логотерапии особое внимание уделяется умению испытывать *счастье в несчастье*, способность увидеть смысл страданий и лишений. У человека есть возможность совершить коперниковский поворот (иногда его называют франкловским поворотом) и увидеть смысл того, зачем ему довелось это пережить. Быть благодарным событиям, которые вызывали в нём тяжёлые переживания, простить тех, к кому предъявлял претензии, и изменить свою жизнь [2].

Наверное, можно сказать, что между масштабом смысла и глубиной счастья существует определённая связь. Чем более высока и масштабна цель, чем большее значение она имеет, чем больше труда в неё было вложено, тем большее счастье испытывает человек.

В этом контексте уместно вспомнить притчу о трёх строителях:

Монах, руководивший строительством собора, решил посмотреть, как работают каменщики.

Он подошел к первому и попросил его рассказать о своей работе.

— Я сижу перед каменной глыбой и работаю резцом. Скучная и нудная работа, изнуряющая меня, — сказал тот со злобой.

Монах подошёл ко второму каменщику и спросил его о том же.

— Я работаю по камню резцом и зарабатываю этим деньги. Теперь моя семья не будет голодать, — сдержанно ответил он.

Монах увидел третьего каменщика и спросил о его работе.

— Со стороны кажется, что я режу камень. Но на самом деле я строю Храм, который простоят тысячу лет. Я строю будущее, — улыбнувшись, ответил третий каменщик.

Как мы видим, люди могут находиться абсолютно в одинаковых условиях, но видеть разные ценности и, соответственно, распознавать различные смыслы. В первом случае человек не находит никакой ценности в производимой им работе, ни смысла в своих действиях. Он жалуется на муки и лишения физического и психического уровней. Во втором каменщик говорит о ценности благополучия своей семьи; в третьем звучит тема Служения человечеству. Когда максимальное благополучие связано не только с сиюминутными потребностями, касающимися самого человека, но ориентировано на его будущее, помощь другим людям, заботу о мире, — очевидно, что переживание счастья будет более наиболее сильным.

Итак, счастье не тождественно сиюминутному состоянию комфорта, в связи с получением физического удобства и удовольствия (как базовых потребностей по Маслоу). Оно намного больше, чем преодоление существенной части собственных отрицательных эмоций, поддержание своего эмоционального мира в состоянии радости и веселья, динамическое состояние спокойствия психологического уровня. С точки зрения логотерапии фундаментальный контекст счастья находится только в нозтическом.

Тема счастья имеет исключительную актуальность для процесса психологического консультирования. Запрос клиента неизменно в той или иной формулировке связан с его желанием быть счастливым. Впрочем, чаще всего говорится о недостаточной удовлетворённости психофизического уровня.

Очевидно, в каждом случае требуется скрупулёзное прояснение ситуации, взглядов и мифов клиента. Решая проблему благополучия, необходимо помнить, что ни одна проблема не может быть решена на том уровне, на котором она была создана. Для логотерапевта это значит, что он должен обратиться к нозтическому уровню, к человеческому в человеке. Опираясь на его способность к самотрансценденции, выхода за рамки себя, своего «Я», помочь ему найти смысл, который будет являться ценностью и ради которого человек будет готов к изменениям.

Тема счастья имеет большое значение и для консультанта. Без преувеличения скажем: для того чтобы работать с клиентом, психологу просто необходимо стать счастливым самому: соединить в себе разнонаправленные и иногда конфликтующие части, стать цельным и целостным. Ещё раз подчеркнём, что счастье не должно быть самоцелью консультанта, иначе он попадёт в описанную выше ловушку. Надо просто исполнить смысл — и тогда он проживёт счастье как нечаянную радость.

Итак, мы рассмотрели представление о счастье в различных концепциях. Однако логотерапия — направление особое. Каждая категория в ней представляет собой не просто теоретический конструкт, но практически доказана ценой жизни её основателя — Виктора Франкла.

Счастье — не исключение. Взгляды Франкла, который в полной мере разделил судьбу западного общества, историю которого мы рассматривали выше, отражают его жизненный путь, в котором было всё: и взлёты, и падения, и отчаяние, и радость; были испытания волей, преодолением, властью, известностью.

Но в его теории и в его жизни речь всегда идёт о достижении некой цели, реализации высокого смысла, обретение которого вызовет у человека состояние полноты бытия, то есть счастья.

1. Аргайл М. Психология счастья. М.: Питер, 2003. 207 с.
2. Баттиани А., Штукарева С. Логотерапия: теоретические основы и практические примеры. М.: Новый Акрополь, 2016. 272 с.
3. Гуттманн Д. Логотерапия для профессиональной помощи. Социальная работа, наполненная смыслом. М.: Новый Акрополь, 2016. 264 с.
4. Джидарьян И. А. Психология счастья и оптимизма. М.: Когито-Центр, 2013.
5. Журавлёв А. Л., Юревич А. В. Счастье как научная категория // Вестник Российской академии наук. 2014. Т. 84, № 8. С. 715–723.
6. Качур Н. В. Эволюция социологической интерпретации счастья // Известия Саратовского Университета. Серия Социология. Политология. 2013. № 4. С. 44–48.
7. Ленгле А. Смысл, чувствование и счастье // Ученые записки СПбГИПСР. 2015. № 1 (23). С. 7–15.
8. Леонтьев Д. А., Сучков Д. Д. Постановка и достижение целей как фактор психологического благополучия // Высшая школа экономики. 2015. Т. 8. № 44.
9. Леонтьев Д. А. Наука счастья // Интервью Д. А. Леонтьева Радио Свобода 7.01.2017.
10. Лукас Э. Учебник логотерапии. Представление о человеке и методы. М.: Новый Акрополь, 2017. 256 с.

11. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М.: Смысл, 1999.
12. Орлов А. Б., Шумский В. Б. Ноэтическое измерение человека: вклад Виктора Франкла в психологию и психотерапию // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2005. Т. 2. № 2. С. 65–80.
13. Орлова Д. Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2015. № 1.
14. Пучкова Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2003.
15. Селигман М. Путь к процветанию: новое понимание счастья и благополучия. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.
16. Спиваковская А. С. Фрагменты бeатотерапии. М.: Беато Пресс, Поматур, 2010. 208 с.
17. Счастье // Большая советская энциклопедия / гл. ред. А. М. Прохоров. 3-е изд. М., 1970.
18. Счастье // Новая философская энциклопедия. В четырех томах / Ин-т философии РАН. Научно-ред. совет: В. С. Степин, А. А. Гусейнов, Г. Ю. Семигин. М., Мысль, 2010. Т. III, Н–С. С. 686–688.
19. Франкл В. В борьбе за смысл. М.: Цитадель, 2008. 85 с.
20. Франкл В. Воля к смыслу. Альпина Нон-фикшн; 2018. 228 с.
21. Франкл В. Сказать жизни «Да»: психолог в концлагере. М.: Смысл, 2004.
22. Франкл В. Страдания от бессмысленности жизни. Новосибирск: Сибирское Университетское издательство, 2016. 96 с.
23. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
24. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека. М.: Прогресс, 1981. 368 с.
25. Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия: (к разработке интегративной концепции) // Мир психологии. 2012. № 2. С. 143–148.
26. Шимофф М., Клайн К. Книга № 1 про счастье. М.: Эксмо, 2010. 480 с.
27. Чиксентмихай М. В поисках потока: психология включенности в повседневность. М.: Альпина нон-фикшн, 1998.
28. Diener Ed, Ryan K. Subjective well-being: a general overview. South African Journal of Psychology, 2009, 39 (4), pp. 391–406.
29. Taylor, T. E. The markers of wellbeing: A basis for a theory-neutral approach. International Journal of Wellbeing, 2015, 5 (2), pp. 75–90.
30. Helliwell J. F., Layard R. & Sachs J. D. (Eds.) World Happiness Report 2018. New York: Sustainable Development Solutions Network. 2018.

Reference

1. Argayl M. *Psikhologiya schastyia* [Psychology of hapiness]. Moscow: Piter Publ., 2003. 207 p. (In Russian).
2. Battiani A., Shtukareva S. *Logoterapiya: teoreticheskiye osnovy i prakticheskiye primery* [Logotherapy: theoretical bases and practical examples]. Moscow: Novyy Akropol Publ., 2016. 272 p. (In Russian).
3. Guttman D. *Logoterapiya dlya professionalnoy pomoshchi: Sotsialnaya rabota, napolnennaya smyslom* [Logotherapy for professional help: Meaningful social work]. Moscow: Novyy Akropol Publ., 2016. 264 p. (In Russian).
4. Dzhydaryan I. A. *Psikhologiya schastyia i optimizma* [Psychology of happiness and optimizm]. Moscow: Cogito-Center Publ., 2013. (In Russian).
5. Zhuravlev A. L., Yurevich A. V. Schastye kak nauchnaya kategoriya [Hapiness as a scientific category]. *Vestnik Rossiyskoy Akademii Nauk — Bulletin of the Russian Academy of Sciences*, 2014, 84 (8), pp. 715–723 (in Russian).
6. Kachur N. V. Evolutsiya sotsiologicheskoy interpretatsii schastyia [Evolution of social interpretation of hapiness]. *Izvestiya Saratovskogo Universiteta. Seriya: Sotsiologiya. Politologiya — Proc. of Saratov University. Series: Sociology. Psychology*, 2013, (4), pp. 44–48 (in Russian).
7. Lenge A. Smysl, chuvstvovaniye i schastye [Meaning, feeling and happiness]. *Uchenyye zapiski Sankt-Peterbugskogo gosudarstvennogo instituta psikhologii i sotsialnoy raboty — Scientific Notes Journal of Saint-Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*, 2015, 1 (23), pp. 7–15 (in Russian).
8. Leontyev D. A., Suchkov D. D. Postanovka i dostizheniye tseley kak faktor psikhologicheskogo blagopoluchiya [Setting and achieving goals as a factor of psychological well-being]. *Psikhokhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki — Psychology. Journal of Higher School of Economics*, 2015, 8 (44). (In Russian).
9. Leontyev D. A. Nauka schastyia [Science of Hapiness]. In D. A. Leontyev. *Lektsii i intervyyu* [Lectures and interviews] (in Russian). Available at: https://www.rideo.tv/leontyev_d_a/.
10. Lukas E. *Uchebnik logoterapii: Predstavleniye o cheloveke i metody* [Textbook of logotherapy: The idea of a person and methods]. Moscow: Novyy Akropol Publ., 2017. 256 p. (In Russian).
11. Maslow A. *Novyye rubezhi chelovecheskoy prirody* [New frontiers of human nature]. Moscow: Smysl Publ., 1999. (In Russian).
12. Orlov A. B., Shumskiy V. B. Noeticheskoye izmereniye cheloveka: vklad Viktora Frankla v psikhologiyu i psikhoterapiyu [Noetic dimension of a man: contribution of Victor Frankl into psychology and psychotherapy]. *Psikhokhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki — Psychology. Journal of Higher School of Economics*, 2005, 2 (2), pp. 65–80 (in Russian).
13. Orlova D. G. Psikhologicheskoye i subyektivnoye blagopoluchiye: opredeleniye, struktura, issledovaniya: (obzor sovremennykh istochnikov) [Psychological and subjective well-being: definition, structure, research: (overview of modern sources)]. *Vestnik Permskogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta. Seriya 1: Psikhologicheskkiye i pedagogicheskkiye nauki — Bulletin of Perm State Humanitarian and Pedagogical University. Series 1: Psychological and Pedagogical Sciences*, 2015 (1), pp. 7–15 (in Russian).

14. Puchkova G. L. *Subyektivnoye blagopoluchye kak factor samoaktualizatsii lichnosti: Avtoref. dis. ... kand. psikhol. Nauk* [Subjective well-being as a factor of self-actualization of an individual: Cand. Sc. (Psychology) dissertation abstract]. Khabarovsk, 2003. (In Russian).
15. Seligman M. *Put k protsvetaniyu: novoye ponimaniye schastya i blagopoluchiya* [The path to prosperity: new understanding of happiness and well-being]. Moscow: Mann, Ivanov and Ferber Publ., 2013. (In Russian).
16. Spivakovskaya A. C. *Fragmenty beatoterapii* [Fragments of beatotherapy]. Moscow: Beato Press, Pomatur Publ., 2010. 208 p. (In Russian).
17. Schastye [Happiness]. *Bolshaya Sovetskaya Entsiklopediya* [Big Soviet Encyclopedia] (3rd ed.). Moscow, 1970. (in Russian)
18. Schastye [Happiness]. In B. C. Stepin, A. A. Guseynov & G. Yu. Semigin (Eds.), *Novaya Filosofskaya Entsiklopediya. Tom 3* [Encyclopedia of Philosophy. Vol. 3]. Moscow: Mysl, 2010, pp. 686–688 (in Russian).
19. Frankl V. *V borbe za smysl* [In the struggle for meaning]. Moscow: Tsitadel Publ., 2008. 85 p. (In Russian).
20. Frankl V. *Volya k smyslu* [The will to meaning]. Moscow: Alpina Non-fiction, 2018. 228 p. (In Russian).
21. Frankl V. *Skazat zhizni «Da»: psikholog v kontslagere* [Say «Yes» to life: psychologist in a concentration camp]. Moscow: Smysl Publ., 2004. (In Russian).
22. Frankl V. *Stradaniya ot bessmyslennosti zhizni* [Suffering from the meaninglessness of life]. Novosibirsk: Siberian University Publ., 2016. 96 p. (In Russian).
23. Frankl V. *Chelovek v poiskakh smysla* [A man in search of meaning]. Moscow: Progress Publ., 1990. (In Russian).
24. Tatarkevich V. *O schastye i sovershenstve cheloveka* [About human happiness and perfection]. Moscow: Progress Publ., 1981. 368 p. (In Russian).
25. Shamionov R. M. *Psikhologiya subyektivnogo blagopoluchiya: (k razrabotke integrativnoy kontseptsii)* [Psychology of subjective well-being: (towards the development of an integrative concept)]. *Mir Psikhologii — World of Psychology*, (2), pp. 143–148 (in Russian).
26. Shimoff M., Klayn K. *Kniga №1 pro schastye* [Book №1 about happiness]. Moscow: Eksmo Publ., 2010. 480 p. (In Russian).
27. Chiksentmikhay M. *V poiskakh potoka: psikhologiya vkluchennosti v povsednevnost* [In search of a stream: psychology of inclusion in everyday life]. Moscow: Alpina Non-fiction, 1998. (In Russian).
28. Diener Ed, Ryan K. Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 2009, 39(4), pp. 391–406.
29. Taylor, T. E., The markers of wellbeing: A basis for a theory-neutral approach. *International Journal of Wellbeing*, 2015, 5 (2), pp. 75–90.
30. Helliwell J. F., Layard R. & Sachs J. D. (Eds.) *World Happiness Report 2018*. New York: Sustainable Development Solutions Network. 2018.