

**А. Лэнгле**

## **СЧАСТЬЕ И БЫТИЕ-СЧАСТЛИВЫМ**

*Чувствуя счастье, человек становится значительно устойчивее даже перед лицом страданий, в то время как удача всего лишь делает жизнь немного легче. Экзистенциальный анализ категории «быть счастливым» показывает, что основной установкой для этого является жизнь с внутренним согласием, благодаря которому человек приходит к экзистенциальному диалогу с собой и миром. Развивая это положение, мы показываем, что счастье связано с исполненностью экзистенциальных фундаментальных мотиваций. Завершая статью, даем краткий взгляд на историю понятия и на отношение счастья к удовлетворённости и смыслу, а также психологическое исследование и описание личного переживания счастья.*

Ключевые слова: *счастье, экзистенция, смысл, экзистенциальный анализ, фундаментальные мотивации.*

### **Счастье и жизненная практика**

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

---

\* «Glueck haben» в переводе с немецкого языка означает «иметь везение, счастье, благополучие, удачу, успех, везение». — *Прим. переводчика.*

\*\* Здесь буквально «У нас было счастье», «Нам выпала удача». — *Прим. переводчика.*

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, а именно ему приписывают эту мысль, мудро сказал, что многие люди счастливы, но мало кто знает об этом. Может быть, так же происходит и у меня? Возможно, жизнь, которую я сейчас проживаю, и есть счастье — то счастье, которое выпадает нам, людям?

На земле нет возможности испытать райское счастье, это само собой разумеется, — но, возможно, втайне мы ожидаем его? И это — помеха для переживания счастья. Если это так, тогда, будучи счастливыми, мы, возможно, не считаем, что это счастье, потому что оно не совершенное, не божественно-идеальное, а к нему примешивается также и страдание. Если мы вспомним и спросим о счастливых временах, тогда, возможно, мы более четко увидим, где можно найти счастье: «Счастье было, когда я ещё жил дома; когда был влюблен; когда дети были маленькими; когда еще были живы родители; когда мы переехали в дом...». Однако, при этом всегда существовали и заботы, и проблемы. Но они блекнут, когда вспоминаешь 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 находится в наших собственных 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, так как оно связано со свободой. Если

удается 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, что он *может жить с внутренним согласием*. Счастье преломляется в своей структуре на четырёх 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 с жизнью, 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, важным для себя и других.

И наконец, это означает способность ощущать себя *запрошенным*, потому что то, что мы делаем, значимо не только для нас самих, но и для чего-то иного или для других людей — поэтому это делать необходимо.

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

Чтобы быть счастливым, также требуется личный рост, созревание. Мы должны быть способными «взрастать» в соответствующий жизненный горизонт и находить там «Да». 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 — это не гарантия и не конечное состояние. Это постоянное участие, длительный

диалог и обмен, течение, становление и исчезновение, и снова становление в новом. Это счастье — жить. Счастье находится в этой динамике. Это счастье — прожить что-то. Принять свои решения: те, которые подходят мне, воспроизводят меня, отражают, выражают меня. Это счастье — пойти на свои отношения. Остаться верным себе, открыть себя в этом. Это счастье — быть хорошим для чего-то.

Было бы *недоразумением* полагать, что *страдание* мешает быть счастливым. Собственно говоря, страдание всегда присутствует в жизни людей. Спорить с этим было бы наивно, потому что экзистенция (человеческая жизнь) означает жить с ограничениями, со множеством ограничений: у нас нет и не может быть бесконечного времени, беспредельных пространств, неисчерпаемых возможностей. В жизни нет ничего совершенного, всюду уже заложен конец, всё может причинять боль, даже любовь и страсть. Всё имеет преходящий характер и, в конечном итоге, смертно. И все же, несмотря на все ограничения, переживание себя счастливым не зависит от условий, оно возможно и в ограничениях, не только в переживании «океанического» чувства. Ограничение относится к структуре существования. Для человека ограничение — это вызов: строить в пределах границ; жить в пределах границ; временно обустроиться в тех рамках и по тем правилам, которые есть, чтобы затем 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 партнера, лучшего из всех возможных. Почти всегда в фантазии можно представить что-то лучшее, более прекрасное. Может случиться так, что тот, кто уже находится в отношениях, тем не менее влюбляется в другого человека. Это приводит к раздвоенности, человек страдает от напряжения. Конечно же, необходима работа над отношениями и прояснением неуверенности, над поиском решения.

Как же в этом случае обстоят дела со счастьем? Беда ли это? Собственно говоря, это также счастье для этого человека и затронутых лиц — натолкнуться на кого-то и влюбиться, даже

если это вызывает страдание. Это может означать углубление жизни, это будит человека, требуя от него переориентации и занятия позиции. Страдание, расставание — это приводит его на большую глубину, уплотняет, а значит, человек становится более существенным. 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 всё что угодно. Счастье — это не жизнь в защищённой целлофановой упаковке, а нахождение своего пути, своего «Дао», своей сущности посреди настоящей жизни в честной, иногда наполненной страданиями дискуссии с тем, что предлагает и требует от нас жизнь. Всё 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 также сможем радоваться жизни. Но для этого нужно наше «Да», наше согласие. Оскар Уайльд однажды 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 игре. В личной жизни счастье — быть у себя с собой, прожить жизнь вместе с собой.

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

*Везение в лотерее* — это полученное в подарок прямое попадание. Везение в лотерее — это успех; выигрыш в игре — после внесения собственного вклада. Это везение в лотерее, когда партнерские отношения развиваются хорошо — после того, как были приложены собственные усилия. — Везение, которое падает кому-то с неба, не наполняет нас в той мере, как то счастье, ради которого мы работали, боролись: например, ради сдачи экзамена, ради отношений, ради гармонии, ради мира.

Виктор Франкл (*Frankl*, 1982b) однажды сказал в этой связи: «Человек хочет не просто быть счастливым — он хочет иметь *причину (основание)* для счастья». Он так разумен, настолько включен в свою 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 есть свои темы. Вероятно, можно говорить, что в прошлом столетии идеалом считалось удовлетворение, в XIX веке — согласие. В послевоенное время 20-ого столетия поиск, в основном, вращался вокруг смысла (*Frankl*, 1982a. S. 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, и это представляет интерес с психологической точки зрения. Если счастье относится к высшим ценностям у столь многих людей, тогда они направляют свое внимание не на трансцендентальное и социальное, а на внутренне-психическое состояние. Поэтому в наше время не в последнюю очередь заговорили о новом типе обывателя. Если у предыдущих поколений целью устремлений считались революционный порыв 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 нашего времени: обогатить свой опыт в отношении этого аспекта человеческого бытия — бытия индивидуумом.

### Психологический «портрет» счастья

Войти в тему нам поможет формальное описание счастья. Первое, что отмечается: счастье не является чем-то *объективным* — никто не сможет сказать человеку, что такое счастье, или в чём 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 наше время в этом отношении прослеживается ясное отграничение от общественного влияния. Например, более не являются общепризнанными условиями счастья уютный дом, материнство, служба отечеству, непоколебимая вера. Разве что надежное рабочее место в настоящее время связывается в обществе со счастьем.

Также про счастье можно сказать, что это *чувство* — не мысль, не проект, не воспоминание. Если счастье связывается с определенным воспоминанием, то только потому, что этим вызываются счастливые чувства. Счастье — это позитивное чувство, благодаря которому жизнь «доставляет больше удовольствия», как, вероятно, сказали бы сегодня.

Добавим к описанию счастья, что быть счастливым — это, скорее всего, *человеческое* качество. Животные, кажется, не имеют предрасположенности к этому. У человека есть «чувство счастья»: он ощущает и чувствует приподнятость настроения, легкость, беззаботность, наполненность и т.д. Для человека счастье является чем-то очень важным, 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 понимание счастья, которое кажется чем-то родственным высказанной Фрейдом (*Freud*, 1930, S. 421 etc.) идее «океанического» чувства в состоянии первоначального детского нарциссизма. И поскольку сегодня счастье защищается как бастион индивидуального образа жизни, мы могли бы задать индивидууму несколько вопросов, чтобы, вероятно, еще больше приблизиться к тому, о чем идёт речь в счастье.

- Что я ожидаю от состояния быть-счастливым?
- На основании чего я устанавливаю, что счастлив?
- Что было бы для меня самым большим счастьем в жизни?
- Счастьем этих выходных?
- Счастьем этого часа?
- Был ли я хотя бы однажды действительно счастлив?
- Счастлив ли я теперь, в этот час, или я знаю, чего мне для этого не хватает?

Мы говорим о счастье, используя различные выражения, например: счастливые родители, счастливая любовь, удачный брак, или — проблемная ситуация благополучно разрешилась. Когда мы говорим «повезло», в этом всегда присутствует: «удача, что это закончилось таким образом, всё могло бы обернуться иначе!»

## История понятия

В отличие от большинства языков, которые различают понятия удачи/везения и счастья, — «*fortuna*» и «*felicitas*», «*luck*» и «*happiness*»\*, — в немецком языке есть только одно слово для обозначения счастья/удачи. Если кому-то *везёт*, это относится к судьбе, случаю, Божьему провидению, во всяком случае, к чему-то такому, чему мы сами никак не способствовали, поэ-

---

\* «*Fortuna*» и «*felicitas*» — успех (также судьба, случай) и счастье; «*luck*» и «*happiness*» — удача, везение и счастье. — Прим. переводчика.

тому это определяется извне. Например, при аварии, когда не произошло ничего плохого; при удаче в игре. Даже если человек приписывает везение самому себе, так как считает себя «счастливым», 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 ввиду нечто иное. Оно описывает не событие, а *переживание*, характеризующееся позитивным качеством.

Если же — как в немецком языке — слово используется для обозначения двух содержаний, 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, которое соответствует ценности, ожиданию, надежде, желанию, цели. Если, например, при лечении банального простудного заболевания случайно обнаруживается дивертикул кишки с ракообразной вершиной, 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* речь идет — и в этом заключается то общее, что объединяет все формы применения этого понятия, — 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 «всё», он «счастлив настолько, что у него даже нет больше желаний», что считается наивысшей степенью счастливого бытия. Следовательно, 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 важная причина того, почему многие люди не счастливы: у них отсутствует *реалистичное* представление о хорошей жизни. Собственная «жизненная философия» часто обусловлена ненасытностью, иногда даже жадностью: всё могло бы быть еще лучше, еще больше, «ещё идеальнее». Но где эти люди,

чья жизнь абсолютно бесппроблемна, безболезненна, полностью лишена страданий и идеальна в социальном, экономическом, профессиональном и т.д. плане?

Счастливым есть шанс стать тому, кто может довольствоваться *conditio humana*<sup>\*</sup>, к структуре которого неминуемо относятся ограниченность, расставание, умение отпускать. *Если человек не может дать свое согласие на то, кем он является и что имеет, он не может быть счастливым*<sup>\*\*</sup>. Однако, кто может назвать истинным счастьем то, что сейчас имеет и испытывает, просто закрыв глаза на требования и заботы непосредственной реальности? Разве для того, чтобы определить, счастлив ли я, не требуется, как утверждал Х. Плеснер, «эксцентрическая позиция»<sup>\*\*\*</sup>, тот взгляд извне на собственное существование, который позволит «представить собственную жизнь как целое» (*Spraetann*, 1993. S. 86f)? Не является ли это причиной, почему мы, по большей части, только ретроспективно можем оценить и сказать, что, например, молодость была счастливым временем?

Логическим следствием этого подхода стало существовавшее ещё в античности высказывание, что никого нельзя считать счастливым до его смерти — что означает, что только впоследствии и, в конечном счете, только после смерти можно говорить о счастливой жизни — и тогда, естественно, о том, была ли жизнь счастливой, судит уже не сам человек, а другие люди (ср. высказывания у *Spraetann*, там же).

---

\* Условия человеческого существования, человеческий удел. — *Прим. переводчика.*

\*\* Л.Н. Толстой сказал: счастье не в том, чтобы делать, что хочешь, а в том, чтобы хотеть то, что делаешь. — *Прим. науч. ред. С.К.*

\*\*\* Хельмут Плеснер (1892–1985) — один из видных представителей и основоположников немецкой школы философской антропологии, основанной Максом Шелером. В своих основных философско-антропологических сочинениях — «Ступени органического и человек» (1928), «Смех и плач» (1941) — развивал понимание человека как существа эксцентрического, постоянно стремящегося к выходу за рамки непосредственного существования, как существа экстатического в формулировке Хайдеггера. — *Прим. науч. ред. С.К.*

И все же, с опытом переживания счастья, в конечном счете, всё 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 в опыте любви или во времена влюбленности, или после родов, когда держишь на руках ребенка, или в переживании природы и художественных произведений, или если трудный и важный проект удался — там, где встречается и реализуется что-то ценное в жизни.

Слово «Glück»\* (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 всё хорошо закончилось. Ведь удачное окончание чего-либо — успех — никогда не зависит только от самого человека.

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

В отношении счастья это означает: оно двулико и отражает, с одной стороны, активность, усилия, а с другой — что-то, что приходит откуда-то ещё: случай, фортуна, милость, судьбу. Каждый человек — «кузнец своего счастья», но кузнец не производит железо, которое куёт. Счастье также находится «в Божьих руках» или зависит от «игры случая», поэтому оно всегда рассматривается как граница экзистенции.

---

\* Имеется в виду немецкое слово «Glück» в значении «удача». — Прим. переводчика.

\*\* «Glück-Haben» в переводе с немецкого дословно означает «иметь удачу». — Прим. переводчика.

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

Удовлетворение (быть довольным) часто рассматривается в качестве основы счастья. Широко распространено мнение, что недовольный человек не может быть счастлив. В этом есть определённая логика: недовольный страдает от отсутствия чего-то, в чем он, с его точки зрения, нуждается. А у довольного человека есть чувство: 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 (*Schopenhauer*, 1999. S. 61), делает первую половину жизни такой несчастной, и избегает зависти (второе жизненное правило по Шопенгауэру) (*ibid.* S. 29). Согласно Эпикуру, необходимая для счастливой жизни автономия может быть достигнута только через удовлетворение, так как оно делает человека независимым от страстей, а также от непредсказуемой фортуны. Шпэмманн (*Spraemann*, 1993. S. 90 etc.), в соответствии с христианским учением о блаженстве, которое заключается как раз в отказе от автаркии\* через проживание жизни в самозабвенной любви, высказывал критику, что удовлетворение — это, собственно, не счастье, а скорее эрзац счастья. Оно представляет собой форму успокоения души для того, чтобы избежать горя. Однако, с преимущественным стремлением к удовлетворению связана замкнутость в самом себе, и при этом другой остаётся снаружи. Это не отдаёт должное сущности человека, и поэтому 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 (*ibid.* S. 92).

---

\* *Автаркия* (греч. *autárkeia*, от *autós* — сам и *arkéō* — нахожусь в достатке), самодостаточность, самоудовлетворённость, система замкнутого воспроизводства сообщества, с минимальной зависимостью от обмена с внешней средой. — Прим. переводчика.

В психоаналитической антропологии по отношению к счастью преобладает скепсис. Наиболее отчетливо он, вероятно, выражается в цитате Фрейда (*Freud, 1974. S 207–209*): «...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».

### Счастье с экзистенциальной точки зрения

Итак, принцип удовольствия не подразумевает бытие-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 идём. Это может быть встреча, музыка, работа, солнечное утро — для

---

\* Исполненное означает 1) сделанное, выполненное и 2) полное, наполненное (второе значение помечается как книжное). — *Прим. науч. ред. С.К.*

нахождения счастья в нашем распоряжении находится всё 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.

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 (например, если я что-то читаю и при этом испытываю радость, это может происходить даже несмотря на связанные с этим усилия, или я чувствую ценность и красоту встречи за молодым вином со своими друзьями); с другой стороны, это подразумевает *чувствование ценности*, выходящей за рамки ситуации, которая есть не только для себя самого, но для чего-то большего, для других людей. Это значит всесторонне чувствовать ценность, которая содержит в себе что-то из большего контекста. Я могу, например, видеть и чувствовать, что чтение хорошо для моей профессии и будет мне полезно; или что встреча с друзьями хороша для наших отношений и будущего, и что для меня вообще важно общаться с друзьями.

Экзистенциальное счастье — это чувство по отношению к содержанию, это радость от прочувствованной ценности, которая переживается как встроенная в большой ценностный горизонт.

Чувствуя счастье, человек выходит в духовное измерение, за пределы непосредственно имеющегося, помещает происходящее в больший контекст. Можно обобщить все это в простой формулировке: быть счастливым означает, в конечном счете, уметь *радоваться* жизни.

Вместе с тем, чувство счастья и радости не может быть вызвано преднамеренно. Наполняет ли нас ценность, делает ли счастливыми, зависит не только от нашего решения. Счастливы ли я со своей женой или нет, определяется многими действиями, отношениями, усилиями и т.д. Но в том-то и дело, что не только ими — в этом содержится и соответствующая мера «везения», то самое благоприятное стечение обстоятельств, «кайроса»\*, хорошего случая, которые и определяют не зависящую от меня часть успеха.

### Экзистенциальный путь к счастью

Счастье, в котором мы принимаем активное участие, ощущается глубже, чем случайно выпавшая 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 неё пешком. Или: экзамен, который мы сдали благодаря большой удаче, наполняет нас меньше, и 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. также *Kolbe*, 2000), потому что без нашего содействия нам редко удается исполненность. Предпосылкой к исполненности является задействование собственной экзистенции. Для чего мы вообще появились на свет, как не для того, чтобы проживать наше бытие и использовать его потенциал?

---

\* *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, и поэтому им очень трудно воспользоваться. — *Прим. науч. ред. Н.И.*

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

Доступ к счастью — это наше собственное существо: *Person*. Если нам удастся проживать свое бытие *Person* и обеспечивать присутствие этого измерения в собственной жизни, то у нас есть высокая вероятность натолкнуться на самое глубокое счастье.

Центральной в этом доступе является *Person*; она может быть описана как «свободное в человеке» (например, *Frankl*, 1975. S. 214), как та внутренняя инстанция, которая принимает решения. Этот потенциал присутствует всегда, мы всегда принимаем решения, даже если большинство из них едва осознаётся нами или является лишь «полуосозанным»: остаемся ли мы сидеть, продолжая читать, встаем ли, следуем ли за мыслью и т.д., — все это и еще гораздо большее возможно для нас в настоящее время, благодаря чему мы чувствуем себя свободными, так как можем выбирать. Противоположностью была бы вынужденность. Это трудно переносимо, так как противоречит нашему существу.

Мы можем уплотнять это постоянное присутствие *Person*, если обращаем внимание на **внутреннее согласие**, потому что внутреннее согласие — это реализация свободы, и таким образом — бытия *Person*. Иметь внутреннее согласие с тем, что делаешь в данный момент, означает давать внутреннее «Да» собственной активности или собственному переживанию. Это «Да» — не полученное в процессе размышлений или логическим путём, а прочувствованное «Да», 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 простом понятии

прочувствованного согласия, является, в принципе, глубоким ощущением, укоренённым 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 основные фундаментальные измерения экзистенции. Это измерения отношения к миру, жизни, самому себе и к будущему (Längle, 2008).

Ещё В. Франкл (Frankl, 1982b. S. 155) указывал на то, 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 проживать 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 (*ibid.* S. 156–158, 198) указывал на основную установку дерефлексии, при которой человек обращает внимание не на эффект или влияние, а изначально на причину, содержание, ценность, смысл. Усиленное внимание к действию ведет к боязливой гипер-рефлексии, и таким образом — 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 поэтому часто не связываются со счастьем, и мы не распознаём 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 четырёх фундаментальных экзистенциальных мотивациях (Längle A., 1999, 2008; Längle S., 2000). Согласно этой теории, чтобы прийти к полноте жизни, необходимы четыре основные активности:

**1. Мочь:** применять свои способности в рамках условий и границ экзистенции и соотноситься с тем, что действительно возможно для человека. Это источник несчастья — хотеть больше, чем можешь. Основная форма «мочь» — это 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 угрозы (если это измерение не проживается, то прямым следствием становится страх).

**2. Проживать то, что нравится:** осуществлять своё отношение к жизни, проживая её в наполненности отношениями и предоставляя пространство эмоциональности. Это происходит благодаря тому, что человек получает и даёт обращение. Необходимо уделять внимание проживанию «нравится» в отношении того, что делаешь. Тогда возникает чувство внутренней сопричастности, собственной интегрированности, соотнесенности. Через обращение к потере возникает *грусть* — если это невозможно проживать в достаточной мере, возникают депрессивные чувства.

**3. Иметь право:** в согласовании 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. Это соответствует «собственному», тогда человек ощущает себя во внутреннем резонансе. При его отсутствии возникает *раскаяние* или же становится возможным *прощение*. Истерия — зафиксированная дефицитарная форма этого измерения.

**4. Быть должным:** во взгляде на будущее и бóльший контекст, в котором живёшь, согласовывать себя с окружением; обращать внимание на то, что от тебя требует ситуация, подходит ли то, что ты делаешь, и возникает ли из этого что-то, имеющее смысл. Через это *согласование* со своим миром, в котором человек чувствует себя нужным, жизнь переживается как *осмысленная* — в противном случае повышается опасность суицидальности и возникновения зависимостей.

Эти четыре измерения делают возможным целостное «хотение», действие с внутренним согласием, в котором можно пережить самоотдачу. Вследствие этого человек продолжительное время затронут существенным и может узнавать/признавать его как таковое. Это счастье — переживать, что мы что-то можем, что нам это нравится, мы имеем право это делать, так как идентифицируем себя с этим, и, наконец, переживать себя запрошенными, понимая, для чего это нужно делать. Тогда человек живет реалистично, в отношениях, во внутренней согласованности и осмысленно. 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, даже когда проигрывают футбольный матч и отсутствует везение. Тем не менее, остается счастье участвовать в этом, также быть в этом с собой, 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. В формуле большого счастья всегда содержатся серьёзные усилия, связанные с лишениями, страданием: восхождение на вершину, реализация масштабного рабочего проекта, роды\* и др. — это работа и также боль. Разве это не частая ситуация, когда, хотя на поверхности и ощущается страдание, но на глубине, вопреки страданию, остается счастье — глубокая тесная связь с жизнью и самим собой\*\*. Это счастье, что можно не отчаиваться, что, в конечном счете, можно жить — и можно прожить и это тоже.

### Психологическое исследование

Значение смысла для *хорошего психического самочувствия* было изучено и подтверждено в многочисленных эмпирических исследованиях (например: *Lukas*, 1971; *Becker*, 1982, 1985; *Ryff*, 1989; *Baumeister*, 1990; *Orgler*, 1990; *Petersdorfer*, 1991; *Halasz*, 1993; *Karazman и др.*, 1995; *Wurst & Maslo*, 1996; *Perrig-Chiello*, 1997; *Längle и др.*, 2000 и пр.) В интересном голландском исследовании Дебатс (*Debats*, 1996) обследовал 114 пациентов психотерапевтической практики с использованием *Life Regard Index (LRI)* Баттиста и Алмонда (*Battista, Almond*, 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 своей жизни, меньше страдают от психического стресса, более счастливы и имеют более высокую самооценку. Далее исследователи обнаружили, что *экзистенциальный* смысл оказывает большее влияние на снижение стресса,

---

\* Родовые схватки в английском языке называются «*labor*» от латинского «работа».

\*\* Шопенгауэр (1993, S. 97) приводит в качестве «... самого существенного [момента] для счастья или беды» человека то, «кем он является: т.е. личность в самом широком смысле ...».

развитие ощущения счастья и самооценности, чем онтологический смысл\*.

Туч и др. (Tutsch, 2000, 2001) провели исследование по актуальности вопроса о смысле среди населения Вены. 96% выборки ( $N = 200$ ) отметили, что им знаком вопрос о смысле, и они часто его себе задавали. Для 11% населения из общей популяции вопрос смысла в жизни не играл какой-либо роли. Однако, как раз именно эта группа в наибольшей степени была довольна своей жизнью. Это кажущееся несоответствие можно объяснить, сославшись на мысль Франкла (Frankl, 1982): люди, живущие с *хорошо исполненным смыслом*, не спрашивают себя об этом, потому что чувствуют себя счастливыми.

В докладе «World Happiness Report» Хеллиуэл (Helliwell и др., 2012) описываются эмпирически найденные основы для бытия-счастливым. В них прослеживается удивительная параллель с четырьмя фундаментальными мотивациями (ФМ): так, деньги способствуют бытию-счастливым только до тех пор, пока они важны для выживания. В то же время значительным фактором для счастья является доверие и здоровье, — это прямо соотносится с темами 1-ой ФМ. Значимыми для бытия-счастливым являются отношения (дружба) и принадлежность к малым и местным сообществам, что соответствует 2-ой ФМ. Чувство счастья коррелирует с чувством свободы, что соотносится с 3-ей ФМ. Наконец, бескорыстная помощь, возможность проявить великодушие также ведут к переживанию счастья, что аналогично содержаниям 4-ой ФМ.

---

\* Экзистенциальный смысл происходящего — «смысл для меня», то, что я могу с этим сделать, онтологический смысл — «смысл вообще», почему это произошло. Экзистенциальная психотерапия утверждает положение о том, что человек может найти экзистенциальный смысл ситуации даже, если онтологический смысл остается для него скрытым (чаще эта тема возникает в связи с трагическими событиями) — Прим. Науч ред. С.К.

## Персональная перспектива

Счастье — это всегда личное переживание, сказали мы в начале статьи. В завершение анализа темы, посмотрим ещё раз 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 недостаёт, чтобы быть счастливым? Может быть то, что я проживаю сейчас, и есть счастье? Даже если моя жизнь наполнена страданиями: неужели я не могу сказать, что это — моя жизнь? Какое влияние на ощущение качества жизни оказывают мои представления и ожидания, — не закрывают ли они от меня то, что я имею «просто так»? По сравнению с моими фантазиями реальность может бледнеть, но если подумать о том, что сам факт моего существования — это нечто непостижимое, как и вообще факт существования чего-либо: дерева, камня, облака; если удивиться тому, «как это вообще может быть?», то действительность моего существования начинает переливаться всеми гранями, ввергая нас в трепетное изумление. Быть открытым миру, 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 непосредственным чувством, в нашем переживании присутствует определённая глубина, где может прийти в движение что-то, что мы часто не осознаем по-настоящему. На этой глубине речь идёт об онтологии — о связи счастья с бытием. Счастье человека «привязано» к бытию, поэтому счастье остаётся связанным с ним и в переживании. Эта связь с бытием чувствуется как радость, что ты вообще имеешь право жить; что тебе нравится жить; смортреть, идти, смеяться, плакать. Что ты можешь дышать.

Это счастье — быть с этим.

## Личное послесловие: моё счастье

Если я спрашиваю самого себя, что для меня является счастьем, то нелегко нахожу ответ. Если я спрашиваю себя, счастлив ли я, то сначала я 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? Если у меня хорошее настроение, тогда в повседневном смысле я говорю так: «Да, я счастлив, и мои дела идут хорошо». Но я чаще говорю: «Мои дела идут хорошо», чем: «Я счастлив».

У меня также бывают периоды, когда мне тяжело на сердце, когда я нагружен, и спонтанно сказал бы: «Я не счастлив, так как я нагружен». Однако, если мне хорошо вместе с собой, и я нахожусь в диалоге с собой, то я всё же чувствую счастье, которое сложно передать. Это очень интимное счастье: что я могу быть с собой в такой ситуации. В такой нагрузке, в таком страдании. Счастье, вероятно, ещё больше приближает меня к себе, чем обычно.

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

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

Это очень личное, никто не должен разделять или видеть это таким же образом. Естественно, становится еще прекраснее и полнее, когда другие разделяют твое счастье, но всё же, когда спрашиваю себя, счастлив ли я, — это чувствуется только внутри. Тогда поднимаются эти мысли, эти настроения, эта неопределённость, эти состояния, а также это чувство внутренней близости.

Когда я спрашиваю себя о том, что является для меня счастьем, во мне что-то открывается. Я верю, я не ищу счастье.

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

Я предпочитаю искать 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 ради большего целого. Тогда и обязанность начинает нравиться, но только тогда, когда я вижу это большее целое. Иначе это вынужденность, которая унижает. Или так: когда я иду, то представляю, что отбрасываю не только тёмную тень, но что внутри этого есть также 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-либо из этого наполнено страданиями. И это, в конечном счете, *глубокое счастье: иметь право жить*.

Так я нахожу это в себе.

*Перевод с немецкого: Е.Б. Амбарнова, Н.М. Денисенко  
Научная редакция: Н.С. Игнатьева, С.В. Кривоцова*

#### ЛИТЕРАТУРА

*Battista J., Almond R.* The development of meaning in life // *Psychiatry*. 1973. Vol. 36. P. 409–427.

*Baumeister R.F.* *Meanings of Life*. N.Y.: Guilford, 1991.

*Beck U.* *Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne*. Frankfurt: Suhrkamp, 1986.

*Beck U.* *Gegengifte. Die organisierte Unverantwortlichkeit*. Frankfurt: Suhrkamp, 1988.

*Becker P.* *Psychologie der seelischen Gesundheit*. Bd. 1. Göttingen: Hogrefe, 1982.

*Becker P.* Sinnfindung als zentrale Komponente seelischer Gesundheit // *Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe* / Längle A. (Hrsg). München: Piper. 1985. S. 186–207.

*Csef H.* Die Sinnkrise des modernen Menschen // *Sinnverlust und Sinnfindung in Gesundheit und Krankheit. Gedenkschrift zu Ehren von Dieter Wyss* / Csef H (Hrsg). Würzburg: Königshausen & Neumann. 1998. S. 13–32.

*Debats D.* Meaning in life. Clinical relevance and predictive power // British Journal of Clinical Psychology. 1996. Vol. 35. P. 503–516.

*Frankl V.* Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber (München: Piper 1990 Neuauflage), 1975/1990.

*Frankl V.* Der Wille zum Sinn. Bern: Huber (München Piper 1996 Neuauflage), 1982a.

*Frankl V.* Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke, 1982b.

*Frankl V.* Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. München: Piper, 2004.

*Freud S.* Das Unbehagen in der Kultur. G.W. XIV. Frankfurt: Fischer, 1930. S. 419–506.

*Freud S.* Das Unbehagen in der Kultur // Studienausgabe. 1974. Bd. 9. Frankfurt / M: S. Fischer.

*Halasz A.M.* Psychosomatik und Existenzanalyse. Über die Bedeutung der Sinnorientierung bei psychosomatischen Erkrankungen. Wien: Unveröff. Dipl.-Arbeit, Univ., 1993.

*Helliwell J.F., Layard R., Sachs J. (Eds)* World Happiness Report — Commissioned for the United Nations Conference on Happiness on April 2nd, 2012 (mandated by the General Assembly of the United Nations). N.Y.: The Earth Institute, Columbia University, 2012. Также в: UBC Reports February 2012. P. 10–11.

*Karazman R., Geißler H., Kloimüller I., Winkler N.* Betriebliche Gesundheitsförderung für älter werdende Arbeitnehmer. Gamburg: Verlag für Gesundheitsförderung, 1995.

*Kolbe Ch.* Sinn und Glück. Zur vitalen Bedeutung der Sinnfrage// Existenzanalyse. 2000. Bd. 17. № 2. S. 22–27.

*Längle A.* Existenzanalyse — Die Zustimmung zum Leben finden // Fundamenta Psychiatrica. 1999. Vol.12. S. 139–146.

*Längle A.* Wenn der Sinn zur Frage wird. Wien: Picus, 2000.

*Längle A.* Sinn für Glück // Die Reise zum Glück. Das Glück in der Psychologie und Medizin / Smolka H-M (Hrsg). Wien: Casinos Austria Verlag, 2007. Karte 21.

*Längle A.* Existenzanalyse // Existenzanalyse und Daseinsanalyse / Längle A., Holzhey-Kunz A. Wien: UTB (Facultas), 2008.

- Längle S.* Voraussetzungen zu erfülltem Sinnerleben. Elemente der existentiellen Haltung // Existenzanalyse. 2000. Bd. 17. № 2. S. 28–32.
- Längle A., Orgler Ch., Kundi M.* Die Existenzskala. Manual. Göttingen: Hogrefe, 2000.
- Lukas E.* Logotherapie als Persönlichkeitstheorie. Wien: Unveröff. Diss., Univ., 1971.
- Orgler Ch.* Die existenzanalytische Anthropologie als ätiologischer Erklärungsbeitrag psychopathologischer Prozesse. Die Existenzskala — eine Validierungsstudie. Wien: Unveröff. Diss. der GRU-WI-Fakultät der Univ., 1990.
- Perrig-Chiello P.* Wohlbefinden im Alter. Weinheim: Juventa, 1997.
- Petersdorfer U.* Die Sinnproblematik in der Behandlung unheilbar Kranker. Eine Untersuchung der Sinnstrukturen beim pflegenden Personal. Wien: Unveröff. Dipl.-Arbeit, Univ., 1991.
- Ryff C.* Happiness is everything, or isn't it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57. № 6. P. 1069–1081.
- Schopenhauer A.* Die Kunst, glücklich zu sein. München: Beck, 1999.
- Spaemann R.* Glück und Wohlwollen. Versuch über Ethik. Stuttgart: Klett-Cotta, 1993.
- Tutsch L., Drexler H., Wurst E., Luss K., Orgler Ch.* Ist Sinn noch aktuell? // Existenzanalyse. 2000. Vol. 17. № 3. S. 4–16; Existenzanalyse. 2001. Vol. 18. № 1. S. 4–14.
- Wurst E., Maslo R.* Seelische Gesundheit — Personalität — Existentialität. Ein empirischer Beitrag aus existenzanalytischer Sicht // Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie. 1996. Vol. 44. № 2. S. 200–212.