

Наличие смысла жизни как фундамент счастья

Гузеева Елена Валерьевна

студентка

Томский государственный университет, Томск, Россия

E-mail: dwoeizlarza@yandex.ru

А. Маслоу писал, что употребление понятия «самоактуализация» больше говорит об употребляющем его человеке, чем о самой реальности, стоящей за этим понятием [6]. Нечто подобное можно сказать и о категории «счастье»: рассмотрение связанных с ним явлений усложняет тот факт, что само это понятие каждый определяет по-разному. При вопросе «в чём для Вас заключается счастье», можно столкнуться с самыми разнообразными ответами, начиная со смысла жизни и заканчивая вкусной едой. Можно ли на основании этого утверждать, что не существует никаких общечеловеческих оснований для счастья? На наш взгляд, проблема скорее в том, что в это понятие каждый вкладывает свой смысл: для одних это состояние удовлетворённостью жизнью, для других – ощущение вовлечённости во что-либо, для следующих – короткие состояния пиковых переживаний, своего рода эмоциональные взрывы... В соответствие с этим каждый и определяет, что же для него является источником этого состояния.

В повседневной жизни мы постоянно встречаемся со словом «счастье»; телевидение, радио, журналы переполнены советами и рекомендациями, что необходимо сделать, чтобы чувствовать себя более счастливым. В то же время в психологии существует относительно мало работ, посвящённых данной теме. Более того, ни один автор из рассмотренных нами не даёт собственно определение понятию «счастье».

В. Даль предлагает следующее описание: «счастье - желанная насущная жизнь, без горя, смут, тревоги» [2, 371]. Однако, опираясь на такое понимание данного феномена, можно прийти к выводу, что счастье – состояние, доступное лишь чрезвычайно узкому кругу людей, и то в короткие периоды их жизни. Если рассматривать его как успех, отсутствие страданий и т. д., то можно утверждать, что престарелые люди, инвалиды не могут быть счастливыми по определению. Однако существуют факты, однозначно опровергающие эти предположения. Согласно данным, полученным в интернациональных исследованиях, охвативших более 100 000 человек, пожилые немного более счастливы, чем молодые [1]. Также некоторые люди утверждают, что после обнаружения у них неизлечимой болезни их жизнь стала более осмысленной, более счастливой. Эти парадоксы Д. Гилберт, представитель позитивной психологии, объясняет тем, что обычно люди «не способны предсказать, что именно может доставить им счастье» [4, 1]. Часто они определяют в качестве его источника такие явления как здоровье, материальные блага и т.д. Конечно, эти факторы оказывают значительное влияние на уровень счастья, что подтверждено исследованиями М.Аргайла. Но, беря их за основу счастья, мы забываем о возможной самодетерминации человека. В последних исследованиях было показано, что человек есть самоорганизующаяся система, способная быть причиной самой себя [5]. А так как счастье является субъективным состоянием, принадлежащим данному конкретному индивиду, мы выходим к давно известной истине: человек есть кузнец своего счастья.

Чаще всего это утверждение воспринимается как призыв к некоторому действию: получению образования, поиску достойной работы, созданию семьи и т. д. И действительно, вряд ли кто-либо будет сомневаться, что крепкая семья и материальное благополучие способствуют ощущению счастья. Но являются ли эти условия необходимыми и достаточными? Однозначный ответ: нет. Ведь имеется множество случаев суицида людей, которые по внешним показателям должны были быть счастливыми. Существуют и обратные примеры: люди, на всю жизнь прикованные к

постели, демонстрируют полную удовлетворённость жизнью. Найти объяснение данному парадоксу нам помогает В. Франкл. Согласно его теории, счастье не является целью человеческой жизни, а лишь сопутствует достижению цели. Соответственно, если у человека нет смысла жизни, он пытается искусственным образом добиться счастья, гонясь за мимолётными удовольствиями [8].

Аналогичный взгляд на данную проблему имеет М. Селигман. Он выделяет три уровня счастья – приятная жизнь, хорошая жизнь и жизнь, имеющая смысл. Живущие со смыслом и есть, в конечном счёте, самые счастливые [7]. Но является ли наличие смысла и даже стремление к его осуществлению залогом счастья? Скорее всего, нет. Представим себе человека, для которого самое главное – благополучие его детей: любое несчастье, постигающее их, будет нарушать душевное равновесие данного человека.

Показателен в этом отношении эксперимент, в котором изучались судьбы 12 тыс. человек. В результате было установлено: субъективное благополучие тех, чья цель состояла в получении материальных благ, напрямую зависело от успехов в этой сфере. Любое падение переживалось ими крайне тяжело. Остальные же реагировали на них достаточно спокойно [3].

Распространяя данные результаты на аналогичные явления, можно сделать вывод: сама по себе цель может приносить счастье, однако, оно напрямую будет зависеть от продвижения к этой цели. Любой фактор, препятствующий на этом пути, может являться источником несчастья. Но данный взгляд представляется довольно пессимистичным – ведь, какие бы усилия ни прилагал человек, всё же во многом его жизнь определяется внешними факторами. Значит ли это, что наше счастье не только в наших руках, но и в руках других людей, государства и т.д.?

Преодолеть этот пессимистичный вывод нам снова помогает В. Франкл. Он пишет о том, что смысл жизни складывается из смыслов разных ситуаций; и задача человека в том, чтобы попытаться в каждом случае сделать возможности реальностью [8]. При таком подходе мы понимаем, что не нужно оценивать ситуации в соответствии с тем, насколько они способствуют достижению конечной цели. Намного плодотворнее в них самих найти и исполнить ту задачу, которую предлагает нам жизнь. Хорошим доказательством данного утверждения может служить пример самого В. Франкла. Попав в концлагерь он потерял дорогую для него рукопись, с этой точки зрения ситуация была для него однозначно негативной. Но, пройдя через все эти нечеловеческие страдания, он не только смог доработать свою теорию, но и придал ей неоспоримую ценность. Ведь она была подтверждена его собственной жизнью...

Итак, одним из способов стать более счастливым может служить попытка изменить своё отношение к отдельным ситуациям, из которых, в конечном счёте, и складывается наша жизнь. При столкновении с трудностями, вместо того, чтобы тратить энергию на отрицательные эмоции, нужно постараться использовать их для продвижения вперёд. Ведь человек может «даже безвыходную ситуацию превратить в победу» [8]...

Литература

1. Аргайл М. Психология счастья. - СПб.: Питер, 2003.
2. Даль В. Толковый словарь русского языка. - СПб.: ТОО «Диамант», 1996.
3. Деньги и счастье [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rhr.ru/index/midday/9147,0.html>
4. Ефимова М., Генис А. Счастье как пропорция иллюзий и объективности [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.svobodanews.ru>.
5. Ключко В.Е., Галажинский Э.В. Самореализация личности: системный взгляд. - Томск: ТГУ, 1999.

6. Маслоу А. Самоактуализация [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://ihtik.lib.ru>.
7. Селигман М. Новая позитивная психология. - М.: Издательство «София», 2006.
8. Франкл В. В борьбе за смысл. – М.: Прогресс, 1990.