**Психологическая основа счастья**

Каждый человек, наверняка, задумывается о значении слова счастье, иногда, с течением времени, внутренне переоценивая для себя это понятие. Не единожды задавая себе вопрос, что же такое счастье, я присвоила это определение некоему состоянию души, мало зависящему от конкретности внешних факторов. Таким обозначением я заметно облегчила себе жизнь, лишив ее борьбы за достижение этих факторов и сняв с себя ответственность за их наличие или отсутствие.

Но в одной беседе с молодым и достаточно обаятельным мужчиной я услышала от него фразу, показавшуюся мне странной: "Я никогда не был счастлив", - сказал он. Тогда его высказывание меня сильно удивило - совсем не был похож на несчастливого этот улыбающийся юноша. Его счастье оказалось чем-то значительно большим, чем просто эмоциональное состояние. Да, конечно, эмоции - одна из составляющих, неотъемлемый показатель, но то, что казалось мне счастьем, он называл не больше, чем радостью. Мы даже поспорили, оставшись, как это часто бывает - каждый при своем мнении.

Однако этот разговор привел меня к полке со справочниками. "Счастье - понятие морального сознания, состояние человека, соответствующее внутренней удовлетворенности своим бытием, полноте и осмысленности жизни", - гласит большой энциклопедический словарь. Философский словарь дает следующее определение: "Счастье - аксиологическое1 понятие, обозначающее оптимальное для конкретного индивида сочетание различных благ, выражающееся в чувстве внутреннего удовлетворения тем, как складывается его жизнь в целом. Философская традиция и обыденное сознание, как правило, отождествляют Счастье с высшим благом, рассматривают его в качестве общего знаменателя всех ценностных устремлений человека". Откуда же берется это чувство внутреннего удовлетворения и, тем более, осмысленность?

Давайте сначала для удобства выведем некую общую формулу психологической основы счастья, к примеру, будем считать, что это уровень притязаний личности деленный на адекватность самооценки. Допустим нам известно, что уровень притязания определяется духовным, умственным и физическим развитием человека, его предыдущим опытом. Таким образом, чем выше интеллектуальный уровень, тем, соответственно, выше уровень притязаний и, как следствие, сложнее путь к оптимальной величине дроби, т.е. к достижению состояния счастья.

Можно предположить, что возможность испытывать состояние счастья во многом зависит от ролевого положения человека, того, насколько оно соответствует социальным и индивидуальным характеристикам личности.

Каждый человек постоянно играет (в смысле - выполняет) ту или иную роль. Роль ребенка своих родителей, роль родителя своих детей, роль пассажира городского транспорта, сотрудника фирмы, директора производства и т.д. Роль - это относительно устойчивый шаблон поведения (включая действия, мысли, эмоции), выработанный в данном обществе для выполнения той или иной социальной функции, для реализации определенного социального статуса. Каждая роль накладывает отпечаток на личность, на самосознание человека, так как он мобилизует ресурсы своего организма и психики для исполнения этой роли.

Иногда, впрочем, даже чаще - чем иногда, - возникает внутриличностный конфликт, когда человек вынужден исполнять роль, представления о которой не соответствуют его представлению о себе, его индивидуальному "Я" или его психическим возможностям. Если "роль" выше возможностей "Я", то человек ощущает постоянное переутомление, этот конфликт рождает постоянную неуверенность в себе, недовольство собой, близкими, окружающим миром. К примеру, молодой человек не готов стать отцом, он чувствует, что ему навязывают роль, которой он не в состоянии соответствовать. Он не может избавиться от дискомфорта, все больше уходит в себя, чувствует себя несчастным, и все из-за того, что роль отца в данный момент выше его моральных /физических/материальных возможностей. Пройдет время и молодой человек почувствует в этой роли себя комфортно, когда между его возможностями и внутренним "Я" будет знак равно.

В том случае, если "роль" ниже возможностей "Я", когда ситуация кажется недостойной и унизительной для человека, то разрешение внутриличностного конфликта принимает различные формы. Человек может объективно изменить ситуацию, например, будучи недовольным своей работой, он идет учиться и меняет специальность, тем самым, доказывая свою способность к более сложной деятельности. Не имея возможности (или не желая) изменить ситуацию, человек склонен менять ее "только для себя". Сын перестает появляться у родителей, неспособных заметить в нем взрослого, самостоятельного мужчину. Он избегает внешних проявлений все еще существующего конфликта, отказываясь от исполнения противоречащей его "Я" роли.

Чтобы выйти из такого рода противоречия, многие прибегают к методу "рационализации". В этом случае человек, вынужденный выполнять не соответствующую его "Я" роль, уверяет себя и других, что это он делает исключительно "по собственному желанию" или "во имя кого-то/чего-то", еще хуже - если "чему-то/кому-то назло". За такого рода рационализацией (поиску аргументации для своих действий) обычно скрывается заниженная самооценка, боязнь быть отвергнутым, страх чего-то нового, боязнь перемен и т.п.

"Неадекватное поведение" проявляется в замене влечения к недоступной человеку роли стремлением исполнить роль противоположную. Так, ребенок, нуждающийся в нежности и ласке, но не надеющийся получить роль любимого, начинает вести себя подчеркнуто грубо и нахально. Часто встречается вариант, в котором человек, оказавшийся в несоответствующей для его "Я" роли, обращает свой гнев против себя, при этом считая себя неудачником.

Конфликт между ролью и "Я" может оставаться не разрешенным, но устраняться из сферы сознания человека, подавляться. В результате в поступках, чувствах, в сознании человека явно не проявляется существование конфликта между "Я" и ролью, но внутренне напряжение нарастает. Человек становится раздражительным, срывая зло на своих близких, он снова лишает себя и их состояния счастья.

Возможно, и окружающая среда оказывает влияние на ощущение счастья. Ну, никак не может создаться "оптимальное для конкретного индивида сочетание различных благ", например, в данной конкретной стране или местности. Но это уже проблемы мироощущения и умения быстро акклиматизироваться.

Интересно, а что думают о проблеме счастья великие наши ученые мужи? Абрахам Маслоу, американский психолог, видел счастье человека в его самоактуализации, путь к которой лежит через удовлетворение всех потребностей: от простейших в еде, питье и безопасности до потребности в признании. Самоактуализирующийся человек спокоен, уверен в себе, талантлив, снисходителен, не склонен к депрессиям и истерикам, при этом имеет здоровую самооценку и гармоничный внешний вид.

Философские течения гедонизм2 и утилитаризм3 отожествляли счастье, в основном, с чувственными удовольствиями. Что легко объясняет состояние счастья у влюбленных. Здесь конечно и удовлетворение потребности в признании и не до конца распознанная химико-биологическая реакция...

Ницше считал, что оно, скорее всего, вообще не достижимо как минимум для большей части современных ему европейцев. Христианство убило истинного Бога, Бога-дарителя, создав для себя идеал Бога-страдальца. Человек должен стремиться приблизиться к Богу, очищаясь от грехов через лишения и муки. Он просто не имеет права быть счастлив, он обязан страдать во имя чистоты своей души.

Но мне ближе, все-таки, мнение о том, что состояние счастья зависит от степени нашего эмоционального настроя, ведь если человек запрограммирует себя на страдание, то никакие радости жизни его не осчастливят...

1 Аксиология - философское учение о ценностях. Аксиология возникла в конце XIX - начале XX века как идеалистическая субъективная доктрина.

2 Гедонизм - (гр. наслаждение) этическая позиция, утверждающая наслаждение как высшее благо и критерий человеческого поведения и сводящая к нему всё многообразие моральных требований.

3 Бентам, основоположник утилитаризма, считал основой морали полезность, которую отождествлял с наслаждением. В содействии "наибольшему счастью" (удовольствию) для "наибольшего числа людей" и состоит, согласно Бентаму, смысл этических норм и принципов.