**Испытание счастьем**

В порыве своей повседневной доброжелательности, искренности, признательности и любви мы всегда желаем друг другу счастья. Это чудесное пожелание звучит в день рождения, на свадьбе, по праздникам и просто так, в будничные дни. И знакомым, и совершенно не знакомым привычно желаем пожизненно быть счастливыми. Наверное, трудно найти поздравительную открытку, которая бы не содержала этого волшебного слова. Вместе с тем мало задумываемся, а что же такое счастье, и каково на этот счет мнение ученых.

Толковые словари определяют "счастье" ("happiness") как "чувство и состояние полного, высшего удовлетворения", "осознание внутренней удовлетворенности своим бытием, благосостоянием, удачей, полнотой обеспеченности и качеством жизни", "состояние высшей удовлетворенности жизнью, чувство глубокого довольства и радости, испытываемое кем-либо". Из собственного жизненного опыта, повседневных наблюдений, многочисленных данных художественной литературы, поэзии, песен, кинофильмов известно, что счастье чрезвычайно индивидуально и вариабельно: поводом стать счастливым могут служить различные причины, в том числе противоположные по сути.

С научной точки зрения феномен счастья базируется, прежде всего, на сильных положительных эмоциях, приподнятом настроении, радости и ощущениях удовольствия. Кроме того, физиологический роцесс наслаждения счастьем включает участие интеллектуальной сферы - так называемая "когнитивная составляющая", которая обеспечивает осознанное понимание, адекватную трактовку и самоконтролируемую оценку (с участием сферы мышления) факторов и причин, лежащих в основе "упоительного счастья" и нагрянувшей полосы позитивных эмоций. И, наконец, состояние счастья индуцирует индивидуума на соответствующий поведенческий фон: внешне он не бывает озабоченным и угрюмым, всегда радостный, улыбчивый, повышенно подвижен, нередко беспечен. Большинство людей на приливы и эпизоды счастья реагирует адекватными эмоциями физиологической интенсивности, сдержанными поступками, сохранным критическим и осторожным осознанием счастья как явления зыбкого, хрустально хрупкого, преходящего, не вечного. Счастье при этом выступает как кратковременная благотворная награда ("позитивное подкрепление"), передышка и как стимул для дальнейшей энергичной, целеустремленной и продуктивной деятельности с целью покорения новых (очередных) жизненных высот. Не случайно одной из прекрасных черт характера человека психологи считают умение периодически быть недовольным собой.

Все было бы хорошо, если бы не регистрируемые медициной случаи, когда переживание нахлынувшего безбрежного счастья, например для пожилого человека, заканчивается реанимацией (гипертонические кризы, мозговые инсульты, инфаркты миокарда на почве внезапного прилива радости).

Как ни парадоксально, но счастье может круто изменить в худшую сторону судьбу не только пожилого, но и совсем молодого человека. Однажды достигнутый девушкой или юношей определенный жизненный успех может стать последним, если в ответ сформировалось затяжное состояние самоуспокоения, самолюбования, самодовольства, уход в грезы, несбыточные мечты и фантазирование, переоценка своих сил, погружение в леность, сытость, бездеятельность, неразумное расточительство. Получается, испытание счастьем такие индивидуумы не выдержали, оно (счастье) оказалось для них по сути фатальным. Возникшее фрустрационное на этой почве состояние психики может провоцировать поиск более легких путей получения иллюзий счастья, а именно - через состояние алкогольного или является отклонением с различными группами симптомов и, возможно, отражает нарушения в функционировании центральной нервной системы. В экспериментах на животных доказано, что аффективные и поведенческие компоненты счастья можно вызвать при электростимуляции ряда зон головного мозга, а также химическим путем, например, с помощью препаратов из группы амфетаминов или алкоголем. В связи с этим делается вывод, что счастье заслуживает терапевтического интереса.

Отечественные психиатры и психологи до настоящего времени изучали и лечили клинику счастья лишь у бредовых психически больных с тяжелой психиатрической патологией (шизофрения, маниакальная фаза МДП, циклотимия, инволюционные психозы, психозы сосудистого генеза), когда бредовой основой психического расстройства являются беспочвенные необъяснимые эмоции и поведение счастья. Клинической структурой мании являются бредовые идеи величия, сверхценные идеи, прилив чувств благополучия, оптимизма, энергии, ощущение физического и психического всемогущества. В основе симптоматологии маниакального состояния лежит, таким образом, повышение аффективного и витально-энергетического тонуса. О выраженности мании можно судить по моторике, мимике, спонтанным высказываниям больных, их деятельности, поступкам, двигательной расторможенности. Начальная стадия маниакальной фазы создает впечатление полного здоровья и благополучия, регистрируемое при этом гипоманиакальное состояние ближе всего к состоянию счастья. Развивающееся вслед за ним маниакальное возбуждение и непродуктивная двигательная суетливость обусловливают нарушенные формы поведения, опасные для больного и окружающих. Но это - каноны большой психиатрии и классической эндогенной психопатологии, не вызывающие ни у кого сомнений и возражений.

Несмотря на то, что не все поддерживают данную точку зрения, исследования темы счастья уже начаты и определяются его диагностические критерии. В частности, "улыбающееся выражение лица" признано общим для всех культур ("транскультуральным") признаком счастья, что, как утверждают специалисты, свидетельствует о его биологическом происхождении. Начато изучение эпидемиологии (распространенности) счастья. Наибольшая "пораженность" ("заболеваемость") счастьем выявлена в Великобритании (25% населения). В США счастливые составляют 5,5%. Наиболее благополучной страной оказалась Австралия, где, несмотря на высокий уровень жизни, в вихрь счастья попадают крайне редко.

Изучение предрасположенности к счастью показывает, что оно не всегда может следовать только за положительными событиями и эпизодами в жизни. Официальная статистика о соотношении счастливых людей (в %) такова: женатые мужчины - 35%; замужние женщины - 41,5%; одинокие мужчины -18,5%; одинокие женщины - 25,5%; разведенные мужчины - 18,5%; разведенные женщины - 15,5%. Гражданский брак по "объему счастья" проигрывает зарегистрированному. Оказывается, несмотря на нестабильность современных браков, именно жизнь в браке подвергает супругов большему риску стать более счастливыми. И, наоборот, по данным американских и европейских психологов, несемейные мужчины и женщины чувствуют себя гораздо менее счастливыми. Холостяки ощущают больший дискомфорт в жизни, чем незамужние женщины. Безусловно, счастливый брак это редкий дар на двоих. Однако вспомним тех счастливых супругов, которые из-за повседневного расточительного пребывания в мире счастья утратили стимулы борьбы за поддержание своей физической формы, своего здоровья, привлекательности своей внешности. Хорошо, если бы счастье всегда инициировало у супругов созидательную энергию на достижение стабильного семейного благополучия, т.к. "рай в шалаше" продлится недолго.

Счастье классифицируется в зависимости от степени выраженности на легкие, средние и генерализованные формы. Выраженность счастья не всегда пропорциональна фабуле позитивного события. Выделяют "реактивное счастье" (острый эпизод со скорой последующей ремиссией симптомов) и "эндогенное счастье", которое имеет относительно медленное начало и длительное течение с отсутствием признаков улучшения. Философы относят счастье к иррациональным состояниям, в то время как психологи и психиатры добиваются признания счастья фактором риска для жизни по причине импульсивного поведения пораженного счастьем человека. Поведение счастливого человека рассматривается как иррациональное потому, что оно часто непонятно и социально неадекватно, снижает ожидаемые от индивидуума возможности и не зиждется на верных логических предпосылках.

Иногда, испытывающий счастье напоминает находящегося в легкой степени алкогольного опьянения (субклиническая и гипоманиакальная фазы). Для человека в этом состоянии характерно иллюзорное восприятие внешнего мира (в сторону позитивного), ощущение психического и физического комфорта, довольство собой, переоценка своих умственных и физических способностей и возможностей, приливы тепла, энергии, бодрости, силы, повышенной работоспособности, отсутствие усталости, восприятие легкого приятного головокружения. Исчезает стеснительность, скованность, напряженность, подавляется тревога и волнение, появляется беспечность, отвлекаемость. Глаза сверкают от счастья. Повышается либидо. Инициируется речевая активность в форме многословия, многоречивости, хвастливости, благодушия, гиперболизации. Речь при этом четкая, громкая, несколько ускоренная. Тематика разговоров легко меняется.

Вместе с тем при специальном исследовании гипоманиакальной фазы алкогольного опьянения устанавливается, что субъективные ощущения улучшения психических функций, психоделических эффектов и психологического статуса у таких лиц являются иллюзорными. Что касается счастливого человека, то это еще требует специальных исследований, хотя некоторые радикально настроенные исследователи-"счастьеведы" утверждают, что счастье является преградой на пути к реализации всех благих намерений и планов человека. Предполагается, что в недалеком будущем психиатры начнут назначать лечение данного состояния, появятся клиники лечения счастья и "противосчастливые" медикаментозные средства. Причем это не значит, что западные специалисты сторонники несчастий, неудач и нищеты человека. Скорее, наоборот, речь идет об избавлении человека от пролонгированного фортунного наслаждения и вредного упоения положительными жизненными моментами. Это прагматический призыв не останавливаться на достигнутом, добиваться новых успехов, эмоционально окрашивая их в виде ощущения счастливых эпизодов, мгновений и моментов. Даже в дикой природе длительное пребывание животных в состоянии безмятежности, усыпляющей настороженность и самосохранительную инстинктивную тревогу, может стоить им жизни.

Таким образом, с точки зрения психопатологов, феномен счастья, при определенной интенсивности его выраженности, может быть причиной дезадаптивного состояния и непсихотических психических расстройств, что в диагностическом отношении выражается группой симптомов, включающих аффективные, познавательные и поведенческие компоненты.

Аффективная составляющая включает неадекватно пролонгированные или приступообразные наплывы эмоций (аффектов) со знаком "+", сопровождающиеся преимущественно чрезмерной улыбчивостью (могут быть и слезы), утрированно приподнятым настроением от имеющихся стойких ощущений удовлетворенности.

Познавательная - включает состояние общего удовлетворения своей жизнью или отдельными ее сферами (семья, работа и т.д.), уверенность счастливого человека в своем собственном превосходстве над окружающими. Поведенческая - определяет беззаботность, импульсивность, соответствующие виды социального поведения, поверхностность, рекреационные установки (развлечения, отдых, встряски) вопреки истощающим последствиям такого состояния. Глубокое и затяжное погружение в бездну ощущений счастья неизбежно приводит к дезорганизации деятельности и снижению ее эффективности. Несомненно, в этом, среди прочих равных условий, существенную роль играют особенности личности.

Трудно сказать, чем закончится развернувшаяся дискуссия вокруг счастья, однако с уверенностью можно утверждать, что, традиционно желая друг другу нормального человеческого счастья, вряд ли мы с Вами, дорогой читатель, когда-нибудь будем желать кому-нибудь перерастания счастья в "большое аффективное расстройство типа удовольствия". С целью профилактики этой потенциально возможной "международной нозологической единицы" будем осваивать умение рационально и правильно распоряжаться счастьем, не превращая собственные удачи, достижения, успехи, победы в длительное восторженно-вожделенческое самолюбование и нарциссизм.

**Список литературы**

И.К.Сосин. Испытание счастьемю