**«Я боюсь счастья»**

Однажды один из популярных психологических журналов попросил поразмышлять на тему того, почему люди могут бояться счастья.

Счастье – одна из самых больших ценностей на Земле. При этом, несмотря на то, что подавляющее большинство людей мечтают о нем, борются за него, а если это состояние достигнуто – хотят продлить его как можно дольше, многим из нас известно ощущение, которое можно назвать боязнью счастья.

Кто-то боится, что за хорошей полосой в жизни сразу может начаться плохая, а крупная удача неизбежно повлечет за собой не менее крупные потери – иначе говоря, придет «час расплаты».

Кто-то связывает представление о счастье с пресностью и однообразием жизни, отсутствием ярких впечатлений (а страдания же, необходимость терпеть лишения и решать проблемы, напротив, воспринимает как признак того, что жизнь бьет ключом).

Страх быть счастливым – часто неосознаваемый – может иметь и семейно-родовые корни. Например, если из поколения в поколения передается представление о том, что жить жизнь – это нелегкий труд (и в особенности – если в роду у человека действительно было много людей, проживших тяжелую, несчастливую жизнь, полную борьбы), то человек может испытывать большое чувство вины, порой тоже неосознаваемое, перед своими предками и членами семьи за то, что его судьба сложилась иначе: счастливее и легче. Ему может казаться, что, получая от чего-то удовольствие, он словно предает их.

Нередко страх перед тем, чтобы быть счастливым, связан с боязнью осуждения или зависти со стороны окружающих. Это усугубляется особенностями российского менталитета: если человек выглядит успешным, богатым, а часто и счастливым, наслаждающимся жизнью – это может быть воспринято как нечто «неприличное», а то и вовсе бестактное, если о своем благополучии во всеуслышание сообщить (а если вспомнить историю XX в. – долгое время это было и вовсе опасным делом).

Причиной не-получения удовольствия от счастья может быть и заниженная самооценка: даже если обстоятельства складываются самым благоприятным для человека образом, он может быть не состоянии расслабиться, поскольку воспринимает свалившееся на него счастье как «незаслуженное», терзается чувством вины, полагает, что это случилось с ним по ошибке или досадной случайности (и на его месте должен был бы оказаться другой), ищет везде подвох.

Часто встречается представление о счастье как о некоем «пиковом» переживании\*, ярком и коротком моменте жизни.

Между тем, в современной психологии слово «счастье» понимается двояко\*\*. В первую очередь, этим словом может обозначаться совокупность позитивных ощущений и хорошее настроение (hedonic happiness). В то же время, под счастьем может быть понято переживание смысла жизни, выполненного предназначения, чувство удовлетворенности от собственного личностного или духовного развития (eudaimonic happiness). Таким образом, акцент смещается с восприятия счастья как чего-то кратковременного и случайного, зависящего от внешних факторов, на представление об удовлетворенности жизнью как личностной особенности, результате выбора самого человека и его отношения к жизни.

**Как быть счастливым?**

Как научиться быть более счастливым, смочь впускать в свою жизнь счастливые моменты и наслаждаться ими? Основной рецепт – заниматься тем, что нравится и кажется важным и ценным, по возможности избегая сравнения себя с другими (как гласит древняя мудрость, «расходуй энергию только на то, что для тебя действительно важно»). Многочисленные исследования\*\*\* показывают, что люди, тяготеющие к постоянным социальным сравнениям, более тревожны; они реже удовлетворены собственными выборами, находясь в постоянном поиске «самого лучшего». Также важно помнить о том, что счастье – это не социальная успешность и количество денег, а, в первую очередь, ощущение осмысленности своей жизни. Ведь, согласно данным масштабных зарубежных исследований\*\*\*\*, прямая зависимость уровня психологического благополучия от материальной обеспеченности отсутствует: наиболее важной предпосылкой счастья является… свобода выбора.

Над умением ощущать радость от простых будней можно работать. Для этого важно развивать наблюдательность: например, можно каждый вечер перед сном вспоминать три хороших события дня (пусть даже самые мелочи) – тогда подмечать хорошее станет привычкой, и счастье будет более частым гостем в вашей жизни. Также важна избирательность в общении, работе с информацией – это позволит избежать негативных впечатлений (еще одно древнее изречение, которое уместно вспомнить: «Забудь о недовольстве по поводу того, что не имеет к тебе никакого отношения»). Старайтесь меньше действовать автоматически, по привычке, а больше опираться на свою интуицию и чувства, возникающие в конкретный момент. В частности, каждый раз, перед тем как сделать что-то, можно – по совету австрийского психотерапевта А. Лэнге – спрашивать себя: «А действительно ли я этого хочу сейчас?»

Способность к счастью, как и умение получать удовольствие от выполняемой деятельности, закладывается с детства. Предпосылками этих внутренних возможностей являются, в первую очередь, предоставление ребенку права выбора и его безоценочное принятие (что приводит к формированию здоровой самооценки и принятию себя), создание для него среды, в т.ч. учебной, где он может чувствовать свою успешность и компетентность, и позитивные, теплые отношения с близкими.

Что же касается счастья в гедонистическом понимании (как сильное и приятное, часто кратковременное переживание), то здесь следует вспомнить цитату известного австрийского психолога Виктора Франкла: «Счастье подобно бабочке. Чем больше ловишь его, тем больше оно ускользает. Но если вы перенесете свое внимание на другие вещи, оно придет и тихонько сядет вам на плечо».

**Примечания**

**\* Автором понятия пиковых, или вершинных, переживаний стал американский психолог А. Маслоу, связывавший их с внезапными ощущениями полноты существования и интенсивного счастья.**

**\*\* См. работы современных позитивных психологов, и в частности – К. Рифф, С. Любомирски, Р. Динера.**

**\*\*\*О них, в частности, можно прочитать в книге «Парадокс выбора» Б. Шварца (2005).**

**\*\*\*\* См., например, результаты масштабного исследования Р. Инглхарта (Inglehart et al., 2008), в основу которого были положены данные об уровне счастья и удовлетворенности жизнью жителей 88 стран мира (составляющих 90% населения Земли) за период с 1981 по 2007 год.**

**Автор статьи**

[**Анна Фам**](http://mipopp.com/index.php/profffi/72-fam-anna-khungovna) - психолог, к.п.н., старший научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации и преподаватель департамента психологии НИУ ВШЭ. Процесс-ориентированный терапевт (член IAPOP), сертифицированный репродуктивный психолог (ИПРП).