

необхідних для формування в підлітків здатності до саморозвитку, переведення корекції в самокорекцію.

Ключові слова: психологічна корекція, конфлікт, внутрішні суперечності, самосвідомість, Я-концепція, самопізнання, самооцінка, почуття власної гідності, саморегуляція, саморозвиток, суб'єкт саморозвитку, тренінг особистісного саморозвитку.

УДК 159.923

doi: 10.15330/ps.7.1.33-48

Леонид Левит

Центр психологического здоровья и образования (Минск, Беларусь)

leolev44@tut.by

ЭВДЕМОНИЗМ ПРОТИВ ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМА: ЕЩЕ РАЗ О ЦЕННОСТЯХ И СМЫСЛЕ ЖИЗНИ

В статье рассматриваются сходство и различия в подходах к обретению смысла жизни со стороны экзистенциализма В. Франкла и эвдемонизма. Для иллюстрации положений последнего используется «Личностно-ориентированная концепция счастья», разработанная автором. Показано, что придание В. Франклом статуса ценностей приятным переживаниям служит парадоксальным доказательством гедонистической направленности логотерапии. Представление о ценностях отношения как «высших» никак не подтверждается эмпирически и может оказаться антитерапевтическим в консультативной работе психолога.

Ключевые слова: экзистенциализм, ценности, эвдемонизм, самореализация, счастье, эгоизм, личностная уникальность.

Введение. В настоящей статье мы хотели бы провести сопоставление некоторых понятий экзистенциального направления, возглавляемого Виктором Франклом, с основными принципами эвдемонизма – течения древнегреческой философии и современной позитивной психологии, занятого изучением уникального человеческого потенциала и его реализации [2; 8]. Необходимость сравнительного анализа диктуется не только определенным сходством обеих научных традиций, но и важными различиями, которые никогда ранее не акцентировались – в том числе и в связи с малой представленностью русскоязычному читателю исследований эвдемонии как образа жизни, а также позитивной психологии в целом. Обсуждение будет проводиться с использованием категориального аппарата авторской теоретической концепции.

Личностно-ориентированная концепция счастья: краткое описание. В 2006-2012 гг. нами была разработана «Личностно-ориентированная концепция счастья» (ЛОКС), в которой самореализация индивида, достижение им осмысленной, полноценной жизни описываются через взаимодействие двух систем – «Личностной Уникальности» (ЛУ) и «Эгоизма» (ЭГ). Каждая система состоит из 4-х уровней, соответствующих (снизу вверх) «организму», «индивиду», «личности» и «индивидуальности». Одновременно с этим, каждый уровень представляет собой определенный

этап человеческого развития – от внутриутробного развития до зрелой самореализации. Обе системы развиваются от уровня к уровню и, соответственно, меняется характер взаимодействия между соответствующими уровнями каждой из них, связанный с осуществлением индивидом тех или иных жизненных задач (рис. 1).

Наша концепция может быть отнесена (большей частью) к эвдемонической группе теорий в современной позитивной психологии, изучающих индивидуальный потенциал и его реализацию в связи с достижением счастья как конечной ценности человеческого существования [5; 6]. Разумеется, мы не могли пройти мимо родственного понятия «смысл», которое было подвергнуто теоретическому анализу и экспериментальному исследованию.

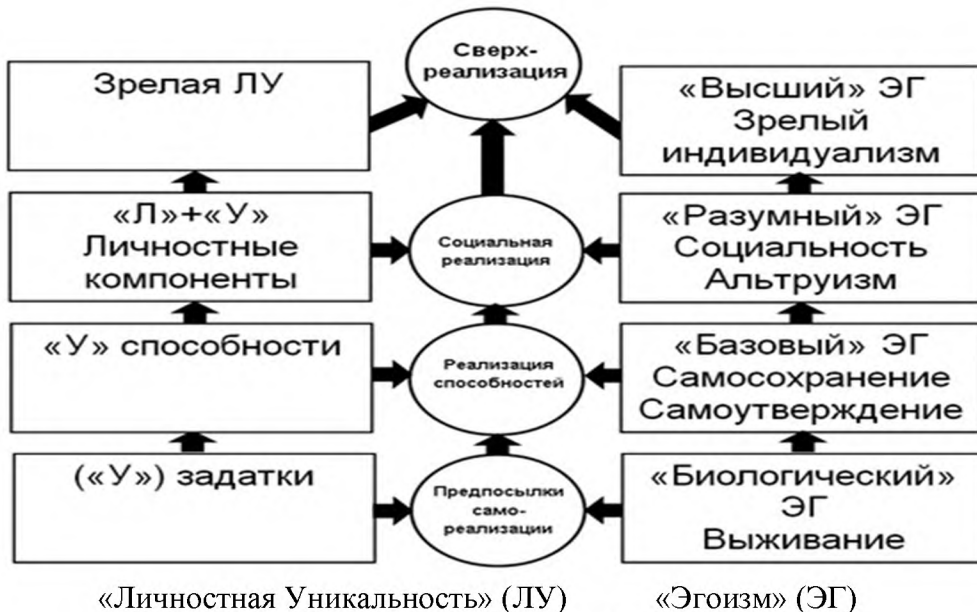


Рис. 1. ЛОКС

Экзистенциализм и эвдемония: сходные черты и области перекрывания. Прежде всего отметим, что осмысленная жизнь признается одним из трех главных (наряду с реализацией внутреннего потенциала и полным функционированием субъекта) признаков эвдемонии [26]. Экспериментальные исследования, проведенные нами в 2011-2013 гг. по выяснению соотношения между понятием «смысл» и основными конструктами ЛОКС, показали ряд сходных признаков и наличие тесных взаимосвязей, существующих между ними [3; 9]. Так, в одном из исследований с использованием методов выборки переживаний (ESM) положительные корреляции между шкалой «смысла» («отвечает моим ценностям, имеет смысл для меня») и шкалой «эгоизма» («польза, выгода для меня») варьировались в пределах от 0.52 до 0.93 у всех испытуемых. Из всех понятий позитивной психологии, связанных с внутренними

состояниями человека, эгоизм и смысл (наряду с вовлеченностью) оказались ближе всего к сердцевине конструкта «счастье», причем по самым разным использовавшимся критериям [7].

Наши усилия были связаны и с теоретическим прояснением возможного идейного сходства терминов «эгоизм» и «смысл». Приведем несколько примеров проделанного сравнительного анализа. Итак, понятие «смысл» позволяет преодолеть существующие в психологии бинарные оппозиции типа «аффект – интеллект», «академическая психология – прикладная психология» и т. д. [10, с. 4]. Поэтому данный термин может претендовать на более высокий методологический статус, на роль центрального понятия, выступать в качестве предельной категории [10, с. 50]. С нашей точки зрения, вышеприведенные определения (даже в большей степени) могут быть отнесены и к термину «эгоизм», признаваемому в качестве возможной «первопричины» человеческой активности. Говоря о многозначности понятия «смысл» [10, с. 74], отметим, что «эгоизм» не менее многозначен.

В гуманистической трактовке понятие «смысл» выступает как потенциал развития, как возможность [10, с. 114]. В рамках нашей концепции высший уровень системы «Эгоизм» (зрелый индивидуализм) способствует развитию и реализации внутреннего потенциала субъекта, его «Личностной Уникальности».

Как отмечают Р. Баумейстер и К. Вохс, понятие смысла жизни позволяет индивиду приобрести важное для него ощущение внутренней стабильности по отношению к постоянно меняющемуся внешнему миру и собственному физическому существованию [17, р. 609]. С нашей точки зрения, представление человека о наличии у себя врожденной (а значит, уже существующей внутри в качестве потенциала) Личностной Уникальности, реализация которой позволяет, помимо прочего, обрести и смысл жизни, представляет еще более надежную точку опоры и (в терапевтическом аспекте) источник самоутешения. Как известно, окружающий мир и находящиеся в нем объекты не находятся под контролем индивида, вследствие чего желание иметь «надежный» источник смысла, связанный с принадлежностью к чему-то внешнему, может оказаться фрустрированным. Постоянные изменения, происходящие во внешней среде, не только создают стресс, связанный с необходимостью индивидуальной адаптации, но и легко разрушают лоцирующиеся там источники смысла.

В то же время находящееся внутри «сокровище» – Личностная Уникальность (по крайней мере, ее *идея*) – живет столько времени, сколько сам человек и лишь укрепляется от проявляемого к ней внимания. Это позволяет индивиду более успешно совладать с дистрессами, вызванными неспособностью изменить неудовлетворительную внешнюю ситуацию, и необходимостью (в ряде случаев) так или иначе примириться с ней [4; 20].

Стремление человека к поиску и реализации смысла собственной жизни представляет, с точки зрения В. Франкла, врожденную мотивационную тенденцию [12]. В этой связи хочется отметить, что эгоизм

как «предрасположенность в свою пользу» также трактуется в качестве врожденной субстанции, способствующей выживанию индивида и в значительной степени определяющей его мотивацию. Существенно, что в различных теориях подобного рода эгоизм может трактоваться как *единственная* конечная (первичная) мотивация, на которой произрастают другие, «инструментальные» мотивы и ценности [25]. Если, с точки зрения В. Франкла, нахождение смысла является вопросом человеческого призвания [10, с. 38], то в нашей концепции реализация субъектом «Личностной Уникальности» с помощью «Высшего» Эгоизма четвертого уровня и есть осуществление его жизненного предназначения.

В своей работе Р. Баумейстер и К. Вохс говорят о возможности выделения разных уровней смысла [17]. Наша концепция позволила совершить подобную операцию наиболее обоснованным образом. Во-первых, как нам теперь известно, понятия «эгоизм» и «смысл» тесно взаимосвязаны; во-вторых, система «Эгоизм» в ЛОКС уже имеет уровневое строение; а, в-третьих, осмысленная жизнь, как ранее отмечалось, признается одним из главных компонентов эвдемонического существования (исследованию которого и посвящена предлагаемая концепция). Поэтому в рамках ЛОКС выделение соответствующих ей уровней смысла оказалось не только естественным, но и необходимым [9].

Экзистенциализм и эвдемонизм: различия в ценностях. Как известно, В. Франкл рассматривал ценности в качестве смысловых универсалий и выделял три их вида: ценности созидания, ценности переживания, ценности отношения. Относительно высокой значимости ценностей созидания, реализуемых в продуктивной творческой деятельности [15, с. 173], экзистенциализм и эвдемонизм солидарны. С нашей точки зрения, существенные расхождения существуют в подходах к ценностям переживания и ценностям отношения, больше связанным с эмоциональной сферой. Остановимся подробнее на каждом из этих двух видов.

1. *Ценности переживания* позволяют, согласно В. Франклу, отыскать смысл жизни. В качестве примеров называются переживания природы, произведений искусства, других людей и, прежде всего, любовь [12, с. 192]. Фактически речь идет о положительных эмоциях, которые способен испытывать человек, не будучи включенным в активную деятельность.

В современных исследованиях эвдемонии акценты расставлены иначе. Прежде всего, отметим, что эвдемонизм как течение формировался в качестве идейной оппозиции гедонизму, признававшего позитивно окрашенные переживания (удовольствие, различные положительные эмоции, удовлетворение) в качестве основной и конечной ценности человеческого существования [19]. В основе гедонистической традиции лежит философское положение о том, что хорошая и полноценная жизнь должна быть приятной. Счастье в традиционном понимании нередко и отождествляется с состоянием «длящейся» радости и наслаждения жизнью. Поиск занятий и разного рода материальных предметов с целью получения

максимального количества приятных переживаний идёт в ногу с основными принципами общества потребления.

Как отмечает Р. Веенховен, гедонизм как самоцель в больших дозах ведет к быстрому привыканию к удовольствиям, скуке и лени, ощущению *бессмысленности* и пустоты жизни [28].

По контрасту, эвдемоническая жизнь вполне приемлет негативные переживания и даже страдания, если они связаны с достижением важной для человека цели. Так, М. Селигман и другие авторы (вслед за известным высказыванием Ф. Ницше) отмечают, что некоторые люди становятся сильнее после преодоления серьезных трудностей [27, pp. 160-161]. Процесс самосовершенствования, сопровождаемый, в том числе, и негативными переживаниями, нередко усиливает *осмысленность* выполняемой деятельности.

Если гедонистический образ жизни тесно связан с позитивными переживаниями и негативно – с отрицательными, то эвдемоническая активность имеет гораздо меньшее отношение к «знаку» эмоций, как и к самим эмоциям [26]. Это означает, что субъект, выбирая эвдемонический образ жизни, стремится, в первую очередь, к личностным смыслам и самореализации, а не к новым приятным переживаниям. В то же время нацеленность на самоактуализацию парадоксальным образом снижает порог получения гедонистического удовольствия [23], что позволяет человеку сохранять весь спектр переживаний. Удовольствие в последнем случае не является основной целью субъекта, однако имеет более стабильный и длительный характер [26].

Сравнительные экспериментальные исследования обоих направлений показывают, что примерно 80% эвдемонических видов активности также несут в себе сопутствующее гедонистическое наслаждение [26; 29]. В то же время достичь удовольствия можно и другими, простыми и быстрыми путями, связанными, например, с сексуальными отношениями или материальным потреблением (но уже никак не с эвдемонией).

Прорисовывается следующая закономерность: эвдемонический образ жизни, основанный на актуализации человеком собственного потенциала, с большой вероятностью позволит получить и гедонистическое наслаждение в качестве одного из *сопутствующих* (по сути – побочных) результатов, а значит, никак не *ценности* в экзистенциальной трактовке.

С одной стороны, В. Франкл пишет, что принцип удовольствия разрушает сам себя [15, с. 55], с другой – постулирует смысловую ценность позитивных переживаний вне какой-либо их связи с активной деятельностью субъекта. То, что указанным переживаниям приписывается особая «одухотворенность», не спасает их от включения в общий «фактор гедонизма» – как минимум, по трем причинам. Во-первых, современные нейробиологические исследования обнаружили практически полную идентичность мозговых паттернов во время переживания удовольствий самого разного «уровня» – от вкусной еды до молитвы [11]. Во-вторых, трехлетние исследования субъективного благополучия и счастья,

проведенные нами с использованием методов выборки переживаний (ESM), показали, что шкалы «удовольствия», «позитивных эмоций» и «общей удовлетворенности жизнью» объединяются в один фактор (названный «Легким счастьем») у всех участников экспериментов. Шкала же «смысла» попадает в данный фактор лишь у некоторых испытуемых [7]. В-третьих, как уже отмечалось, указанные позитивные переживания не связаны с какой-либо деятельностью индивида.

Разумеется, В. Франкл не мог быть в курсе современных экспериментальных исследований, а потому произвел свою разметку ценностей, руководствуясь в большей степени соображениями морали, нежели принципом привязки к напряженной творческой активности субъекта (в которой ценности созидания представляются приоритетными со всех точек зрения). Однако возможность ассоциирования ценностей переживания с традицией гедонизма (к чему, как видим, имеется немало оснований) способно разрушить основы классификации ценностей как смысловых универсалий. Например, закоренелый наркоман получает возможность обрести «смысл жизни» от «ценного» переживания наркотического транса ...

2. *Ценности отношения (позиции)* определяются В. Франклом как отношение человека к факторам, ограничивающим его жизнь. Центральными понятиями в данном случае выступают мужество, проявляемое в страданиях, и внутреннее достоинство, с которым человек «несет свой крест» и принимает тяготы жизни в ситуации, которую он не способен изменить к лучшему [15, с. 173-174]. Ценности позиции проявляются также в том, как человек обходится со своим страданием [12, с. 194].

Придание В. Франклом смысла страданиям (негативным переживаниям), казалось бы, отменяет гедонистическую направленность его концепции, обсуждавшуюся в п. 1. На самом деле противоречия нет, поскольку в данном случае речь идет о ситуациях, в которых страдания *неизбежны, вынужденны* [15, с. 228]. Представление человека о реализации ценностей отношения в связи с неизбежными страданиями позволяет «облагородить» последние и таким образом уменьшить их остроту. Как известно, желание избежать либо редуцировать неприятные переживания является второй главной особенностью гедонизма – наряду со стремлением к позитивным ощущениям [25].

Возникает вопрос: почему В. Франкл не включил страдания в ценности переживания, а создал для них отдельную категорию ценностей отношения? Ведь очевидна принадлежность страданий к эмоционально-чувственной сфере; разница лишь в «знаке» переживаний. Подобное возможно лишь в случае, если ученый не видит в страданиях *ценностей* как таковых, сохраняя последние исключительно для позитивных эмоций (что является еще одним парадоксальным доказательством гедонистической направленности его теории). Иными словами, ценность позиции заключается не в самом страдании, а в том «позитивном» отношении

(стойкости, благородстве, терпении), с которыми человек встречается страдание, в возникающей новой комбинации «страдание плюс стойкое отношение к нему». Тем не менее, В. Франкл нигде открыто не пишет о «беспольности» страдания как такового: высказывание подобных взглядов подвергло бы испытанию «терапевтичность» его конструкции, привело к появлению чувства вины у тех, кто так и не научился «правильно» относиться к своим страданиям. А ведь именно такие люди и являются, в первую очередь, клиентами психотерапевтов.

Если статус высшей ценности придается страданию на том основании, что человек решает соприкоснуться и работать со своими негативными эмоциями, то не следует забывать и «конечную» цель клиента: *уменьшить* ощущаемый негатив либо полностью избавиться от него в результате психотерапии. Если нечто объявляют «высшим», но при этом всячески желают его устранить, значит, оно не может считаться «высшим». Получается, что в основе франкловской логотерапии лежит все тот же пресловутый (осуждаемый на словах) гедонизм. Ложь во спасение, используемая терапевтом применительно к якобы высшей природе ценностей отношения и «благородному» характеру испытываемых пациентом страданий, имеет, помимо прочего, оттенок лицемерия: если что-то нежелательное (в данном случае страдания) не удастся «победить», надо объявить их высшими и благородными, чуть ли не «полезными для здоровья» и необходимыми для обретения «смысла жизни».

Высказывание В. Франкла «ведь есть ситуации, когда человек может выполнить свою задачу только путем истинных страданий» [15, с. 229] является, с нашей точки зрения, непродуманным лозунгом. В подтверждение своей мысли автор цитаты не указывает ни соответствующих ситуаций, ни лежащих в их основе задач, ни способа их выполнения именно с помощью страданий (вместо необходимых действий, как это обычно требуется), ни критерия истинности страданий, якобы способных привести к выполнению задач в этих ситуациях. Автор настоящей статьи также не смог придумать ни одной подобной ситуации, подходящей для обычного взрослого человека (случаи «раскаяния» преступников и им подобные в категорию повседневной нормы никак не попадают, а потому не рассматриваются).

Зададимся вопросом: неужели человек, который в объективно тяжелых (иногда безвыходных) обстоятельствах не раздувает страдания, а стойко принимает ситуацию и стремится по возможности ее улучшить, либо просто пытается «примириться» со своим страданием, приспособиться к нему, имеет меньше шансов на обретение смысла жизни? Если В. Франкл пропагандирует подобное за счет отнесения страдания к высшей категории ценностей, значит он игнорирует основные законы копинга и адаптации, известные современным психотерапевтам. Тем более, что умение отступить, «сдаться» в объективно безнадежной ситуации – как раз чтобы *не страдать зря* – может оказаться признаком мудрости.

Результаты клинических исследований поведения жертв различного рода жизненных катастроф (смерть близкого, транспортная авария, диагноз неизлечимого заболевания и т. д.) скорее противоречат идее ценностей отношения. Попавший в тяжелую жизненную ситуацию индивид склонен искать смысл не в собственных страданиях (они – неизбежное, однако постепенно преходящее следствие инцидента), а в самом случившемся с ними событии («Почему это случилось *со мной?*») [18]. Обнаружение такого «смысла» и изменение собственного поведения в попытке предотвратить аналогичные события в будущем инициирует процессы копинга, благодаря которым происходит постепенное возвращение человека к позитивным аспектам существования.

С другой стороны, «смакование» индивидом собственных страданий способно привести к бездействию там, где сложившаяся ситуация поддается хотя бы частичному улучшению с помощью продуманных действий. Мы имеем все основания утверждать, что поиск смысла в страданиях (от которых любой разумный клиент стремится избавиться), способен данные страдания усилить, а потому может оказаться антитерапевтичным. Какие, например, «ценности отношения» реализуются пациентом в страданиях, связанных с некорректируемой фобией маленьких собачек или многолетней завистью к более успешному сослуживцу? Да, клиент продолжает жить с этими неприятными переживаниями, до некоторой степени «противостоит» им, страдает и «несет свой крест», помня о наличии смысла в любых жизненных условиях... И что же дальше? Единственное, в чем теперь может помочь своему подопечному экзистенциальный психолог, так это в попытке отыскать «смысл» возникшей ситуации, стремясь тем самым усилить «терпение, стойкость и благородство» в *непрекращающихся*, заметим, страданиях – вместо прямых, очевидных и сравнительно несложных процедур по их устранению либо уменьшению. В последнем случае пациенту не понадобились бы ни ценности отношения, ни показатель героизм.

Если же правильное отношение не обретается, значит, получается, страдания индивида не «дотягивают» до статуса ценностей, а, значит, не имеют смысла вообще? Но как тогда быть с известным утверждением логотерапии, согласно которому, смысл содержится в *любой* ситуации, и его просто надо найти [15]? Какой, например, смысл в ситуациях безделья, пассивного отдыха, которые явно не относятся ни к одной из трех групп ценностей? При всем уважении к В. Франклу складывается впечатление, что в некоторых аспектах его теория смысловых универсалий напоминает «тришкин кафтан».

Проведем мысленный эксперимент. Сообщим любому индивиду с нормальным здоровьем об имеющемся у него выборе: получить тяжелое заболевание (например, рак с метастазами) и в придачу к нему «готовые» ценности отношения к нему или сохранить свое здоровье. Предложенная альтернатива звучит абсурдно (если не кощунственно), а ответ очевиден. Конечно, любой разумный человек выберет здоровье, а не тяжелую болезнь

«со смыслом». Ведь здоровье со всей очевидностью является несоизмеримо более весомой ценностью (о чем В. Франкл почему-то нигде не упоминает), нежели ценности отношения, которым ученый еще и придает статус высших [15, с. 174].

Разумеется, болезнь «со смыслом» может оказаться предпочтительнее для пациента, чем просто «болезнь», равно как и «благородные» страдания действительно могут считаться предпочтительнее «обычных». Подобное, однако, не дает В. Франклу оснований проводить необоснованные обобщения, ставя переживания больного и страдающего индивида на вершину пирамиды ценностей, рекомендуемых всему (по большей части здоровому) человечеству. Иначе рано или поздно пришлось бы включить в число «высших» ценностей и депрессивные расстройства личности...

Попытки В. Франкла доказать особую значимость ценностей отношения трудно назвать успешными. Так, ученый использует с этой целью цитату В. Гете: «Никем свыше не сказано, что поступки человека или его страдания не могут его облагородить» [15, с. 228]. Увы, но данное высказывание, построенное на тройном отрицании, отнюдь не утверждает, что подобное возможно. То, что я пока не могу рациональным путем обосновать отсутствие бога, не является доказательством его существования и, тем более, необходимости веры в него.

Согласно религиозным постулатам, «бог повсюду». Согласно экзистенциализму, «смысл повсюду» и должен быть найден. «Смысл» смысла заключается в том, чтобы делать с помощью данной ментальной конструкции более комфортной жизнь культурного и интеллектуально развитого человека: «все, что со мной происходит, делается *не просто так*». Однако, в сравнении с религией, положение экзистенциализма (как раз в силу интеллектуальных притязаний последнего) оказывается гораздо менее устойчивым. На «неудобный» вопрос прихожанина священник имеет ответ: «Неисповедимы пути господни», тем самым завершая дискуссию. В то время как экзистенциальный терапевт обязан побуждать своего клиента к поиску, обнаружению и формулировке смысла в любой ситуации. Невысказанные вслух рассуждения помогающей стороны примерно следующие: «Если ты веришь в экзистенциализм, значит, ты должен поверить в наличие смысла в любой ситуации собственной жизни. И ты будешь искать смысл данных ситуаций, пока не найдешь. Подобный поиск, согласно идеям экзистенциализма, может облегчить твое проблемное состояние». Таким образом, «решение проблемы» подменяется поиском содержащегося в ней смысла, что не ведет к ее преодолению.

Конечно, «молитва смирения» (Р. Нибур) говорит о трудности различения ситуаций, которые можно изменить, от тех, которые изменить нельзя. Однако основанный на решении проблем подход показывает, что полностью безвыходные случаи возникают крайне редко и в целом являются *атипичными* применительно к повседневной жизни. Даже пребывание в фашистском концлагере позволило В. Франклу предпринять немало

действий, которые позволили ему избежать смерти, а также улучшить свое внутреннее состояние – не говоря уже про возможность обдумывания материала для своих будущих книг [16]. И наоборот, чрезмерная концентрация на собственных страданиях, попытка их «облагородить» и тем самым сделать «достойными» ценностей отношения могла бы быстро превратить психолога в беспомощную жертву с последующей отправкой в газовую камеру.

Мы считаем, что применительно к ценностям отношения В. Франкл произвел неоправданную генерализацию исключительных (экстремальных) случаев, вследствие чего акцент был смещен на сами негативные переживания с одновременной недооценкой возможностей по изменению окружающих обстоятельств. «Упоение» собственными страданиями чем-то напоминает моральный мазохизм с привкусом нарциссизма, практикуемые индивидом даже тогда, когда ситуация поддается улучшению с помощью действий. «Благородная беспомощность» и пассивность, формирующиеся из-за не критичного принятия ценностей отношения в качестве «высших», не кажутся нам разумным выбором для современного человека. Чрезмерное раздувание «непреодолимости» внешних обстоятельств естественным образом приводит к потере индивидом сохраняющихся ценностей созидания, общей заторможенности и хроническим отрицательным эмоциям.

С нашей точки зрения, В. Франклу следовало четко оговорить следующие моменты, касающиеся созданной им классификации ценностей.

- Ценности отношения не являются «высшими» в сравнении с другими их видами, поскольку критерии «превосходства» не сформулированы (отсутствуют).
- Диапазон действия указанного вида ценностей и связанные с ними закономерности распространяются на узкий круг атипичных (экстремальных) жизненных ситуаций и ограниченное число людей.
- В «спорных» случаях предпочтение следует отдавать реализации ценностей созидания как наиболее соответствующих активной человеческой природе, что также позволит избежать либо уменьшить неприятные переживания, возникающие при наступлении п. 2.
- Сами по себе страдания (как и другие эмоции) не являются «благородными» по своей природе, поэтому стремление индивида к ним в ущерб реализации ценностей созидания (в ситуации выбора) является контрпродуктивным.
- Ценности переживания и отношения выступают в качестве подчиненных ценностям созидания, поскольку лишь последние являются адекватным отражением активности индивида по реализации своего внутреннего потенциала и стремления к счастью. Переживания не могут выступать целью деятельности, хотя нередко являются одним из ее побочных продуктов.

Иррациональные обобщения, подобные логотерапевтическим, возникающие в результате «вторжения» морали в здравый смысл с целью искажения последнего, легко обнаружить в пропаганде «всеобщего» альтруизма – до некоторой степени уместной в редких и экстремальных «шлюпочно-спасательных» ситуациях [13], но абсурдной применительно к обычной повседневной жизни взрослых людей. Весьма вероятно, что для здорового и активного человека, реализующего ценности созидания, франкловская комбинация «пассивность, страдания, смысл» не только не является высшей ценностью, но не является ценностью вообще. Такой субъект будет проявлять свою стойкость в *любых* необходимых ситуациях, причем не станет гордиться ею как чем-то особенным.

В противоположность экзистенциальной традиции, эвдемонический образ жизни расценивает любые переживания (в том числе и «счастье» в его традиционном понимании) в качестве сопутствующих (хотя временами полезных) продуктов деятельности по развитию и реализации субъектом своего уникального внутреннего потенциала. Активный деятель в тяжелой ситуации не фиксируется на своих мучениях, не ищет в них «смысл» и не пытается предстать «благородной жертвой». Он борется и стремится, насколько в его силах, преодолеть либо уменьшить возникающие трудности, чтобы достичь поставленной цели. Индивид «ставит лошадь перед телегой», а не наоборот: он сосредоточен на своем поведении в сложной ситуации, а не «страданиях» как одном из многих второстепенных следствий.

Как говорил Б. Спиноза, «чем более совершенна вещь, тем больше она действует и тем меньше страдает, и наоборот» [14]. Если экзистенциально ориентированный индивид предпочитает страдания возможной для него (или необходимой) активности, причем объявляет собственные страдания «высшей» ценностью, это свидетельствует лишь о его глубоком несовершенстве.

В качестве иллюстрации представим ситуацию, в которой человек действительно может показаться полностью беспомощным, вследствие чего ценности созидания и переживания, согласно логике В. Франкла, должны были бы стать для него недоступными. Как, например, ведет себя на смертном одре академик И. П. Павлов? Сосредотачивается на собственных страданиях в стремлении их «облагородить» и получить тем самым для себя «высшие» ценности отношения? Ничего подобного: академик рассказывает своим ученикам о процессе собственного умирания, продолжая и в этом состоянии осуществлять свое жизненное предназначение, двигать науку вперед.

Несложно убедиться, что реализация ценностей созидания возможна практически в любой ситуации – при соответствующей установке человека. Между прочим, *противостояние* субъекта тем или иным трудностям (включая и собственные негативные переживания в осуществляемой деятельности) в наибольшей степени демонстрируется именно в активной жизнедеятельности, при которой ценности созидания по праву занимают вершину иерархии. Тогда в ценностях отношения остаются лишь страдания

сами по себе с их недоказанным «облагораживающим» характером, иногда напоминая самопотворство (бегство в болезнь) ленивого человека, получающего таким образом «индальгенцию» для продолжения своего безделья.

Некритичное принятие точки зрения В. Франкла ведет к столкновению с малосимпатичными проявлениями экзистенциализма, которые А. Маслоу назвал «высокоинтеллектуальным хныканьем с закушенной губой» [22, р. 57]. В тех же редчайших случаях, где ситуацию действительно (временно) невозможно изменить, мы разработали и успешно апробировали «Терапию Личностной Уникальностью» (ЛУТ), основанную на контакте клиента со своим внутренним потенциалом, а потому сохраняющую все возможности для продуктивной активности в будущем – как и смысл собственной жизни [4; 20]. В целом же положительные корреляции между понятием «смысл» и основными компонентами ЛОКС (эгоизм высшего уровня одноименной системы, личностная уникальность) [3; 6; 9; 21] говорят об исключительно позитивной окраске смысла и противятся привлечению к дискурсу противоречащих эмпирике моральных долженствований. Также отметим, что у всех испытуемых наших исследований показатели шкалы «смысла» имеют умеренные и сильные корреляции со шкалой «эгоизма» (в несколько раз большие, чем между шкалами «смысла» и «альтруизма»), что также противоречит идее «внешнего» лоцирования смысла [7].

Где же искать смысл жизни? Полученные результаты, помимо прочего, опровергают постулируемую В. Франклом (а вслед за ним и М. Селигманом) невозможность обнаружения (либо конструирования) субъектом смысла «внутри» себя, на основе индивидуальных ценностей и ставят под большое сомнение обязательную необходимость обнаружения смысла в принадлежности к чему-то «большому», нежели сам человек и его *внутренний* идеал [15; 27].

При отказе индивида от уникального саморазвития стремление к «внешнеориентированному» смыслу становится относительно простым, хотя и ненадежным выбором. Проблема в том, что современный мир не только сложен и неподконтролен индивиду, но и крайне нестабилен, фрагментирован. В отсутствие твердой почвы, где могло бы укорениться доверие, исчезает и мужество, так необходимое для рискованных решений, для принятия на себя ответственности и долгосрочных обязательств. Имеет место нарастающий разрыв между индивидуальностью как предназначением и индивидуальностью как практической способностью самоутверждения [1, с. 21]. Это означает, что постоянные изменения, происходящие во внешней среде, способны легко уничтожить индивидуальный смысл, ранее обнаруженный субъектом. Как отмечает, в частности, З. Бауман, в настоящее время почти никто не верит, что социальная активность может привести к созданию совершенного общества [1, с. 26].

Достижения современных естественных наук – в первую очередь, эволюционной биологии и поведенческой генетики – демонстрируют

иллюзорность «утопического» взгляда на природу человека, способного создать совершенное общество, открывающее все возможности для наполненной смыслом жизни [24]. Об этом же свидетельствуют уроки истории: французская, российская («октябрьская») и китайская («культурная») революции, начатые с целью создания совершенно нового человека, в итоге вылились в массовые убийства и деспотизм правящей власти. Как видим, поиск индивидуального смысла жизни во «внешнем» мире может стать делом не только бесперспективным, но и небезопасным.

И наоборот: если на нашей планете, как считают современные ученые, до сих пор так и не обнаружено никакого «внешнего» смысла (высшего замысла), значит, весь *создаваемый* (а не обретаемый или найденный) индивидом смысл жизни зависит полностью и только от его собственных усилий (воображения, мышления и соответствующей практики). В рамках ЛОКС – от того, как его «Высший» Эгоизм входит в контакт с его Личностной Уникальностью (или, по крайней мере, с ее *идеей*), а затем с помощью ее глубокого осознания и последующей реализации создает и «смысл» в качестве персональной ментальной конструкции, делающей жизнь намного содержательнее и приятнее. В этом случае выделенные В. Франклом ценности созидания, переживания и отношения оказываются в полной гармонии с компонентами высшего уровня ЛОКС.

Выводы. Придание В. Франклом статуса смысловых универсалий (ценностей) позитивным переживаниям служит парадоксальным аргументом в пользу гедонистической направленности его теории. Представление о другом виде ценностей – отношения (позиции) – как «высших» является не только бездоказательным с эмпирической точки зрения, но и в ряде случаев антитерапевтичным. Проверенная врачебная рекомендация пациенту по смене отношения к неподлежащей изменению жизненной ситуации подразумевает изменение отношения к самой ситуации, а не к страданию, зачастую возникающему вследствие неадекватного восприятия последней. Одним из полезных следствий указанного рационального, нацеленного на решение проблем подхода явится как раз уменьшение страданий, а не фокусировка на них как чем-то «высшем».

Эвдемоническая перспектива в противоположность экзистенциальной обращает внимание на ценности созидания и сохраняющиеся возможности индивида по реализации внутреннего потенциала, рассматривая возникающие при этом позитивные и негативные переживания в качестве сопутствующих продуктов творческой активности, способствующей осуществлению уникального жизненного предназначения субъекта.

1. Бауман З. Индивидуализированное общество / З. Бауман. – М. : Логос, 2005. – 390 с.
2. Левит Л. З. Эвдемония: жизнь для героя / Л. З. Левит // Современная зарубежная психология. – 2013. – № 1. – С. 69–77.

3. *Левит Л. З.* Смысл и эгоизм: совместимы ли понятия? / Л. З. Левит // Пятая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии (Москва, 6 – 8 мая 2013 г.). Материалы сообщений. – М.: Смысл, 2013. – С. 90–93.
4. *Левит Л. З.* Личностная Уникальность клиента как основа для терапии / З. Л. Левит // Психология и психотехника. – 2013. – № 6. – С. 584–590.
5. *Левит Л. З.* Индивидуальный потенциал и его реализация: двухсистемная концепция (в двух частях) / З. Л. Левит. – Минск: РИВШ, 2014. – Ч. 1. – 420 с.
6. *Левит Л. З.* Индивидуальный потенциал и его реализация: двухсистемная концепция (в двух частях) / З. Л. Левит. – Минск: РИВШ, 2014. – Ч. 2. – 272 с.
7. *Левит Л. З.* Использование методов выборки переживаний (ESM) в исследованиях счастья / З. Л. Левит. – Минск: РИВШ, 2014. – 148 с.
8. *Левит Л. З.* Эвдемония: на пути к вершине / З. Л. Левит // Непрерывное образование и психическое здоровье (материалы Международной научно-практической конференции). – СПб., 2015. – С. 55–58.
9. *Левит Л. З.* Личностно-ориентированная концепция счастья: смысл и его уровни / З. Л. Левит, О. С. Найда // Электронный научный журнал «Априори. Серия: Гуманитарные науки». – 2015. – № 2. – С. 1–10.
10. *Леонтьев Д. А.* Психология смысла. – 2-е изд. / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
11. *Линден Д.* Мозг и удовольствия / Д. Линден. – М.: Эксмо, 2012. – 288 с.
12. *Лэнгле А.* Виктор Франкл. Портрет / А. Лэнгле. – М.: РОССПЭН, 2011. – 248 с.
13. *Рэнд А.* Добродетель эгоизма / А. Рэнд. – М.: Альпина, 2011. – 192 с.
14. *Спиноза Б.* Этика / Б. Спиноза. – М.: Мир книги, Литература, 2010. – 480 с.
15. *Франкл В.* Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
16. *Франкл В.* Сказать жизни «Да!» / М.: Смысл, 2009. – 240 с.
17. *Baumeister R. F.* The Pursuit of Meaningfulness in Life // C.R. Snyder & S.J. Lopez (eds.) / R. F. Baumeister, K. D. Vohs // Handbook of Positive Psychology. Oxford: Oxford University Press, 2001. – Pp. 604–618.
18. *Budman S. H.* Theory and Practice of Brief Therapy / S. H. Budman, A. S. Gurman – New York: Guilford Press, 1988. – 402 p.
19. *Haybron D. M.* Happiness / D. M. Haybron // Stanford Encyclopedia of Philosophy. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://plato.stanford.edu/>
20. *Levit L. Z.* Personal Uniqueness Therapy: Living with an Inner Ideal / L. Z. Levit // American Journal of Applied Psychology. – Vol. 3. – № 1, January, 2014. – Pp. 1–7.
21. *Levit L. Z.* Meaning and Egoism: Are the Notions Compatible? / L. Z. Levit // International Journal of Social Science Research, 2014. – Vol. 2. – № 1. – Pp. 102–112.
22. *Milton J.* The Road to Malpsychia; Humanistic Psychology and Our Discontents / J. Milton. – San Francisco: Encounter Books, 2002. – 326 p.
23. *Myers D.* The Pursuit of Happiness / D. Myers. – Quill: New York, 2002. – 333 p.
24. *Pinker S.* The Blank Slate / S. Pinker. – New York: Penguin Books, 2002. – 510 p.
25. Psychological Egoism // Internet Encyclopedia of Philosophy [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.iep.utm.edu/>
26. *Ryan R. M.* Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia / R. M. Ryan, V. Huta, E. L. Deci // Journal of Happiness Studies, 2008. – V. 9. – Pp. 139–170.
27. *Seligman M. E. P.* Flourish / M. E. P. Seligman – New York: Free Press, 2011. – 354 p.
28. *Veenhoven R.* Hedonism and happiness / R. Veenhoven // Journal of Happiness Studies, 2003. – V. 4. – Pp. 437–457.
29. *Waterman A. S.* The implications of two conceptions of happiness [hedonic enjoyment and eudaimonia] for the understanding of intrinsic motivation / , A. S. Waterman, S. J. Schwartz, R. Conti // Journal of Happiness Studies, 2008. – V. 9. – Pp. 41–79.

REFERENCES

1. *Bauman, Z.* (2005). Individualizirovanoe obshestvo [Individualized society]. M.: Logos (rus).

2. Levit, L. Z. (2013). Evdemoniia: zhizn dlja geroia [Eudaimonia: a life for a hero]. *Sovremennaja zarubezhnaja psihologija* [Modern foreign psychology], 1, 69-77(rus).
3. Levit, L. Z. (2013). Smysl i egoism: sovместimy li ponjatija? [The meaning of selfishness and whether the concept of compatible] // Pjataia Vserossijskaia nauchno-prakticheskaja konferencija po ekzistencialnoj psihologii (Moskva, 6-8 maja, 2013). Materialy soobshenij. M.: Smysl, 90-93(rus).
4. Levit, L. Z. (2013). Lichnostnaja unikalnost klienta kak osnova dlja terapiji [The personal customer uniqueness as a basis for therapy]. *Psihologija i psihotekhnika* [Psychology and psychotechnique], 6, 584-590 (rus).
5. Levit, L. Z. (2014). Individualnyj potentsial i jego realizatsija: dvusistemnaja koncepcija (v dvuh chastjah) [Individual capability and its implementation: two-system concept (in two parts)]. Minsk: RIVSH, Ch. 1. (rus).
6. Levit, L. Z. (2014). Individualnyj potentsial I jego realizatsija: dvusistemnaja koncepcija (v dvuh chastjah) [Individual capability and its implementation: two-system concept (in two parts)]. Minsk: RIVSH, Ch. 2. (rus).
7. Levit, L. Z. (2014). Ispolzovanie metodov vyborki perezhivaniij (ESM) v issledovanijah schastja [Using sampling techniques feelings (ESM) in happiness research]. Minsk: RIVSH (rus).
8. Levit, L. Z. (2015). Evdemonija: na puti k vershine [Eudaimonia: on the way to the top]. *Nepreryvnoje obrazovanie i psihicheskoe zdorovje* [Continuing education and mental health] (Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskij konferenciji). SPb., 55-58 (rus).
9. Levit, L. Z., Najda, O. S. (2015). Lichnostno-orientirovannaja koncepcija schastja: smysl I jego urovni [Personality-oriented concept of happiness: its meaning and levels]. *Elektronnij nauchnij zhurnal «Apriori. Serija: Gumanitarnye nauki»* [Electronic scientific journal "Apriori. Series: Humanities "], 2, 1-10 (rus).
10. Leontjev, D. A. (2003). Psihologija smysla [Psychology of meaning.]. M.: Smysl (rus).
11. Linden, D. (2012). Mozg i udovolstvija [Brain and fun]. M.: Eksmo (rus).
12. Lengle, A. (2011). Viktor Frankl. Portret. M.: ROSSPEN (rus).
13. Rand, A. (2011). Dobrodeteli egoisma. M.: Alpina (rus).
14. Spinoza, B. (2010). Etika. M.: Mir knigi, Literatura (rus).
15. Frankl, V. (1990). Chelovek v poiskah smysla. M.: Progress (rus).
16. Frankl, V. (2009). Skazat' zhizni Da! M. : Smysl (rus).
17. Baumeister, R. F., Vohs, K. D. (2001). The Pursuit of Meaningfulness in Life // C. R. Snyder & S. J. Lopez (eds.) / *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press, 604-618.
18. Budman, S. H., Gurman, A. S. (1988). *Theory and Practice of Brief Therapy*. New York: Guilford Press.
19. Haybron, D. M. Happiness // *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. [Elektronnyj resurs] – Rezhim dostupa: <http://plato.stanford.edu/>
20. Levit, L. Z. (2014). Personal Uniqueness Therapy: Living with an Inner Ideal. *American Journal of Applied Psychology*. Vol. 3, 1, January, 1-7.
21. Levit, L. Z. (2014). Meaning and Egoism: Are the Notions Compatible? *International Journal of Social Science Research*, Vol. 2, 1, 102-112.
22. Milton, J. (2002). *The Road to Malpsychia; Humanistic Psychology and Our Discontents*. San Francisco: Encounter Books.
23. Myers, D. (2002). *The Pursuit of Happiness*. Quill: New York.
24. Pinker, S. (2002). *The Blank Slate*. New York: Penguin Books.
25. Psychological Egoism // *Internet Encyclopedia of Philosophy* [Elektronnyj resurs] – Rezhim dostupa: <http://www.iep.utm.edu/>
26. Ryan, R. M., Huta, V., Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, V. 9, 139-170.
27. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.

28. Veenhoven, R. (2003). Hedonism and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 4, 437-457.
29. Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness [hedonic enjoyment and eudaimonia] for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9, 41-79.

Leonid Levit

**EUDAIMONISM VERSUS EXISTENTIALISM:
ONCE AGAIN ABOUT LIFE VALUES AND MEANING**

The article deals with similarity and some differences in approaches to the life meaning attainment between existentialism by V. Frankl and eudaimonism. «Person-oriented conception of happiness» elaborated by the author is used to illustrate the main points of eudaimonism. The status of values, attached to pleasurable experiences by Victor Frankl, paradoxically proves the hedonistic nature of logotherapy. The postulate about attitude values as the «highest» ones is not proved empirically and can become an obstacle in a therapeutic work.

Keywords: *existentialism, values, eudaimonism, self-realization, happiness, egoism, personal uniqueness.*

УДК 159. 923

doi: 10.15330/ps.7.1.48-56

Олексій Колісник

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
o.p.kolisnyk@gmail.com

**МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ КОНЦЕПЦІЇ ДУХОВНОГО
САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ**

Духовний саморозвиток особистості відбувається через розотожнення з провідними сенсами ієрархії смислів актуального ступеня розвитку й ототожнення з принципово новими провідними сенсами вже наступного ступеня розвитку. Зсув провідних сенсів ієрархії смислів особистості на принципово нові смисли відв'язує від попереднього смислового поля та активізує приховані ресурси нового смислового поля.

Ключові слова: *постнекласична наука, західна й східна парадигми, особистість, духовність, саморозвиток, цінність, смисл, потік психіки, ступінь розвитку, смислове поле, ототожнення-розотожнення, зсув смислу на мету, психотерапія, духовні практики, змінені стани психіки, пікові переживання, спонтанність.*

Постановка проблеми. Ієрархія смислів взірцевої базової особистості західної парадигми світовзаємодіяння спрямована на укріплення сили «Я» як серцевини автономної самоорганізації, яка спрямована на консолідовану й повну саморегуляцію підпорядкованими свідомості ресурсами для цілеспрямованої боротьби за підкорення собі обставин свого буття у світі, що проявляється таким упорядкуванням об'єктів і подій, котрий реалізується досягненням найбільшої окремішності, непідпорядкованості, самостійності, свобідності, самобутності, соціальної само реалізації, відсутності невротичних симптомів і синдромів, оздоровлення психіки.