

# СПЕКТР ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

С. Ахтар

## ВОПРОСЫ ЖИЗНИ И СМЕРТИ.

### Глава 2. СЧАСТЬЕ (перевод с англ. Н.Г. Кротовской)

**Аннотация.** Салман Ахтар – американский психоаналитик, лауреат многочисленных научных премий, автор более трёхсот научных публикаций. В своей книге «Вопросы жизни и смерти» он, опираясь на учение Зигмунда Фрейда о двух «основных инстинктах» и дополняя его позднейшими исследованиями других известных психоаналитиков, рассматривает человеческую жизнь, исходя из двух основных составляющих, жизни и смерти, в их противопоставлении и неразрывности. Толкуя счастье как одно из основных понятий, связанных с жизнью, автор проясняет смысл, который вкладывают в него различные авторы. Объединяя различные научные представления о счастье, автор подразделяет последнее на четыре категории: удовольствие, радость, экстаз и удовлетворение, прослеживая их онтогенетические корни, метапсихологические корреляты, а также составляющие, связанные с личным опытом. В данной книге автор предлагает краткий обзор психоаналитических исследований, посвящённых проблеме счастья. Начав со взглядов Фрейда, он переходит к анализу различных психоаналитических концепций счастья, чтобы затем предложить свой собственный, обоснованный и понятный взгляд на явления, подпадающие под это понятие. Соединив различные наблюдения, автор выделяет четыре типа счастья (удовольствие, эйфория, экстаз и удовлетворение), описывает их природу, отличительные черты и в заключение указывает области, требующие дальнейшего исследования.

**Ключевые слова:** психоанализ, счастье, страдание, инстинкты, цивилизация, удовольствие, эйфория, экстаз, удовлетворение, культура.

**Abstract.** Salman Akhtar is the American psychoanalyst, the winner of numerous scientific awards and the author of more than three hundred scientific publications. In his book «Matters of Life and Death», he, relying on the teaching of Sigmund Freud about the two «basic instincts» and complementing later studies of other well-known psychoanalysts, considers human life as consisting of the two main components, life and death, from the point of view of their opposition and continuity. Viewing happiness as one of the basic life-related concepts, the author clarifies its meaning in the works of different authors. Combining the different scientific views on happiness, the author divides the latter into four categories: pleasure, joy, ecstasy and satisfaction by tracing their ontological roots, metapsychological correlates, as well as components associated with personal experience. In the present book the author offers a brief review of psychoanalytical researches on the problem of happiness. Starting from Freud's views, he proceeds to analyzing different psychoanalytical concepts of happiness and then offers his own view on the phenomena that relate to happiness. Based on the results of various researches and his own observations, the author defines the four types of happiness (pleasure, joy, ecstasy and satisfaction), describes their nature, specific features and in conclusion points out the spheres calling for further investigations.

**Key words:** euphory, pleasure, civilization, instincts, suffering, happiness, psychoanalysis, ecstasy, satisfaction, culture.

Перевод глав книги:

Akhtar S. Matters of Life and Death. London, 2011.

#### Глава 2. Счастье

*Подлинное счастье сопровождается наиболее полным применением наших способностей и наиболее полной реализацией мира, в котором мы живём [1, p. 74].*

Мы, психоаналитики, настороженно относимся к счастью. Испытав глубокое влияние пессимистического мировоззрения основателя нашей дисциплины Зигмунда Фрейда, мы с опасением относимся к моментам счастья. Мы помним о его преходящей природе и сомневаемся в самой его достоверности. Нас больше всего беспокоит скрытое страдание или невысказанный страх, которые за ним таятся. В нашей профессиональной деятельно-

сти мы часто с этим сталкиваемся. Для нас радостная бравада пациента – просто защитная маска, за которой скрывается мрак его души, а его хорошее настроение – прозрачная вуаль, брошенная на таящуюся в глубине печаль. Если говорить напрямик, мы – клиницисты отчаяния, и наш профессиональный язык – язык страдания.

Однако верно и то, что в нашей личной жизни мы, кажется, способны расслабляться и испытывать счастье. Любить, наслаждаться за обедом беседой с друзьями, играть с собаками, читать интересные книги, смотреть, как подрастают наши внуки, и иногда получать известия о том, что наша статья принята авторитетным журналом – все это способно вызывать у нас приятные чувства, которые мы связываем со счастьем. И, если подумать, в нашей клинической работе есть моменты, вызывающие у нас глубокое удовлетворение и приятное чувство взаимопомощи и взаимного расположения. Однако, несмотря на все сказанное выше, наша научная литература по феноменологии, происхождению, метапсихологии и особому значению счастья весьма скудна.

В этой главе я попытаюсь дать краткий обзор работ, посвящённых этой теме, и предложить обоснованный и понятный взгляд на явления, подпадающие под понятие счастья. Начав со взглядов Фрейда, я перейду к последующим психоаналитическим (а иногда и непсихоаналитическим) концепциям. Соединив различные наблюдения, я выделю четыре типа счастья, опишу их природу, а также их частичное совпадение. Затем я обсужу технические импликации своих выводов и в заключение укажу области, требующие дальнейшего исследования.

### Взгляды Фрейда

Фрейд в своих трудах употребляет слово «счастье» сто тридцать раз. И более трети из них – сорок пять раз, если быть точным, – в своей работе «Цивилизация и неудовлетворённость». Этот текст, посвящён исследованию отношений между ограничениями, навязанными обществом человеку, который стремится к удовольствию и в результате становится несчастным. В начале этой книги Фрейд предлагает своё определение счастья. Он говорит, что «то, что мы называем счастьем в самом строгом смысле слова, есть не что иное, как (преимущественно неожиданное) удовлетворение крайне обострённых потребностей, природа которых допускает лишь эпизодическое их удовлетворение» [2, р. 64–145]. Мысль о том, что удовлетворение обострённых потребностей даёт большее ощущение счастья,

становится понятной немного далее, когда Фрейд определяет счастье как «проблему экономии индивидуального либидо» [2, р. 83] и объявляет, что удовлетворение неукротимого инстинктивного импульса является несравненно более острым, чем удовлетворение импульса укрощённого.

Теория инстинктов, пронизывающая эти комментарии, заставляет читателя слишком упрощённо толковать взгляды Фрейда на счастье: удовлетворение инстинкта вызывает счастье, а напряжение, вызванное неудовлетворением, страдание. Однако дело в том, что представление Фрейда о счастье сложно и многообразно. Его нельзя до конца понять, не принимая во внимание то, что сам Фрейд считал неизбежными источниками страдания в человеческой жизни: (а) постепенное (пусть даже медленное) разрушение человеческого тела, (б) необъяснимые природные бедствия, (с) боль и страдания, всегда присущие межличностным человеческим отношениям. «Мы никогда не бываем так незащитны перед лицом страдания, как тогда, когда мы любим, никогда не бываем так несчастны, как тогда, когда теряем предмет нашей любви или его любовь» [2, р. 82], – утверждает Фрейд.

Тем не менее, человек, рассматриваемый в перспективе уязвимости и страдания, отважно стремится к счастью. По словам самого Фрейда, «программа добиться счастья, которую навязывает нам принцип удовольствия, не может быть выполнена; однако мы не должны (а на самом деле не можем) оставлять наши попытки ближе приблизиться к её достижению теми или иными средствами» [2, р. 83]. Согласно Фрейду, существует множество путей достигнуть счастья. Но поскольку счастье – это что-то в высшей степени субъективное, разные люди выбирают совершенно разные пути. Здесь нет золотого правила, применимого ко всем. Список различных путей достижения счастья, который приводит Фрейд, включает: (а) употребление опьяняющих напитков, (б) наслаждение красотой, (с) преданность работе, (д) дружба и, как ни странно, (е) отказ от человеческих отношений.

Фрейд вновь использует идеи, изложенные им в более ранней монографии «Будущее одной иллюзии», которая посвящена религии. Он утверждает, что особое внимание следует уделить тому случаю, когда попытка надёжно обеспечить счастье и защитить себя от страдания предпринимается значительным числом людей, объединённых в ту или иную общность, путём иллюзорного переформирования действительности. Среди массовых заблуждений подобного рода следует назвать и религию.

Независимо от того, наркотики это или работа, красота или религия, дружба или за-

творничество – ничто из вышеперечисленного, по-видимому, не может предложить человеку продолжительное счастье. Каждый из этих методов предоставляет человеку лишь преходящее и частичное облегчение страдания, терзающего душу человека. В этой связи уместно вспомнить высказывание Томпсона о том, что концепция удовольствия у Фрейда представляет собой не только теорию аффекта, но затрагивает более широкий вопрос о том, что такое быть человеком. В этом контексте нетрудно выделить центральную проблему «Цивилизации и неудовлетворённости»: Те самые институты, которые сделали человека человеком, неизбежно являются источником его страданий. Они заставляют его делать выбор между удовольствием и своим вкладом в устойчивость общества.

Мы полагаем, что развитие индивида является продуктом взаимодействия между двумя основными его стремлениями: стремлением к счастью, которое мы обычно называем «эгоистическим», и стремлением к союзу с другими людьми в сообществе, которое мы обычно называем «альтруистическим».

Ограничения, налагаемые цивилизованным обществом на стремление человека к копрофилии, садизму или инцесту, ведёт к огромным психическим потерям. Необходимость установить связь с ближними, даже зависеть от них, увеличивает возможность фрустрации. Стараясь избежать опасностей, невротик прибегает к фантазии, минимизируя тем самым риск разочарования. Однако психоанализ «предлагает невротике вторую возможность счастья, предлагая ему выйти из навязанного себе изгнания и, следовательно, подвергнуть риску свои виды на будущее. В сочинениях Фрейда содержится намёк на то, что увеличив наши шансы на счастье, мы подвергаем риску себя и наши шансы на любовь, чего невротики боятся больше всего. С этой точки зрения наше счастье зависит не от успеха, но от удовлетворения, протекающего из знания о том, что мы добровольно подвергли себя риску и прежде всего риску победы или поражения» [3, p. 151].

Чтобы у читателя не осталось впечатления, что высказывания Фрейда о счастье исчерпываются идеями, изложенными в его монографии, в качестве коррективы приведём несколько важных высказываний на эту тему, содержащихся в других его работах.

*О деньгах и счастье.* Счастье – это отсроченное исполнение доисторического желания. Вот почему богатство приносит так мало счастья; деньги – это не инфантильное желание.

*О конкуренции в детстве и о счастье.* Существует некоторое сомнение относительно счастья в детстве, ретроспективно построенного взрослыми.

*О физическом благополучии и счастье.* Под влиянием радости, или «счастья», мы обнаруживаем, что всё наше тело расцветает, демонстрируя признаки возрождения юности.

*О наличии объекта любви и счастье.* Человек был здоров, пока его потребность в любви удовлетворялась реальным объектом во внешнем мире, как только он потерял этот объект, не получив замены, он превратился в невротика. Здесь счастье совпадает со здоровьем, а несчастье с неврозом.

*Об отношении между фантазией и счастьем.* Наиболее известным видом фантазий являются так называемые сны наяву... Воображаемое удовлетворение желаний, связанных с амбициями, манией величия, эротическими мечтами, которые расцветают тем пышнее, чем большей сдержанности и скромности требует реальность. В них безошибочно обнаруживается сущность счастья, получаемого с помощью фантазий – освободить получение удовольствия от одобрения реальности.

Короче, представления Фрейда о счастье можно изложить по пунктам: (а) счастье возникает в результате удовлетворения инстинктов, (в) удовлетворение необузданных инстинктов приносит человеку больше удовольствия, чем цивилизованная сексуальность, (с) счастье всегда мимолетно и неполно, (d) быть счастливым трудно, так как могущественные силы, вызывающие страдание, присущи природе человека, (е) счастье субъективно, поэтому в стремлении к нему существуют огромные индивидуальные различия, (f) психоанализ не может обещать постоянного счастья и должен считаться успешным, если сумеет трансформировать «истерические страдания в обычное несчастье». В чем именно состоит это непреодолимое несчастье остаётся неясным. Более того, Фрейд едва ли одинок, полагая, что в ходе человеческой жизни невозможно избежать страданий. Эту мысль содержит первая Благородная истина Будды, и Генри Дэвид Торо мрачно заявляет, что большинство людей живут в «тихом отчаянии». В русле психоаналитической традиции тема страдания, неотделимого от жизни человека, рассматривается только в трёх публикациях: в эссе Мармора о реалистичном беспокойстве, в попытке Томпсона отделить страдание невротика от обычного несчастья и в моей работе о тяготах нормальной психики [5].

## Последующие психоаналитические концепции

Насколько мне известно, после Фрейда всего одиннадцать психоаналитиков внесли свой вклад в понимание проблемы счастья. Это Дойч, Левин, Кляйн, Сакс, Эйдельберг, Стернбах, Файн, Когут, Олайн, Зильберман и Томпсон. Этот перечень имен несовершенен, так как вклад этих психоаналитиков в изучение данной проблемы несопоставим по своему объёму, глубине и новизне. В результате я прокомментирую работы четырёх выдающихся исследователей, коротко остановившись на взглядах остальных. Этими четырьмя психоаналитиками являются Дойч, Левин, Кляйн и Кохут.

### Хелен Дойч

В докладе, прочитанном в 1927 г. на Десятом конгрессе Международной психоаналитической ассоциации под названием «Об удовлетворении, счастье и экстазе» [6], Хелен Дойч высказала предположение, что счастье возникает в результате гармоничного взаимодействия всех компонентов Эго и, разумеется, личности в целом. Делая упор на исчезновении интрапсихических разрывов и чувстве единства с Я, Дойч включила слияние Я и не-Я в качестве важной переменной в генезисе аффекта.

«Каждое эстетическое удовольствие, вызвано ли оно созерцанием пейзажа или предмета искусства, чтением стихов или слушанием музыки, всегда отмечено чувством идентичности Эго и внешнего мира, возникающим из эмпатии между Эго и наполняющими его впечатлениями от последнего. В этой идентичности и следует искать фактор возникновения счастья» [6, p. 717].

Дойч чувствует, что моменты счастья неизбежно коротки, поскольку рано или поздно Эго должно столкнуться с «остальным непобеждённым миром» и вернуться к своему ущербному и разделённому (между действительным и желаемым) состоянию. Тем не менее, моменты слияния Я и объекта порождают блаженство. Дойч приводит в пример двух пациентов, достигших кратковременного, но «сверхъестественного удовольствия» и «экстаза» во время полового акта и религиозной медитации. (Я подозреваю, что второй пациент – это сама Дойч, хотя читая редакторские комментарии Пола Розена, я обратил внимание на то, что он считает автобиографическими оба случая.) В заключение Дойч пишет: «Это эндогенное, нарциссически детерминированное чувство Эго. Оно материализуется, когда границы Эго расширяются путём установления единства между ним и миром

в результате катексиса, сублимации или достижения единства в самом Эго» [6, p. 721].

В последующих работах Дойч различала подлинное счастье и «хроническую гипоманию». Первое мимолетно, хотя и строится на глубинных отношениях объекта и сублимации, тогда как второе более продолжительно и проистекает из отрицания и недооценки переживаемой объектом потери. Согласно Дойч, если мы приглядимся к людям, которые постоянно кажутся счастливыми, то мы заметим: «...тщетность их успеха по сравнению с затраченной энергией, недостаток теплоты в любовных отношениях, несмотря на страсть, бесплодность их действий, несмотря на постоянную отдачу. Это происходит в результате монополизации психической энергии для достижения описанной нами цели, замалчивания нарциссической травмы и реакций, связанных с агрессией и чувством вины» [6, p. 215].

Главными достижениями Дойч являются: (а) предположение об универсальном стремлении к внутреннему тождеству и психологическому единству (в одной из своих работ я отметил, что в психоаналитической литературе, делающей упор на поиске «тождества с другим», недооценивается «поиск тождества с самим собой»). Поскольку мы всегда разделены и расколоты на части, я предположил, что фрустрация, обусловленная этим расстройством, мобилизует стремление найти такие состояния, которые помогут нам обрести единство с самим собой. Лично я обретаю такую гармонию, когда пишу. Остальные могут использовать другие способы, например, бег, танцы, музыку и т.д. Независимо от избранного пути, такое «единство с собой» представляется важной составляющей личного счастья; (b) гораздо более терпимое и уважительное отношение к религиозным чувствам, чем у Фрейда; (c) возможность счастья, пусть даже мимолетного, может быть реализована как посредством удовлетворения инстинктов, так и с помощью сублимации; (d) предположение о том, что постоянное демонстративное счастье является защитной реакцией, вызванной чувством потери, за которым следуют чувство гнева и вины.

### Бертрам Левин

Сетую на пренебрежение психоанализа к данной теме, Левин предпринял обширное исследование «эйфории». Согласившись с тем, что гипоманиакальный аффект обычно является защитой от депрессии, он пошёл дальше и описал определённые специфические синдромы приподнятого настроения, которые демонстрируют:



*Невротичные гипоманиакальные личности*, проявляющие огромную предприимчивость, за которой часто следует потеря интереса, гиперсексуальность и рассеянность. Психоанализ выявляет у них латентный период, во время которого происходило стойкое отождествление себя с обычно умершим или отсутствующим родителем, и острый, нередко осознанный рецидив инцестуальных желаний, свойственных пубертатному периоду, который сменяется кипучей деятельностью, призванной отвлечь от них внимание.

*Гипоманиакальные невротики с навязчивыми состояниями*, демонстрирующие смесь одержимости и жизнерадостности. Они изображают из себя простаков, чтобы не осознать своей внутренней сущности, и противятся любым попыткам психоаналитического вмешательства.

*Техническая эйфория* характерна для гипоманиакального настроения, которое иногда пробуждается на первых сеансах психоанализа. Левин отметил, что в начале психоанализа у некоторых пациентов усиливается депрессия, поскольку обнаруженные факты оскорбляют их нарциссизм. В то время как другие пациенты отвечают на подобную процедуру отрицанием и легкомысленным отсутствием внимания. Левин назвал это состояние «технической эйфорией», или «технической гипоманией».

*Ложная эйфория*, включающая «техническую гипоманию», но не сводящаяся к ней. Неуместное счастье, характеризующее ложную эйфорию, наблюдается не только во время психопатологических состояний, но также у детей и мечтателей, которые заменяют неприятные факты противоречивыми фантазиями. Ложную природу этих аффектов выдаёт отсутствие сигнальной функции и несоответствие объективной реальности.

*Экстаз* – состояние полного блаженства, когда «хорошая грудь» психологически сливается с Супер-эго, бессмертной сущностью, с которой Эго себя отождествляет, тем самым участвуя в её бессмертии. Наряду с неуёмными фантазиями возникает чувство подчинения этой бессмертной сущности, успокоения в ней и в конечном счёте воссоединения во сне или в состоянии, подобном сну.

Это подводит нас к динамически-генетическому аспекту концепции Левина. Последний видит корни эйфории в оральной триаде: желания есть, желания быть съеденным и желания спать, каждое из которых возникает в связи с положительным опытом у материнской груди. В маниакальном счастье первое желание очевидно (то есть желание поглотить мир объектов и опыта), тогда как послед-

ние два, несущие на себе следы оральной агрессии, приравниваются к возможности быть убитым и к смерти. Таким образом, эти желания должны подвергнуться отрицанию во время бодрствования и лихорадочной деятельности или выразиться в глубокой поглощённости работой, представляющей собой отказ от своего Я. В случае обычного счастья эти три желания не вызывают тревоги и, следовательно, выражаются гармоничным образом.

### **Мелани Кляйн**

В ряде своих публикаций Кляйн проводит различие между «маниакальной защитой» и подлинным чувством счастья [8]. Первая проистекает из идеализации, отрицания, защиты и чувства всемогущества, которые, действуя в унисон, поддерживают ходячие представления о том, что в мире «всё хорошо», всё возможно и человек не должен зависеть от любви и поддержки других. Подлинное счастье возникает в контексте глубоких отношений с объектом и способности к компенсирующей заботе и благодарности. Отмечая, что основные моменты переживания счастья сложным образом связаны с материнской грудью, Кляйн возводит истоки счастья к опыту удовлетворения потребностей на раннем этапе жизни ребёнка, подчёркивая диалектическое отношение между приносящей удовольствие интериоризацией и силой Я. Она утверждает, что «хорошая грудь, подвергнутая интроекции в ситуации удовольствия и счастья, на мой взгляд, становится жизненно важной частью Эго и усиливает его способность к интеграции. Ибо эта внутренняя «хорошая грудь» – образующая также полезный и благоприятный аспект раннего супер-эго, – усиливает способность ребёнка любить свои объекты и доверять им, повышая стимул к интроекции хороших объектов и ситуаций» [8, р. 67].

Кляйн подчёркивает, что зависть имеет обратное воздействие на развитие способности к благодарности и счастью. Отсутствие зависти, напротив, позволяет человеку восхищаться характером или достижениями других. Этот источник счастья приобретает особое значение с наступлением старости, когда удовольствия юности становятся менее доступными. В этот период жизни отождествление себя с потомками и другими молодыми людьми предоставляет человеку доступ к счастью. Таким образом, взгляд Кляйн на счастье подчёркивает (а) его происхождение в раннем опыте удовлетворения у материнской груди, (в) его связь с исследованием реальности, чувством благодарности и хорошо интегрированным Эго, (с) способность преодолевать зависть и наслаждаться достиже-

ниями других, (d) способность к отождествлению себя не только с хорошими объектами в детстве, но и в старости, с более молодыми людьми.

### Хайнц Кохут

Поскольку Кохут расширил свою психологическую теорию Я как наиболее важной мотивационной системы и объявил, что освободился от искажённой точки зрения на человека, предлагаемой традиционным психоанализом, его словарь также претерпел значительные изменения. Теперь в его сочинениях часто стало появляться слово «радость». Кохут подчёркивал, что радость отличается от удовольствия. Радость проистекает из самореализации, самовыражения, самоутверждения и творческого успеха. Удовольствие же происходит из чувственного удовлетворения. Радость и удовольствие существуют на разных уровнях. Более того, «чувство радости имеет иные генетические корни, чем чувство удовольствия. Каждый из этих аффектов имеет свою линию развития, и радость не является сублимированным удовольствием. Радость связана с переживаниями цельного Я, в то время как удовольствие (несмотря на нередкое участие цельного Я, которое в этом случае привносит примесь радости) связано с переживанием составных частей Я» [9, р. 45].

Кохут предположил, что радость возникает из чувства единства и доверия, которое развивается в связи с адекватным отношением родителей к ребёнку. Восхищение родителей способностями ребёнка и новыми правами Эго заставляют ребёнка чувствовать, что он полон жизни, решителен и целеустремлен. Даже соперничество с родителем того же пола, сексуальное любопытство и интерес к родителю противоположного пола, проявляемые ребёнком во время эдиповой фазы, усиливают проявление радости. Согласно Кохуту, эта радость питается из двух источников: «(1) внутреннего знания ребёнка о важном продвижении вперёд в психологической области новых волнующих переживаний, а также – это даже более важно – (2) его участие в сиянии гордости и радости, которое исходит от родительских объектов самости, независимо от их признания – и, разумеется, благодаря ему – удовлетворения эдиповых желаний ребёнка» [9, р. 236].

Кохут провёл линию эволюции радости вплоть до зрелости, подчёркивая тот факт, что решительное и последовательное Я, способное на сублимацию и здоровое участие в счастье последующего поколения, облегчает переход к среднему возрасту и старости. Это также, как упоминалось выше, отмечала и Кляйн; взгляды обоих перекликаются с

предложенным Эриксоном понятием генеративности, то есть способности поддерживать, питать и направлять следующее поколение.

### Четыре вида счастья

Психоаналитическая литература, посвящённая проблеме счастья, обширна, сложна, многослойна и нередко противоречива. Разные авторы обращают внимание на различные аспекты этого феномена, используя различную терминологию и разный подход. Уровень их личного пессимизма или оптимизма и жизненных обстоятельств также, по-видимому, оказывают воздействие на их представления о счастье. Например, Фрейд, много писавший об инстинкте смерти, как известно, был болен и пережил много личных потерь. И наконец, в своих исследованиях эти авторы использовали методологию, которую никак нельзя назвать однородной. Она охватывает клинический анализ и философские спекуляции, эмпирические исследования и литературную деконструкцию, наблюдения над детьми и широкомасштабные исследования населения. В результате к любому синтезу этого материала следует относиться с долей сомнения. В поисках дидактической ясности он может выглядеть более схематично и организовано, чем исходные данные.

Следующее затруднение возникает из существования некоторой двоичности в концептуализации счастья, которая пронизывает эту область, однако остаётся до конца непрояснённой. Эта двоичность поднимает следующие вопросы: (а) возникает ли счастье от слияния Я с миром объектов или из-за исчезновения расколов внутри Я? (в) является ли счастье регрессивной эмоцией, которая вновь пробуждает блаженство от единства с матерью, испытанное в раннем детстве, или это продукт прогрессивного развития доминирования Я над сложными внутренними и внешними реалиями? (с) является ли счастье защитой от несчастья или это независимое субъективное состояние? (d) возникает ли счастье в результате отказа от сложности и неопределённости глубоких отношений или же после того, как такая амбивалентность преодолена? Этот список можно продолжать.

Ответ на подобные вопросы коренится в том факте, что большая часть эмоционального опыта в точке его возникновения несёт в себе некоторую самоочевидную «простоту». Однако вскоре диктат внутренней и внешней реальности бросает вызов подобной односторонности, уступая место состоянию «противоречия». А далее на сцену выходит третья психическая конфигурация. Теперь мы ви-

дим не только сосуществование двух аффективных полюсов (то есть любви и ненависти, радости и страха), но и присутствие далёких отголосков одного полюса в другом. Эта последовательность «простота»-«противоречие»-«парадокс», помимо других последствий, концептуально подходит для решения двоичности, присутствующей в счастье. Короче говоря, это означает, что оба диалектических полюса, о которых говорилось выше, одновременно присутствуют в переживании, хотя с разной интенсивностью и разной расстановкой отношений. Это может показаться спорным, когда речь идёт о моментах острого счастья (во время полового акта или религиозного экстаза), но не в ситуации регрессивного слияния с идеализированным объектом. Это я назвал «уровнем парадокса», и именно здесь пребывает настоящее счастье.

Можно сказать, что феномен счастья охватывает четыре вида переживания: (а) удовольствие, (в) радость, (с) экстаз, (d) удовлетворение. Эти переживания, хотя во многом отличаются друг от друга, иногда частично совпадают. Далее я более подробно опишу эти четыре вида переживаний.

## **Счастье, основанное на удовольствии: эйфория**

Мысль Фрейда о том, что удовольствие возникает из накопления приятных ощущений и избегания неприятных, заставляет предположить, что эйфория – это удовольствие, полученное в результате удовлетворения инстинктов. Эту мысль подтверждают взгляды Левина, согласно которым эйфория возникает ещё в оральной фазе. Удовлетворение инстинктов сопровождается приподнятым настроением, чувством благополучия и свободы от неприятного морального и психосоматического напряжения. Примеры подобного переживания можно легко обнаружить в либидинальной области. Удовольствие голодного человека, нашедшего пищу, или утомлённого, нашедшего удобное место для сна, ассоциируется с чувством счастья, которое можно назвать эйфорией. Те же рассуждения логически можно применить к удовлетворению агрессивных импульсов, однако слова «счастье» и «эйфория» не принято ассоциировать с удовольствием, полученным от садизма или мести.

Однако всё не так просто. Начать с того, что инстинктивное удовольствие оказывается чем-то большим, чем простым избеганием неудовольствия, вызванного накопившимся напряжением. Человек может удовлетворить инстинктивное желание, не испытав при этом удовольствия. То есть для возникновения чувства эйфории требуется нечто большее.

При рассмотрении данного вопроса становится ясно, что удовольствие, а также связанное с ним переживание эйфории возникает вследствие соединения «потребностей Эго» и удовлетворения «желаний Ид». Отсюда мы приходим к неизбежному заключению, согласно которому удовлетворение подобного рода едва ли может появиться вне контекста ярких и гармоничных отношений. Тогда в действительности оказывается, что чувство эйфории эмоционально сопутствует нахождению приятного удовлетворения инстинкта в контексте позитивных и поддерживающих Эго отношений. По словам Эйдельберга [10], счастье можно испытать лишь тогда, когда индивиду удаётся найти объект, подходящий одновременно для удовлетворения объекта и нарциссического либидо. Но даже этого может быть недостаточно, поскольку истинно гармоничные отношения с объектом не могут развиваться без адекватного соотношения либидо и агрессии внутри субъекта, внутри объекта, а также их диады. Таким образом, эйфория, поначалу казавшаяся чувством, которое легко заметить и описать, на самом деле представляет собой сложное состояние.

## **Счастье, основанное на уверенности: радость**

Радость – это такой вид счастья, который основан на уверенности в себе. Человек испытывает радость в результате приятного исполнения функций Эго и эффективности собственных действий. Радость может испытывать человек любого возраста, однако некоторые фазы развития наиболее благоприятны для этого чувства. Одно из наиболее ранних проявлений радости возникает у младенца во время игры в прятки с матерью. Найдя свою мать после краткого её исчезновения, ребёнок испытывает взрыв радости, благодаря двум факторам: (а) то, что ему удаётся найти мать, укрепляет его хрупкое Я, поскольку его когерентность зависит от связи с ней; (в) ребёнок осознаёт, что он способен выдержать разлуку и пережить её. Немного позже радость возникает у ребёнка в форме приятного оживления от того, что он научился ходить. Здесь тоже действует двойственность причинных факторов. Ребёнок чувствует себя счастливым, покинув «орбиту симбиоза» и используя новые моторные навыки. В латентный период радость приносит уверенное осуществление функций Эго во время игры и попыток управлять внешней реальностью. Позже, в отрочестве и ранней юности, радость возникает от уверенности в том, что человек способен жить самостоятельно (скажем, в университетском общежитии) или получить полноценную работу. Рождение

первого ребёнка при благоприятных обстоятельствах – ещё одна эпоха в развитии человека, которая ассоциируется уже со зрелым возрастом.

Подобный вид счастья, хотя и на более тонком уровне, возникает благодаря устойчивому использованию функций Эго, связанных с объектом. К этой же области принадлежит наслаждение, которое испытывает человек, доставляющий удовольствие тем, кого он любит, а также удовольствие от синтеза и эффективности, которое испытывает Эго. Последнее подробно освещается в работе Волфа [11]. Согласно его исследованиям, ощущение эффективности возникает от осознания своей организующей роли в том, чтобы другие достигли состояния необходимой ответственности. В результате подобного переживания Эго ощущает свою силу и витальность, что эмоционально сопровождается радостью.

### Счастье, основанное на слиянии – экстаз

Экстаз, или высшая степень воодушевления, мистический или пророческий транс, крайне возбужденное состояние ума или чувств. Отсюда ясно, что экстаз включает в себя переживание блаженства, настолько острое, что оно затмевает такие обычные функции Эго, как разум и ясное сознание. Это необычное переживание возникает от слияния Я и объекта при том, что этот союз с самого начала находится под влиянием либидинозного стремления (хотя в этом переживании всегда присутствует некоторая примесь агрессии). Исступление двух сексуальных партнёров или трансцендентальная потеря границ своего Я в момент оргазма – вот наиболее распространённые примеры экстаза. К экстазу можно отнести крайнюю экзальтацию и даже мученичество во время политического восстания, «океаническое чувство слияния со всем миром», описанное Роменом Ролланом, и восторженную погружённость в исполнение религиозных обрядов. Здесь главным знаменателем является слияние Я с миром объектов. Рассматривается ли это слияние как регрессия к инфантильному состоянию или как движение вперёд к состоянию связи с миром отчасти зависит от теоретической установки интерпретатора.

### Счастье, основанное на достижении цели – удовлетворение

Удовлетворение более спокойный вид счастья, возникающий благодаря достижению поставленной цели. Истоки удовлетворения можно обнаружить в фазе спокойствия, наступающей вслед за насла-

ждением, полученным в результате удовлетворения той или иной инстинктивной потребности. Неизбежно прерываемое циклическим пробуждением инстинктивного напряжения, удовлетворение, тем не менее, «структурируется» во времени, пробуждая способность Эго его испытывать. Выражение Фрейда «счастье покоя», хотя и употребленное в несколько ироническом смысле для описания чувств отшельников и затворников, вполне адекватно описывает опыт удовлетворения.

С точки зрения позднейших структуралистских теорий, удовлетворение – это чувство, испытываемое при исчезновении разрыва между Эго и эго-идеалом, или, вернее, между реалистичной и желаемой репрезентациями «Я». Обычно это чувство возникает в среднем возрасте, если всё идёт хорошо, если мы достигли поставленных целей и наше Я начинает приближаться к желаемому идеалу.

Здесь следует добавить следующее: коль скоро удовлетворение, хотя бы отчасти, зависит от ликвидации разрыва между Эго и эго-идеалом, то сроки и степень остроты этого переживания у разных индивидов сильно разнятся. Люди с менее возвышенными эго-идеалами испытывают удовлетворение с большей лёгкостью и быстрее, тогда как те, чьи эго-идеалы более возвышены, должны прилагать для их достижения больше усилий и тратить больше времени. Хотя удовлетворение – это желанное и приятное состояние ума, полное и постоянное удовлетворение является фикцией. Эти проблемы, включая бремя, которое накладывает на инстинктивную жизнь мужчины «цивилизованная сексуальность», подробно рассматриваются в работе Фрейда «Цивилизация и неудовлетворённость».

В научной литературе почти не затрагивается вопрос о том, что ощущение счастья на протяжении человеческой жизни меняется. Рассуждения о счастье в широком смысле слова, без выявления различий между счастьем, которое испытывают в детстве, юности, зрелом и пожилом возрасте, не способствуют глубокому анализу этого явления.

Формы и интенсивность счастья могут колебаться от культуры к культуре. Как и то, насколько открыто позволяет выражать своё счастье в разных культурах и какие поводы при этом считаются допустимыми.

Между описанными выше четырьмя разновидностями счастья не существует чёткой границы. Нередко они частично совпадают, например, удовлетворение инстинкта может повлечь за собой уверенность в себе и т.д.

До сих пор я не затрагивал трёх важных вопросов, имеющих отношение к счастью: пола, культу-



ры и денег. Как ни странно, в психоаналитической (и не только) литературе гендерные проблемы почти не упоминаются. Причины этого неясны. Связано ли умолчание с недостатком знаний? Или же в его основе лежит боязнь ответных действий? Например, Селигман отмечает, что «средний эмоциональный настрой мужчин и женщин одинаков, хотя это странно, потому что женщины бывают и счастливее, и грустнее мужчин [12]. Возможно, здесь речь идёт не о количестве счастья, а о его качестве? Различие между мужчинами и женщинами может относиться к *виду* счастья, которое они испытывают, и к *источникам* его возникновения. Вероятно, оба пола не различаются в способности испытывать счастье, основанное на удовольствии (эйфория) и слиянии (экстаз), но обладают разной способностью достигать счастья, основанного на уверенности (радость) и достижении цели (удовлетворённость). Пользуясь большей социальной свободой выражения, мужчины с большей лёгкостью испытывают самоутверждение и, следовательно, «радость». Женщины, напротив, глубже и раньше должны чувствовать «удовлетворение». Это можно вывести из чрезвычайно важного события в раннем психосексуальном развитии женщины – переноса любви к матери на отца. Это отречение готовит её к последующему отречению в будущем, которое не может быть пережито мальчиком. Способность к отречению может облегчить женщине достижение удовлетворения. Психосоматическое единение с матерью также позволяет легче перенести разрыв между Эго и Эго-идеалом, способствуя тем самым удовлетворению. Женщины испытывают большее нарциссическое наслаждение, чем мужчины, от успехов своих детей (помимо своей работы), и этот двойной поток удовольствия делает их счастливее.

Второй вопрос относится к роли культуры в достижении и сохранении счастья. Результаты многочисленных исследований показывают, что счастье не так сильно связано с благосостоянием общества, как полагали ранее, что счастье и удовлетворённость жизнью во многом возникают, благодаря другим культурным факторам. Эту идею подтверждают наблюдения лауреата Нобелевской премии по экономике Амартии Сена [12], согласно которым люди в Керале (индийский штат с населением тридцать миллионов человек), Китае и Шри-Ланке имеют более высокий уровень жизни, чем гораздо более обеспеченное население Бразилии, Южной Африки и Намибии. В то время как к сравнительным исследованиям, проводимым в разных странах мира, следует относиться с осторожностью, работа Сена показывает, что общий

уровень счастья выше в обществах, где люди живут в большей гармонии друг с другом, где меньше одиночества и высоко ценятся такие качества, как альтруизм, самопожертвование, вера и щедрость. Общества, которые в большей степени управляются рыночной экономикой, где ценятся личные достижения и личное благосостояние, люди чаще испытывают неудовлетворённость жизнью и в общем менее счастливы.

Это возвращает нас к старому вопросу о том, может ли богатство сделать человека счастливым? Искушение ответить на этот вопрос положительно объясняется тем, что деньги могут предоставить человеку больше свободного времени, больше психосоциальной свободы, удовлетворить стремление к материальным благам и увеличить доступ к удовольствиям. В основе подобных стремлений лежат детские мечты о всемогуществе («Если бы я был богат, я смог бы сделать что угодно»), а также идеализация родителей, которые представляются ребёнку могущественными существами, управляющими его жизнью. Мечты о том, чтобы выиграть в лотерею, искусно совмещаются такую «реальность» с интрапсихическими сценариями. Кажется, что большие деньги принесут счастье. Однако эмпирические и клинические исследования доказывают обратное. Начать с того, что люди, выигравшие в лотерею, как правило проматывают свои деньги и вскоре возвращаются к прежнему образу жизни. Даже если деньги, на первый взгляд, приносят счастье, оно в значительной степени объясняется просоциальными тратами: приобретением подарков для других и пожертвованиями на достойные цели. Это показывает, что источником счастья являются не деньги сами по себе, просто некоторым людям с их помощью легче проявить любовь и совершить моральные поступки. Те, кто тратит большие суммы денег на себя или на приобретение материальных благ, не обретают счастья и покоя. Более того, уровень счастья, который определяли сами опрашиваемые, мало отличался у бедных и богатых, и существуют доказательства того, что средний уровень жизни (включая ощущение счастья) иногда бывает выше в менее богатых странах, чем в странах с более высоким средним доходом. Однако для психоаналитика, прежде всего, важен клинический опыт общения с глазу на глаз. Он видит, счастлив пациент или нет. Создаётся впечатление, что удовлетворённость собственной жизнью не зависит от того, богат пациент или беден. Так что сделанное сто пятнадцать лет назад заявление Фрейда о том, что деньги не приносят счастья, остаётся верным.

## Список литературы:

1. Russell B. The Conquest of Happiness. New York, 1930.
2. Freud S. Civilization and Its Discontents. S.E., 21: 1930.
3. Thompson M.G. Happiness and chance: a reappraisal of the psychoanalytic conception of suffering // Psychoanalytic Psychology. 2004. № 21.
4. Marmor J. The psychodynamics of realistic worry // Psychiatry in Transition: Selected Papers of Judd Marmor. New York, 1955.
5. Akhtar S. Comprehensive Dictionary of Psychoanalysis. London, 2009.
6. Deutsch H. On satisfaction, happiness, and ecstasy // International Journal of Psychoanalysis. 1989. № 70. P. 715–723.
7. Lewin B. The Psychoanalysis of Elation. New York, 1950.
8. Klein M. Notes on some schizoid mechanisms // Envy and Gratitude and Other Works 1946–1963. New York, 1975.
9. Kohut H. Restoration of the Self. New York, 1977.
10. Eidelberg L. In pursuit of happiness // Psychoanalytic Review. 1951. № 38. P. 222–244.
11. Wolf E. Selfobject experiences: developmental, psychopathology, treatment // Kramer S. & Akhtar S. (Eds.). Mahler and Kohut: Perspectives on Development, Psychopathology, and Technique. NJ, 1994.
12. Seligman M.E. Authentic Happiness. New York, 2002.
13. Sen A. Development as Freedom. New York, 1999.
14. Гуревич П.С. Противостояние жизни и смерти в психике новорожденного // Психология и психотехника. 2014. № 3. С. 241–246. (DOI: 10.7256/2070-8955.2014.3.11429)
15. Авалян С.А. О жизни и смерти // Психология и психотехника. 2012. № 6. С. 6–12.
16. Кротовская Н.Г., Кулагина-Ярцева В.С. Дихотомия жизни и смерти (Обзор книги С. Ахтара «Вопросы жизни и смерти») // Психология и психотехника. 2014. № 10. С. 1113–1123. (DOI: 10.7256/2070-8955.2014.10.13165)

## References (transliteration):

1. Russell B. The Conquest of Happiness. New York, 1930.
2. Freud S. Civilization and Its Discontents. S.E., 21: 1930.
3. Thompson M.G. Happiness and chance: a reappraisal of the psychoanalytic conception of suffering // Psychoanalytic Psychology. 2004. № 21.
4. Marmor J. The psychodynamics of realistic worry // Psychiatry in Transition: Selected Papers of Judd Marmor. New York, 1955.
5. Akhtar S. Comprehensive Dictionary of Psychoanalysis. London, 2009.
6. Deutsch H. On satisfaction, happiness, and ecstasy // International Journal of Psychoanalysis. 1989. № 70. P. 715–723.
7. Lewin B. The Psychoanalysis of Elation. New York, 1950.
8. Klein M. Notes on some schizoid mechanisms // Envy and Gratitude and Other Works 1946–1963. New York, 1975.
9. Kohut H. Restoration of the Self. New York, 1977.
10. Eidelberg L. In pursuit of happiness // Psychoanalytic Review. 1951. № 38. P. 222–244.
11. Wolf E. Selfobject experiences: developmental, psychopathology, treatment // Kramer S. & Akhtar S. (Eds.). Mahler and Kohut: Perspectives on Development, Psychopathology, and Technique. NJ, 1994.
12. Seligman M.E. Authentic Happiness. New York, 2002.
13. Sen A. Development as Freedom. New York, 1999.
14. Gurevich P.S. Protivostoyanie zhizni i smerti v psikhike novorozhdennoho // Psikhologiya i psikhotehnika. 2014. № 3. S. 241–246. (DOI: 10.7256/2070-8955.2014.3.11429)
15. Avalyan S.A. O zhizni i smerti // Psikhologiya i psikhotehnika. 2012. № 6. S. 6–12.
16. Krotovskaya N.G., Kulagina-Yartseva V.S. Dikhotomiya zhizni i smerti (Obzor knigi S. Akhtara «Voprosy zhizni i smerti») // Psikhologiya i psikhotehnika. 2014. № 10. S. 1113–1123. (DOI: 10.7256/2070-8955.2014.10.13165)