**Что значит быть счастливым человеком?**

 В праздничные дни, памятные и знаменательные даты, мы привычно желаем людям счастья, а они — нам. И хотелось бы спросить у вас, дорогой читатель: желая счастья себе и другим людям, задавались ли вы когда-нибудь вопросом, что означает для вас — быть счастливым человеком? А счастливая жизнь для вас – это какая? Счастливы ли вы повсеместно или только в каком-то определенном жизненном контексте, моменте? Всего ли вам достаточно, чтобы быть счастливыми? Является ли счастьем то, к чему вы стремитесь или счастье является для вас чем-то вроде идеала-маяка, ориентируясь на который вы выстраиваете свои планы и последующие действия?

 Когда я задумывала написать эту статью, попросила несколько знакомых людей ответить на вопрос, кто такой для них счастливый человек? Приведу ответы:

счастливый человек —  это человек, который: «знает, чего он хочет»; «любит себя, живы-здоровы его близкие и он занимается любимым и успешным делом»; «сам чувствует и ощущает себя счастливым»; «умеет быть счастливым»; «может в любой момент сорваться и уехать на море»; «когда не надо ни у кого деньги просить»; «ни от кого не зависит»; «спокойный человек, живущий в гармонии с собой без тревоги, умеет любить и ценить то, что имеет», «имеет высокую статусную должность».

 И на примере приведенных ответов мы с вами отчетливо можем увидеть, что для кого-то счастье — как состояние, а для кого-то как обладание чем-то таким, что позволяет следовать за своими ценностями и идеалами. В качестве предмета такого обладания —  материальные средства, навыки, успех, независимость, карьера, власть и так далее. Как вы уже догадываетесь, обладание становится целью.

В разное время проводились экспериментальные исследования, которые показали, что люди, связывающие свои цели со своим счастьем, при не достижении целей испытывают в большей степени негативные переживания, по сравнению с теми, кто достижение целей с счастьем не связывают. Кроме того, связывание достижения цели (результата) с счастьем ведет к хроническим негативным эмоциям, более выраженному плохому настроению, ощущению несчастливости. Аарон Бек, известный психотерапевт, говорил, что убеждение человека в том, что его цели любого уровня связаны с счастьем, — является коррелятом депрессии.

 Приведу вам примеры таких «связок».

 Например, молодой человек говорит: вот устроюсь на работу, куплю себе машину — наконец, счастливо заживу. Это означает, что  для него достижение результата (цели) связано с его счастьем.

 Или например молодая девушка говорит, что возможность приобретать материальные вещи, которые она хочет и тогда, когда захочет, определенно сделает ее счастливой — это тоже про связывание результата (цели) с счастьем. Без обладания вещей, в восприятии девушки, счастье как будто недоступно.

 Как вы уже, наверное, догадались, люди, не связывающие достижение целей с счастьем, чаще ориентированы на позитивные эмоциональные состояния. На бытие. А бытие есть экзистенция. Альфрид Лэнгле (австрийский экзистенциальный психотерапевт) назвал это экзистенциальным счастьем, говоря о нем как о подлинной жизни, в которой с человеком может приключиться все что угодно. То есть счастье — это не про жизнь в защищенной целлофановой упаковке, а нахождение своего пути, наличие представления о том, что для нас является важным в жизни, наличие представления о системе наших ценностей и, что особенно важно, взаимоотношений.

 Говоря о счастье как о подлинной жизни, в которой с человеком может приключиться все что угодно, кто-то может возразить и сказать, что страдание от «всего что угодно» наоборот, мешает быть счастливым. Однако же согласитесь, что в той или иной дозе, страдание присутствует в жизни людей. Просто в современном мире «успешного успеха» об этом не принято открыто говорить, как будто считается постыдным, делает уязвимым, от того многими скрывается. Такая позиция  сокрытия уязвимости вынуждает людей транслировать вовне «фасады», картинки своей идеально счастливой жизни.

 Если посмотрим еще глубже, то само наше существование (экзистенция) — означает жить с ограничениями: будь то ограничения в возможностях, способностях, средствах, силе, месте. В конце концов – у нас есть ограничения во времени жизни, мы конечны в своем жизненном пути.

 В жизни нет ничего совершенного. Но мы можем принять ограничения как вызов: жить в пределах границ доступного и возможного; адаптироваться в этих жизненных рамках по правилу: изменить то, что можно изменить, и принять то, что изменить нельзя. Тогда, приняв эти ограничения, и изменяя то, что нам подконтрольно — появляется чувство ценности нашего бытия, ценности того, что мы делаем в заданных жизнью условиях. Появляется внутреннее согласие с прочувствованным «ДА» из собственной сути, своего внутреннего компаса счастья. «ДА» себе и жизни. Так мы сможем радоваться жизни.

 Но для этого нужно наше согласие быть счастливыми! В той реальности, в которой мы есть. И взять ответственность за наше согласие.

Чтобы быть счастливыми, нужны мы сами.

Будьте счастливы!

*Автор – Ирина Беляева,*

*психолог отдела экстренной*

*психологической помощи ФКЦ*