

## Эвдемония: жизнь для героя

*Л.З. Левит*

*кандидат психологических наук, доцент факультета психологии Белорусского государственного педагогического университета, г. Минск, Беларусь*

В статье рассматриваются современные концепции эвдемонии, связанные с реализацией индивидом своего личностного потенциала. Сформулирован ряд внешних и внутренних условий эвдемонического образа жизни, достижение которых может быть серьезно затруднено. Делается вывод об элитарной направленности современных теорий, признающих эвдемонию основным средством достижения счастья и субъективного благополучия.

**Ключевые слова:** эвдемония; гедонизм; автономия; самореализация; поток; счастье.

**Введение.** Термин «эвдемония» (eudaimonia) стал в последние десятилетия популярным в зарубежной позитивной психологии. Основными чертами эвдемонического образа жизни обычно считаются: реализация субъектом своего личностного потенциала («дэймона»), полное функционирование и осмысленная жизнь [13]; [15]. Эвдемония или полноценное, по-настоящему счастливое существование (good life) признается чуть ли не единственной альтернативой «скатыванию» человека к потребительской, гедонистической погоне за легкодоступными удовольствиями по мере роста материального благосостояния.

Исследования зарубежных психологов, проведенные с индивидами, придерживающимися эвдемонического образа жизни, обнаружили ряд сопутствующих результатов, полезных для субъекта и общества. Речь, в частности, идет о меньшей манипулятивности в отношениях с окружающими, меньшей нагрузке на окружающую среду в связи с более умеренным потреблением [13], лучших показате-

лях здоровья [12]; [14]. Как утверждал еще основатель традиции Аристотель, именно эвдемоническая жизнь признается не только по-настоящему счастливой, но и этичной, «совершенной» [1].

Обещания по-настоящему полноценного существования, которые дарят нефиту современные авторы, выглядят очень заманчиво. В то же время у непредубежденного читателя могут возникнуть вопросы: неужели данная группа теорий настолько безупречна, что открывает *любому* желающему столбовую дорогу к полному благополучию? И почему у нее в таком случае совсем немного приверженцев?

В попытке ответить на эти вопросы мы вначале кратко опишем основные черты эвдемонической личности и признаки эвдемонической активности в современном ее понимании, а затем проверим их «на соответствие» обычному человеку, живущему на постсоветском пространстве.

**Основные современные концепции эвдемонии.** Мы выбрали четыре наибо-

лее известных теории: концепцию самодетерминации (SDT) Р. Райяна и Э. Деси; концепцию психологического благополучия (PWB) К. Рифф; концепцию «потока» М. Чиксентмихайи и концепцию эвдемонической активности А. Уотермана. Идейным предшественником для данного рода теорий, безусловно, явилась модель самоактуализации А. Маслоу, на которую мы будем ссылаться по мере необходимости. Наша основная цель будет заключаться не в детальном анализе каждой из теорий, а в обобщенных выводах, связанных с «идеологией» представленных концепций, и вытекающих из них практических следствиях.

Главным в теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райяна является представление о трех базовых (здесь и далее — курсив автора статьи) потребностях человека — в автономии (способности делать собственные выборы, управлять собой), компетентности и принадлежности (relatedness), понимаемой как глубокие качественные взаимоотношения с членами сообщества. Активность таких людей управляется внутренней мотивацией (intrinsic motivation), существующей «ради самой себя», и имеющей, таким образом, не инструментальный, а «конечный» характер [12]; [13].

Концепция психологического благополучия К. Рифф похожим образом описывает эвдемоническую личность. Ей опять-таки свойственны автономия, понимаемая в основном как независимость субъекта, а также позитивные взаимоотношения со «значимыми другими». К другим чертам относятся: самопринятие, наличие жизненной цели, личностный рост и управление окружением (environmental mastery).

Концепция потока М. Чиксентмихайи основывается на выборе субъектом жизненных задач, близких к максимально высокому уровню его умений и навыков. В процессе их выполнения, полностью захватывающем индивида, возникает состояние потока, характеризующееся самозабвением, предельной концентрацией внимания, интересом и удовольствием. Подобное состояние ведет к личностному росту и саморазвитию индивида: в следующий раз он, чтобы снова испытать поток, выбирает более сложное задание — в соответствии с возросшим уровнем умений и навыков [5]; [9].

Концепция А. Уотермана связана с изучением соотношения эвдемонических и гедонистических компонентов в человеческой активности, причем одна из его последних работ демонстрирует взаимосвязи и различия, существующие между внутренней мотивацией и самодетерминацией (Э. Деси, Р. Райян), балансом трудности задания и навыками индивида (М. Чиксентмихайи), самовыражением, самореализацией и удовольствием [15].

**Тернистый путь к счастью.** Поговорим о трудностях, с которыми может столкнуться обычный гражданин, прочитавший работы по эвдемонии и решивший с их помощью «достичь счастья». В концепциях Э. Деси и К. Рифф одним из ключевых терминов является «автономия» субъекта, его способность к самоуправлению и независимому существованию. Возникает вопрос: что же должно «подпитывать» индивида, если он выбирает автономную жизнь? Очевидно, он должен быть, как минимум, уверен в себе, в своих возможностях. Подобную уверенность как раз и могла бы дать «компетентность» — второй базовый

концепт в теории Э. Деси и Р. Райана. Если человек, например, имеет определенные способности к какой-либо деятельности (что может истолковываться как его «личностный потенциал»), твердо знает об их наличии и полон желания воплотить их в своей уникальной жизни — что ж, по крайней мере, он не умрет от голода в «переходный период». Но если с врожденным даром не повезло либо он никак «не ощущается»? Откуда в этом случае возьмется ощущение компетентности, даже если предположить, что человек имеет в ней базовую потребность? Вместо «счастливой жизни» наш автономный индивид может оказаться в полностью безопорном положении. Ведь эвдемония требует постоянной работы над собой, без которой не может быть самореализации. Да и как возможно автономное, независимое существование для человека, имеющего семью и работу, на которую нужно ходить каждый день, если не ради «самоактуализации», то хотя бы ради зарплаты? И то и другое предполагает, в первую очередь, взаимозависимое, но никак не автономное.

Исследования К. Рифф подтверждают вышесказанное: в молодости уровень автономии субъекта, как правило, невелик; он увеличивается с возрастом. Существенное влияние на самореализацию оказывает также уровень образования и дохода. Автор делает вывод, что возможности для эвдемонического благополучия (eudaimonic well-being) распределены в американском обществе неравномерно: лишь немногие могут позволить себе подобный образ жизни в условиях социального неравенства [14].

В концепциях Э. Деси и К. Рифф подчеркивается важность глубоких и качественных взаимоотношений со «зна-

чимыми другими». Удивительно, что авторы ничего не говорят о возможном *негативном* влиянии автономии на подобные взаимоотношения. В малоизвестном исследовании Р. Коана, выполненного в 70-х годах прошлого века, была обнаружена отрицательная взаимосвязь между той самой «принадлежностью» (relatedness) и «автономией» индивида, его собственными достижениями. Автор отмечает *противоположность* идеи единства и гармонии человека с другими людьми идее автономии и индивидуальных достижений, уходящую в глубь веков [7]. Попутно отметим, что в наших исследованиях *психологических* факторов самореализации (личностной уникальности индивида и его разумного эгоизма) также не выявлено значимых корреляций ни с одной из *социальных* переменных [2].

Напрашивается вывод, что предварительными, хотя и недостаточными условиями для эвдемонического образа жизни являются наличие у индивида врожденных способностей, финансовая обеспеченность и самостоятельная жизнь (по крайней мере, вне пределов большой семьи). Необходима высокая уверенность в себе, в своем «предназначении», отсутствие тревожности, а также желание много и постоянно трудиться. Как отмечает Д. Нортон, жизнь субъекта в соответствии со своим «дэймоном» ставит на первое место ощущение «внутренней правоты», морального императива в отношении выбираемых целей и характера совершаемой активности — иногда в противовес удовольствию и положительным эмоциям [11]. Получается, что для перехода к эвдемоническому существованию индивид уже должен быть в каком-то смысле «сверхчеловеком».

Понятие творческой деятельности постоянно ставится во главу угла в теориях эвдемонии, поскольку труд «по умолчанию» подразумевает саморазвитие индивида и реализацию им своего личностного потенциала. М. Селигман отмечает, что многие занятия и увлечения, сулящие человеку в перспективе глубокую радость и удовлетворение, требуют поначалу немалых затрат времени, сил, и иногда средств [4]. М. Чиксентмихайи, как уже отмечалось, подчеркивает почти предельную для индивида сложность задания в качестве необходимого условия достижения им потока. Так же как и в теории самодетерминации Э. Деси, индивид осуществляет активность *ради нее самой*, а не в целях получения внешних поощрений либо социального одобрения [5]. Указание на то что уровень навыков не должен быть низким, подразумевает, что субъект уже проделал в прошлом немалую работу с целью данные навыки повысить. Очевидно, что задания выбираются индивидом самостоятельно, «под себя», без какого-либо внешнего принуждения, что трудно представить себе в условиях регламентированного характера «обычной» работы. Более того, отмечается, что «обычная» работа зачастую делает для индивида невозможным достижение потока в связи с большим количеством приходящей негативной активации и стресса, отсекающих возможность получения удовольствия [9]. Делается подспудный вывод, что эвдемонические состояния легче достижимы в свободное от работы время (но в достаточном «тяжелом» труде).

Увы, но в повседневной жизни большинство людей вынуждены «плыть» в совсем ином «потоке», состоящем из выматывающей работы и нехитрых удо-

вольствий (того же гедонизма) в свободное время. Сил на эвдемоническую активность просто не остается. Как отмечает в этой связи А. Делле Фаве, ограниченность психических ресурсов человека заставляет того предпочитать виды деятельности и взаимоотношений, ассоциируемые с позитивными переживаниями, и избегать негативных [9, с. 26].

Согласно выявленному М. Чиксентмихайи «парадоксу работы», люди в большинстве своем предпочитают пассивный отдых (даже если он в итоге *ухудшает* их настроение) активным занятиям, сулящим потоковые состояния [9]. Если работа «не своя», индивид тем более выберет минимальный уровень ее сложности. Так что наш эвдемонический «герой» должен хотеть работать и делать это для *собственного* развития, причем таким образом, чтобы постоянно повышать сложность выбираемых заданий, делая ее близкой к предельной, ради ускоренного самосовершенствования и достижения потока. Напомним, что подобный выбор осуществляется субъектом автономно — в целях полного функционирования. Это означает, что индивид, прикладывая большие усилия, должен быть готов терпеть поначалу не только возможное отсутствие удовольствия, но даже боль и страдания.

Как известно, положительные эмоции важны и способствуют продолжению избранной деятельности. Однако и отрицательные переживания, возникающие в трудных ситуациях (в предельном случае — в борьбе человека за свое существование), способны данную деятельность подхлестнуть. Типичным подтверждением сказанному являются занятия альпинизмом, нередко дарящие участнику сильное ощущение осмыс-

ленной жизни, «правильности» того, что он делает, в сочетании с целым букетом неприятных ощущений, связанных с пребыванием в высокогорье (головная боль, тошнота, бессонница, холод, высокие физические нагрузки). Многие ли согласятся на подобное и как это связано со «счастьем»?

Согласно исследованиям А. Уотермана, эвдемонический образ жизни, связанный с трудностью выполняемых заданий, позволяет с большой вероятностью получить и гедонистическое наслаждение (отметим, в качестве *сопутствующего* или даже побочного, а не основного результата деятельности), в то время как обратное невозможно: сам по себе гедонизм не только не ведет к эвдемонии, но содержит для субъекта потенциально разрушительные тенденции [15]. Таким образом, индивиду для получения удовольствия рекомендуется реализовывать себя и об удовольствии не думать.

Отметим еще один важный момент, связанный со спецификой потока. К числу его важных признаков М. Чиксентмихайи относит наличие четкой цели, ясных правил и немедленной обратной связи [5]. Мир с постоянным наличием подобных свойств сродни «искусственному». Неслучайно первыми испытываемыми М. Чиксентмихайи были шахматисты, скалолазы, художники и танцоры — представители специализированных видов деятельности. Получается, что достижение «настоящего» потока маловероятно в повседневной жизни и требует ухода индивида в некий «собственный» мир, пропуском в который, очевидно, является его талант, а также желание много и творчески трудиться. Простым же смертным вход в эту «новую

реальность» заказан — еще и потому, что уровень навыков субъекта (как и уровень выбираемой задачи) должен быть достаточно высоким [5]; [9].

Основным предварительным условием для отнесения активности к эвдемонической является ее соответствие «внутреннему Я» субъекта, его «дэймону» [11]. Очевидно, наиболее предпочтительные шансы в этом случае получают виды деятельности, содержащие некий компонент «первичности», оригинальности, позволяющий актору самому решать, что, как и когда делать, тем самым выражая свою уникальность максимальным образом. Человек, достигший личностной зрелости и осознающий в себе уникальное Я, начинает «учиться» у себя, а не у других. Опять-таки трудно представить, чтобы подобное было возможно в подавляющем большинстве «регламентированных» профессий.

Отметим, что переход от «обычной» жизни к эвдемонической содержит внутреннее противоречие: для того чтобы самостоятельно отказаться от гедонистической погони за удовольствиями, надо понять их «пустоту», «повторяемость», а это невозможно сделать, не «распробовав» эти удовольствия. Иначе «маяк гедонизма» (неиспробованных «легких» и доступных наслаждений) будет тем сильнее сиять перед глазами субъекта, чем большие трудности ему придется преодолевать в реальной жизни. Увы, но и для некоторых одаренных личностей первоначальная «самореализация» имеет место лишь до первого крупного коммерческого успеха, после чего на сцену выходят совсем иные, гедонистические мотивы, связанные с зарабатыванием денег и потреблением.

Современные теории эвдемонии полны скрытых парадоксов — причем иногда «приятных» для одаренного и настойчивого субъекта, выдержавшего самый трудный первоначальный период. Один из них связан с попутным «гедонистическим» эффектом — получением удовольствия из-за его «нечастого» и незапланированного достижения, что снижает его порог и тем самым отменяет эффект адаптации, на который попадают стремящиеся к безудержному наслаждению гедонисты. Другой парадокс связан опять-таки с попутной *социальной* выгодой от эвдемонической жизни субъекта: подобные люди не только могут принести пользу обществу оригинальными плодами своего труда, но и меньше «нагружают» окружающую среду в связи с умеренным материальным потреблением [13].

Укажем на еще одну неожиданность, обнаруженную в работах А. Маслоу, посвященных самоактуализации. Американский ученый связывал данный процесс не с одаренностью индивида, а с его личностной зрелостью, предполагая (подобно К. Юнгу) возникновение предпосылок для самоактуализации (индивидуации) лишь во второй половине жизни [3]. В то же время примерами самоактуализации в работах А. Маслоу являлись отнюдь неординарные люди, а известные ученые и общественные деятели, например, Альберт Эйнштейн. Почему данный процесс ни разу не был продемонстрирован на обычном испытуемом — «парне с нашего двора»?.. Дополнительным подтверждением фактической элитарности масловской концепции служит вывод, согласно которому реально актуализируется менее одного процента людей, — при том что наличие

врожденного личностного потенциала постулируется у каждого.

**Эвдемония и эгоизм.** Уже со времен появления работ гуманистических психологов стало понятно, что самоактуализирующиеся люди с их обособленностью и непохожестью могут восприниматься современниками как «оторвавшиеся от общества», как эгоисты. Указание авторов вышеприведенных теорий на «глубокие качественные отношения со значимыми другими» не только не отменяет, но, возможно, усиливает данный стереотип, поскольку речь идет об ограниченном круге единомышленников. В последние десятилетия даже концепция Аристотеля [1], одного из главных основателей эвдемонической традиции, подверглась обвинениям в эгоизме [8]; [10].

Результаты, приводимые в работе Р. Райяна, В. Хути и Э. Деси, казалось бы, свидетельствуют об обратном: эвдемонически ориентированные личности менее манипулятивны в отношениях с окружающими; они больше удовлетворены тем, что имеют [13]. Тем не менее, именно не похожие на остальных люди с сильной увлеченностью чем-то *своим*, живущие «здесь» и в то же время «не здесь», не склонные к маленьким совместным «гедонистическим слабостям», кажутся эгоистами. Ведь «эвдемонист», по сути, ушел из-под общественного контроля и, живя собственными насыщенными интересами, труднее поддается внешнему влиянию и воздействию. Кроме того, он выделяется уже тем, что чувствует себя более удовлетворенным жизнью по сравнению с «обычным» членом общества, для которого основные радости нередко ассоциируются с потреблением и гедонизмом. Поэтому эвдемонический образ жизни индивида

может расцениваться окружающими как «вызов», бросаемый им с позиции собственного (эгоистического) превосходства.

Неслучайно определенные круги американского общества считают самореализацию синонимом нарциссизма, а личностный рост воспринимают как угрозу общественным институтам [14]. И действительно, поведение индивида, всегда и всюду совершающего автономные, «непрозрачные» для других жизненные выборы, трудно прогнозировать с точки зрения поддержания социальной стабильности.

**Выводы.** Для эвдемонической жизни субъекта, связанной с реализацией его внутреннего потенциала, необходимо наличие (совпадение) целого ряда «внешних», формальных обстоятельств (проживание в условиях культуры, ориентированной на ценности индивидуализма, материальная независимость, достаточно зрелый возраст, хорошее образование и т. д.), а также «внутренних» личностных черт (высокая уверенность в себе, ощущение собственного «предназначения», способность вести независимое существование, умение терпеть постоянно нарастающие трудности, а при необходимости — боль и страдания). Неслучайно А. Шопенгауэр, обсуждая кон-

цепцию эвдемонии Аристотеля, отмечал, что подобное приложение своих незанятых сил больше подходит «*сильным и богатым* мира сего» [6, с. 39].

Одним словом, речь идет скорее об элитарном существовании — жизни для «героя», причем в современной версии — героя обеспеченного. Напомним, что в древнегреческой трагедии героем считался человек, который, зная себя и свои идеалы, всегда делал «правильный», моральный выбор, даже если тот грозил ему опасностью или гибелью [11]. Жизнь и смерть Сократа являются ярким тому подтверждением. Многие ли способны на подобный подвиг, даже если он признается наиболее достойным завершением жизненного пути?

Приятно, что в современной психологии выдающиеся ученые разрабатывают «героические» концепции счастливой жизни, бросающие вызов обществу массового потребления и погони за «быстрыми» удовольствиями. Однако жаль, что авторы, принимая единичное за всеобщее, слишком оптимистично приписывают имеющийся у них самих личностный потенциал и «эвдемонические» качества отнюдь не героическим людям, которые их окружают..

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Аристотель*. Никомахова этика. М.: ЭКСМО-Пресс, 1997. 368 с.
2. *Левит Л.З.* Личностно-ориентированная концепция счастья и «опросник ЗУЛУ-РЭГ» // Вестник образования и науки. Педагогика. Психология. Медицина. 2012. Вып. 2. С. 38—48.
3. *Маслоу А.* Мотивация и личность. 3-е изд.. СПб.: Питер, 2009. 352 с.
4. *Селигман М.* Новая позитивная психология. Киев: София, 2006. 368 с.
5. *Чиксентмихайи М.* Поток: психология оптимального переживания. М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011. 464 с.
6. *Шопенгауэр А.* Афоризмы и максимы. М.: Фолио, 2001. 448 с.
7. *Coan R.W.* Hero, Artist, Sage or Saint? New York: Columbia University Press, 1977. 322 p.

8. *Farnham D.* A good kind of egoism // *The Journal of Value Inquiry*. 2006. Vol. 40, № 4. P. 433—450.
9. *Hektner J.M., Schmidt J.A., Csikszentmihalyi M.* Experience Sampling Method: Measuring the Quality of Everyday Life. Sage Publications, 2007. 352 p.
10. *McKerlie D.* Aristotle and Egoism // *The Southern Journal of Philosophy*. 1998. Vol. 36, № 4. P. 531—555.
11. *Norton D.L.* Personal Destinies. A Philosophy of Ethical Individualism. Princeton: Princeton University Press, 1976. 398 p.
12. *Ryan R.M., Deci E.L.* On happiness and human potentials: a revive of research on hedonic and eudaimonic well-being // *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 141—166.
13. *Ryan R.M., Huta V., Deci E.L.* Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia // *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9, № 1. P. 139—170.
14. *Ryff C.D., Singer B.H.* Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well being // *Journal of Happiness Studies*. 2006. Vol. 9, № 1. P. 13—39.
15. *Waterman A.S., Schwartz S.J., Conti R.* The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation // *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9, № 1. P. 41—79.

## Eudaimonia: life for the hero

*L.Z. Levit*

*associate professor of the faculty of psychology at the Belarus state pedagogical University, Minsk, Belorussia*

The article reviews the contemporary concepts of eudaimonia, connected with an individual's realization of his/her personality potential. It formulates a number of external and internal conditions for eudaimonic image of life to appear and discusses the reasons that aggravate the observation of these conditions. The article contains the conclusion about the elite focus of contemporary concepts treating eudaimonia as the main way of achieving happiness and subjective well-being.

**Keywords:** eudaimonia; hedonism; autonomy; self-actualization; flow; happiness.

### REFERENCES

1. *Aristotel'*. Nikomakhova etika. M.: EKSMO-Press, 1997. 368 s.
2. *Levit L.Z.* Lichnostno-orientirovannaya kontseptsiya schast'ya i "oprosnik ZULU-REG" // Vestnik obrazovaniya i nauki. Pedagogika. Psikhologiya. Meditsina. 2012. Vyp. 2. S. 3—48.
3. *Maslou A.* Motivatsiya i lichnost'. 3-e izd. SPb.: Piter, 2009. 352 s.
4. *Seligman M.* Novaya pozitivnaya psikhologiya. Kiev: Sofiya, 2006. 368 s.
5. *Chiksentmikhayi M.* Potok: psikhologiya optimal'nogo perezhivaniya. M.: Smysl: Al'pina non-fikshn, 2011. 464 s.
6. *Shopengauer A.* Aforizmy i maksimy. M.: Folio, 2001. 448 s.
7. *Coan R.W.* Hero, Artist, Sage or Saint? New York: Columbia University Press, 1977. 322 p.
8. *Farnham D.* A good kind of egoism // The Journal of Value Inquiry. 2006. Vol. 40, № 4. P. 433—450.
9. *Hektner J.M., Schmidt J.A., Csikszentmihalyi M.* Experience Sampling Method: Measuring the Quality of Everyday Life. Sage Publications, 2007. 352 p.
10. *McKerlie D.* Aristotle and Egoism // The Southern Journal of Philosophy. 1998. Vol. 36, № 4. P. 531—555.
11. *Norton D.L.* Personal Destinies. A Philosophy of Ethical Individualism. Princeton: Princeton University Press, 1976. 398 p.
12. *Ryan R.M., Deci E.L.* On happiness and human potentials: a revive of research on hedonic and eudaimonic well-being // Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P. 141—166.
13. *Ryan R.M., Huta V., Deci E.L.* Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia // Journal of Happiness Studies. 2008. Vol. 9, № 1. P. 139—170.
14. *Ryff C.D., Singer B.H.* Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well being // Journal of Happiness Studies. 2006. Vol. 9, № 1. P. 13—39.
15. *Waterman A.S., Schwartz S.J., Conti R.* The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation // Journal of Happiness Studies. 2008. Vol. 9, № 1. P. 41—79.