**Счастье или смысл жизни: в чём мы больше нуждаемся?**

(1)Стремление к счастью и смыслу – два центральных мотива в жизни каждого. (2)Множество исследований в области позитивной психологии показывают, что счастье и смысл, на самом деле, являются основными составляющими хорошего самочувствия. (3)Эти два понятия сильно взаимодействуют и часто подпитывают друг друга. (4)Чем больше смысла мы находим в жизни, тем счастливее мы чувствуем себя, и чем больше мы испытываем счастья, тем более мы воодушевляемся на поиск новых смыслов и целей. (5)Но не всегда.

(6)Возросшее количество исследований по этой теме показывает, что между стремлением к счастью и поиском смысла жизни могут быть как компромиссы, так и разногласия. (7)Люди стремятся не только к счастью, но и к обретению смысла жизни. (8)В последние годы ряд экспериментов подтверждает эти тонкие различия между счастьем и смыслом. (9)В рамках одного из исследований учёные обнаружили, что такие факторы, как ощущение связи с другими, ощущение продуктивности, нахождения не в одиночестве и отсутствие скуки способствовали появлению как ощущения счастья, так и смысла происходящего. (10)Тем не менее, ученые также нашли некоторые важные различия в нашем отношении к этим сторонам человеческого бытия.

(11)Определение своей жизни как лёгкой или трудной было связано с ощущением счастья, а не смысла. (12)Здоровое состояние чаще связывают со счастьем, а не со смыслом. (13)Хорошее настроение также вызывало счастливые переживания, а не ощущение смысла. (14)Нехватка денег больше влияла на ощущение счастья, чем на ощущение смысла. (15)Люди, чья жизнь была наполнена смыслом, соглашались, что «отношения дороже достижений». (16)Помощь нуждающимся людям была связана с вопросом смысла жизни, не счастья. (17)Счастье было больше связано с позицией получателя, а не дарителя, в то время как осмысленность больше связана с позицией дающего, а не получающего. (18)Чем больше люди ощущали, что их деятельность была совместима с важными для них темами и их ценностями, тем больший смысл они вкладывали в свою активность. (19)Видение себя мудрым, творческим и даже тревожным было связано с вопросами смысла и не имело никакого отношения к счастью (в некоторых случаях даже показывало отрицательную связь).

(20)Похоже, что счастье больше связано с удовлетворением потребностей, получением того, что вы хотите, и общим хорошим самочувствием, в то время как наделение чего-либо смыслом связано с уникальной внутренней работой человека – поиском и освоением собственной идентичности, самовыражением и осмыслением своего прошлого, настоящего и будущего опыта.

(21)Даже если создание смысла связано с отрицательными эмоциями на раннем этапе, это может способствовать большей гибкости и благополучию в долгосрочной перспективе.

(22)Это открытие также демонстрирует потенциальную темную сторону безмятежного счастья. (23)В то время как счастье способно заставить нас чувствовать себя хорошо в данный момент, со временем избегание негативных мыслей и чувств может остановить рост личного развития. (24)В конце концов, для развития личности необходим весь спектр эмоций. (25)Существуют также исследования, которые показывают, что долго длящееся счастье порождает в конце концов повышенное чувство одиночества и снижение ощущения благополучия.

 (26)Следует отметить, что оптимальное состояние человека часто зависит от обоих факторов. (27)Люди чаще счастливы, когда они вовлечены в значимые занятия и деятельность, приносящую благо. (28)Действительно, когда мы вовлечены в работу, которая соответствует нашим лучшим сторонам (нашему лучшему «Я»), мы часто отмечаем самые высокие уровни удовлетворенностью жизнью.

(Скотт Барри Кауфман)

**Об авторе**

Скотт Барри Кауфман — психолог, автор книг, руководитель научного направления Института воображения при университете Пенсильвании.