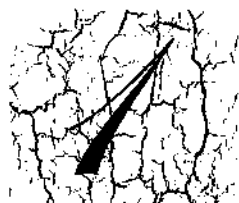


Содержание

Вступительная статья «Философия и искусство жизни»: между единичным и общим	6
Предисловие	12
Глава 1. О важности отношения к жизни: оптимизм, пессимизм, реализм.....	14
Глава 2. Мораль, нравственность и право как общественные регуляторы человеческих поступков	39
Глава 3. Может ли у свободы быть горький вкус?	50
1. Вступительные замечания	50
2. Место свободы личности в иерархии ценностей и вопрос ее границ	55
3. Свобода и ответственность.....	58
Глава 4. Любовь и дружба – отличия и сходства	66
1. Очарование и хлопотность супружеской любви ...	66
2. Чем дружба отличается от любви?	76
Глава 5. Может ли стремление к счастью быть морально подозрительным?	82
Глава 6. «Старость не радость» или «Веселая жизнь старика»	118
Глава 7. Музыка и национальная идентичность в эпоху глобализации.....	131
Глава 8. Можно ли обвинить современное поп-искусство в деморализации аудитории путем восхваления сексуальной свободы?	140
Заключение	157



О важности отношения к жизни: оптимизм, пессимизм, реализм

Под отношением к жизни я понимаю свойственную каждому человеку относительно стабильную (среди прочего, потому что в некоторой степени она обоснована генетически) позицию по отношению к миру, жизни и людям, а также актуальное восприятие событий, которые есть или были частью нашей судьбы. Отношение к жизни – это наше мировоззрение в широком понимании, я имею в виду не только свойственный нам способ восприятия, интерпретации и оценки окружающей нас реальности, но также типичный для нас способ эмоционального реагирования на мир, а также актуальное отношение к текущим делам и событиям.

Основной тезис моих рассуждений может быть сформулирован следующим образом: состояние нашего духа, то, что характеризует наше внутреннее спокойствие и удовлетворенность жизнью, как и то, что мы беспокойны, фрустрированы или угнетены, зависит не только от внешних факторов, не только от фактов и событий, в которых мы принимаем участие, а также от взаимоотношений с другими людьми, но и (иногда в значительной степени) от нас самих, от того, как мы эти факты интерпретируем и как на эти факты и поведение других людей эмоционально реагируем. Именно от свойственного нам способа реагирования на окружающую нас реальность (на других людей и ситуации, в которых мы оказались) в значительной мере зависит наше самочувствие, состояние внутреннего равновесия и психическое здоровье.

Ранее в польской литературе о важности отношения к жизни, от которого может зависеть уровень нашей удовлетворенности, писали Мария Шишковская и Збигнев Шаварский. Шишковская считает, «счастье нельзя познать, если отсутствует правильное отношение, подход к жизни».¹ Похоже мыслит и Шаварский, по мнению которого, «базовым влиянием на способность переживания счастья обладает ощущение осознанности, доброжелательное отношение других людей, умение быстро приспосабливаться к изменяющимся обстоятельствам».²

Владислав Татаркевич был первым польским философом, который в своей работе «О счастье» озвучил эту позицию (хоть и не использовал термин отношение, а более традиционное понятие – характер). «Характер, который человек принес с собой в этот мир, а также тот, который формировался на протяжении его жизни, толкает его к счастью или несчастью не меньше, чем внешние события, которые встречаются ему на жизненном пути. Но чертой характера некоторых людей есть то, что они поддаются своему року, а чертой других – желание и умение со своим роком бороться».³

Далай-ламой XIV также было последовательно провозглашено, что отношение играет «ключевую роль» в жизни человека. Он считает, что то, как мы воспринимаем мир вокруг нас, как видим других и как интерпретируем ситуации и события, с уверенностью влияет на то, как мы реагируем и, «[...] согласуется это непосредственно с умением справляться с проблемами переживания счастья».⁴

Очевидно, что жизнь каждого человека – это не постоянная идиллия, не череда успехов и удовольствий. Приятные моменты и радости переплетаются в жизни с проигрышами,

¹ M. Szyszkowska, *Zdrowie psychiczne a przeżycie radości i szczęścia*, [w:] Kazimierz Dąbrowski (red.), *Zdrowie psychiczne*, Warszawa 1981, s. 388 i 392.

² Z. Szawarski, *Rozmowy o etyce*, Warszawa 1987, s. 20. Ja też opublikowałem referat na ten temat: *Profilaktyczne znaczenie nastawienia życiowego*, „Miscellanea Anthropologica et Sociologica” 2013, 14 (1) s. 153–176.

³ W. Tatarkiewicz, *O szczęściu*, Warszawa 2008.

⁴ Sztuka szczęścia w trudnych czasach, *Dalajlama i Howard C. Cutler*, Poznań 2010, s. 228.

разочарованиями, неприятностями, депрессивными настроениями, а порой и настоящими трагедиями. Ни один человек не есть существо идеальное, безошибочное, не является он также и воплощением достоинств, доброты и мудрости. Это касается не только людей, с которыми мы сосуществуем, но, к сожалению, и нас самих. И поэтому то, как протекает наша жизнь, зависит не только от внешних обстоятельств (природных, исторических, культурных), но также (и в значительной мере) от нас самих. Не только от наших решений, выборов и поступков, но также от наших ожиданий по отношению к миру, людям и нашей собственной жизни, от ожиданий по отношению к самим себе. Нетрудно заметить, что оговариваемая проблематика и рассуждения автора отсылают, и располагаются в контексте старого спора между оптимизмом и пессимизмом (спора, который ведется не только в философии и психологии, но и в повседневной жизни). Может показаться, после несомненного успеха позитивной психологии, что есть смысл говорить о победе оптимизма, о чем свидетельствуют многочисленные публикации не только в психологии. Но своими размышлениями я постараюсь продемонстрировать, что это не совсем так.

После общего введения я хотел бы попробовать ответить на вопрос, какие черты отношения к жизни могут способствовать нашему психическому равновесию и удовлетворению жизнью, а какие, напротив, могут нарушать это равновесие, способствовать фрустрации и депрессивным состояниям.

Я – не специалист в этой области, я – не психотерапевт, не психиатр, я не проводил никаких исследований в данной сфере. Заранее также могу подчеркнуть, что то, что я скажу, не претендует на исчерпание этой трудной и обширной темы. Мои рекомендации (а скорее – советы) опираются не только на программные работы из области философии и психологии, касающиеся оговариваемой проблематики, но также (мне трудно сказать, в какой степени) на личные наблюдения, на личный опыт старого человека, который живет уже почти сто лет и, как мне кажется, может поделиться своими рефлексиями, касающимися человеческой жизни. Мои советы не систематизирова-

ны по принципу некой иерархии, например, начиная от самых важных или наоборот. Я начну с двух общих «сводных» рекомендаций, так как в обоих случаях они состоят из нескольких конкретизаций.

1) Первый такой сводный совет заключается в рекомендации, чтобы в наших оценках фактов, событий, воспоминаний других людей и нас самих мы соблюдали иерархию дел (мелочи не должны от нас скрывать сути вещей) и правильную (подлинную) пропорцию событий. Речь идет о том, чтобы мы не впадали в пессимизм, чтобы негативные аспекты какого-либо явления не скрывали от нас его позитивных сторон. Как справедливо подчеркивает проф. Януш Чапинский, выдающийся польский психолог и основатель «луковой теории счастья», существует опасность асимметрии в процессах оценивания, которая состоит в том, что негативные возбудители сильнее влияют на наши оценки и эмоции, нежели позитивные. Имея в виду эту тенденцию человеческой психики, мы должны стараться соблюдать правильную пропорцию событий и иерархию дел, чтобы избежать искажения в наших оценках того, что было (воспоминаний), того, что есть (актуальных событий), и того, что должно быть (ожиданий и предвидений), а также в наших отношениях с другими людьми. Речь идет о том, чтобы правильные пропорции не были бессознательно искажены в отношении негативных явлений или аспектов. Также важно, чтобы не была нарушена иерархия дел, чтобы мелочи в тех самых воспоминаниях, впечатлениях и ожиданиях, также и в отношениях с другими людьми не скрыли то, что действительно значимо, чтобы негативные аспекты неоправданно не перекрыли позитив, которого не может быть меньше, чем негатива. В оценках и эмоциональных реакциях нам следует избегать пессимизма, который является подлинной угрозой спокойствию нашего духа, жизненному балансу и психическому равновесию. Дело вовсе не в идеализации нашей жизни. Проблема не надумана, это существенная трудность человеческой экзистенции. Каждый мыслящий человек должен осознавать, что идеальные развязки происходят чаще всего в теории или в фильмах с хеппи-эндом. В свою очередь