



Московский
Институт
ПСИХОАНАЛИЗА

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Высшая школа Логотерапии

ЭССЕ

на тему:

«Как понять свободу от обязательных приятных
переживаний?»

Выполнила студентка:
Хачатурова В. В.

Москва, 2025

Как понять свободу от обязательных приятных переживаний?

В современном обществе мы все чаще сталкиваемся с опасной тенденцией: стремление к счастью и удовольствию превращается в своеобразную обязанность. Социальные сети пестрят призывами «быть позитивным» и шаблонными картинками, определяющими успех, индустрия развлечений навязывает постоянную потребность в удовольствии, а культура потребления обещает счастье через приобретение товаров и услуг. Но что происходит, когда погоня за приятными переживаниями становится насильственным принуждением? И как обрести подлинную свободу в этом контексте?

Виктор Франкл указывал на фундаментальную ошибку современного человека - стремление к счастью как к самоцели. Он утверждал, что счастье не может быть достигнуто напрямую, оно является лишь побочным продуктом осмысленной деятельности. Когда мы делаем приятные переживания обязательными, мы попадаем в ловушку того, что Франкл называл «гипер-интенцией» - чрезмерной сосредоточенности на желаемом результате, которая на самом деле препятствует его достижению.

Нынешняя эпоха благополучия заставляет нас чувствовать вину за грусть, тревогу, фрустрацию или просто нейтральное состояние. Мы начинаем воспринимать отсутствие ярких положительных эмоций как личную неудачу, что создает дополнительный стресс и отдаляет нас от подлинного счастья.

Как же выглядит истинная свобода? Эта свобода включает в себя и право не быть счастливым постоянно. Она предполагает принятие полного спектра человеческих переживаний - от радости до печали, от восторга до скуки, то есть – осмысленного принятия себя, без привязки к насильственному навязыванию строго определенных признаков «успешного бытия» извне. Когда мы принимаем, что жизнь не обязана быть перманентно приятной, мы обретаем подлинную свободу выбора своего отношения к происходящему.

Франкл предлагал сосредоточиться не на поиске удовольствия, как это делал Фрейд, и не на стремлении к власти, как завещал Адлер, а на поиске смысла - воле к смыслу. Когда человек находит смысл в своей деятельности, счастье приходит естественно, без принуждения.

Свобода от обязательных приятных переживаний подразумевает, что человек воспринимает негативные эмоции как естественную часть своего опыта, он больше фокусируется на смысле, а не на эмоциональном состоянии, он берет ответственность за свой выбор отношения к тем или иным обстоятельствам и абстрагируется от внешних ожиданий относительно того, как он должен себя чувствовать в этих обстоятельствах.

Экзистенциальное осознание конечности жизни помогает нам освободиться от мелких требований постоянного удовольствия и сосредоточиться на том, что действительно важно.

В жизни каждого индивида бывают «плохие дни», когда эмоциональное состояние находится в негативном спектре, когда человек испытывает дискомфорт или даже страдание, и даже в этих условиях он может выбрать, как относиться к жизненным вызовам, он берет ответственность за свое отношение к разным ситуациям и в конечном итоге находит смысл в своих переживаниях.

Свобода от обязательных приятных переживаний — это не отказ от радости или счастья, а освобождение от маниакального стремления к ним. Свобода также подразумевает способность переживать радость, без зависимости от нее, и печаль, не отвергая ее. Это принятие жизни во всей ее полноте и во всех красках, и понимание того, что подлинная свобода заключается в возможности выбирать свое отношение даже к самым тягостным ситуациям.

Опыт Виктора Франкла в концентрационном лагере является печальным, но наглядным примером такой свободы. Она коренится в способности находить смысл и принимать ответственность за свою жизнь, невзирая на любые внешние обстоятельства.

Заключение

Если человек сможет заменить гиперинтенциональное стремление к удовольствию на осознанное стремление к смыслу, если это станет его образом жизни, то счастье не заставит себя ждать, так как осмысленная жизнь сама по себе является счастьем.

Таким образом, освобождение от обязательных приятных переживаний открывает путь к более глубокому и аутентичному существованию, где каждый момент жизни может обрести свою ценность независимо от того, приятен он или нет.