

Alfried Langle

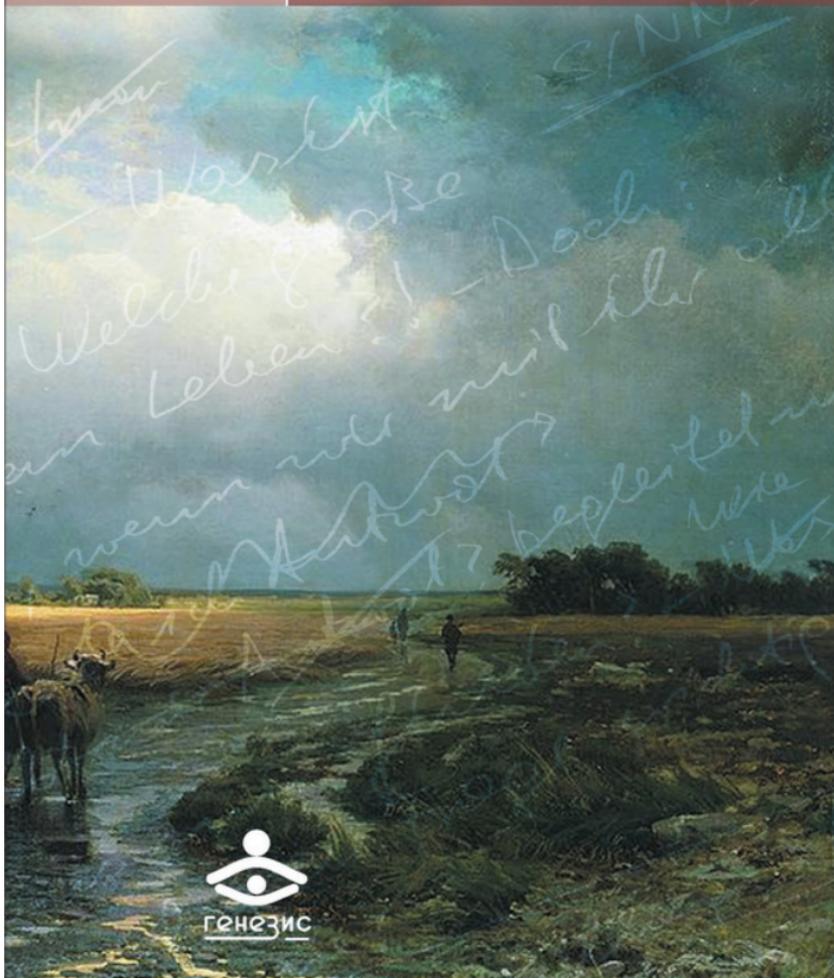
Sinnvoll leben

Logotherapie
als Lebenshilfe

Альфريد Лэнгле

Жизнь, наполненная СМЫСЛОМ

Логотерапия как средство
оказания помощи в жизни



ГЕНОЗИС

Альфريد Лэнгле
Жизнь, наполненная смыслом.
Логотерапия как средство
оказания помощи в жизни
Серия «Теория и практика
экзистенциального анализа»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26709903

*Жизнь, наполненная смыслом. Логотерапия как средство оказания
помощи в жизни: Генезис; Москва; 2017
ISBN 978-5-98563-507-2*

Аннотация

Тема этой необычной книги – смысл. Не абстрактный смысл жизни, а смысл, который я могу найти, а могу и не найти в реальных жизненных ситуациях. Какие типичные ошибки совершает человек, определяя свое отношение к жизни? Действительно ли «победителя не судят»? Что такое успех и какое место он занимает в нашей жизни? Как обрести силу жить в безысходной ситуации? Как найти свой путь среди ошибок и соблазнов, чтобы вместо разочарований и скуки испытать всю полноту удовлетворения своей единственной жизнью? Автор

книги А. Лэнгле – известный австрийский психотерапевт, ученик В. Франкла, – не предлагает готовых рецептов, а ищет ответы на эти вопросы вместе с читателем (ибо ответ для каждого свой). Ищет, с глубоким уважением относясь к читателям, – он пишет доступно, и в то же время не упрощая проблемы. Именно поэтому книга стала бестселлером. Она переведена на многие языки и выдержала не одно переиздание. *4-е издание (электронное)*

Содержание

Вопросы смысла в России: 10 лет спустя	6
Логотерапия как искусство быть	11
Предисловие	22
Глава 1. Быть человеком – значит, быть в пути	27
Глава 2. Дороги, ведущие в никуда	39
Глава 3. Пути, ведущие к смыслу	53
Глава 4. Смысл – курс на успешную (исполненную) жизнь	71
Глава 5. Как приходит успех?	93
Глава 6. Есть ли смысл в ответственности?	116
Глава 7. Бренность и смысл	132
Приложение 1. Вопросы, на которые полезно ответить себе при поиске смысла (краткое руководство к действию)	147
Приложение 2. Путь к смыслу жизни	150
Литературные источники	152

Альфريد Лэнгле
Жизнь, наполненная
смыслом. Логотерапия
как средство оказания
помощи в жизни

© Niederösterreichisches Pressehaus Druck-und
VerlagsgesmbH. NP Buchverlag, St. Pölten – Wien – Linz, 2002,
2011

© Издательство «Генезис», 2003, 2004, 2014

© Институт экзистенциально-аналитической психологии
и психотерапии, 2004, 2014

Вопросы смысла в России: 10 лет спустя

Быстро пролетело десять лет с момента первого издания книги Альфрида Лэнгле «Жизнь, наполненная смыслом» в России¹. Экзистенциальный анализ пустил здесь корни: проводятся образовательные проекты и международные конференции, работают психотерапевты – ученики А. Лэнгле. А вопросы смысла встают перед нами все острее. Странные времена, странные реформы, приводящие к дефициту смыслов целого народа...

В учении о смысле основателя логотерапии Виктора Франкла говорилось: жизнь наполняется смыслами, если ты можешь находить и проживать ценности, не важно, идет ли речь о грандиозных «проектах века» или об очень скромных проектах в масштабах одной семьи или одной личности с ее непубличной частной жизнью. Важен не масштаб, а тот факт, что ценности – действительно ценности, они не в моей голове, а в моем сердце чувствуются как хорошее. Позднее Альфрид Лэнгле развил идею, описав три системы предпосылок, о которых человек должен заботиться, чтобы справиться с ситуацией бессмысленности, ситуацией, кото-

¹ Это издание выходит в новом переводе, автор перевода – Яна Дюкова, ученица Альфрида Лэнгле.

рая проживается как специфическое страдание и вызывает у людей спонтанные защитные реакции (сарказм, иждивенческие установки, отношение к жизни как игре, в которой есть лишь эффектные моменты, а также цинизм, фанатизм и т. д.).

Оказывается, далеко не всем людям знакома ситуация, в которой нужно найти смысл. Так, по данным исследования австрийского психолога Л. Тутч и ее коллег, из ста опрошенных жителей Вены 11 % указали на то, что вопрос о смысле никогда не осознавался ими как важный. Но именно у этой группы обнаружена самая высокая степень удовлетворенности жизнью! Этот неожиданный результат может быть объяснен уже описанным Франклом фактом, что люди, проживающие и исполняющие смыслы, не задают себе вопрос о смысле, потому что он не представляет для них проблему. Наполненная смыслом жизнь сопровождается спонтанным ощущением: то, чем ты как раз сейчас занимаешься, соответствует тебе и «в целом хорошо и правильно». Когда человек оказывается в неясной для себя ситуации, он проделывает определенную работу, чтобы в конце концов прийти к решению.

В. Франкл понимал смысл как форму самоотдачи делу, отношениям, проекту, как посвящение себя задаче. Однако как в бешеном ритме больших городов не перепутать самоотдачу с «захваченностью», слепым суетливым, хаотичным бегом по кругу? (Этот феномен наших дней прекрасно описал Г. С. Померанц в работе «Проблема Воланда».)

Можно выделить три шага, которые нужно сделать, чтобы найти смысл ситуации.

Первый шаг: смена угла зрения – надо перевести взгляд с полюса собственных страданий (а переживание бессмысленности – это особый вид страдания) на внешний полюс, при этом дистанцироваться от собственных переживаний и заняться ориентированием в той ситуации, в которой оказался. Если самоотдача – это вектор (упорядоченная пара точек), то сначала нужно найти исходную точку: где я стою? В какие обстоятельства я, возможно, сам того не желая, оказался «заброшенным»? В чем здесь для меня проблема? В каких взаимосвязях я потерялся? Что неясно? Какова моя жизнь сейчас, объективно, просто описательно, без оценочных вздохов и проклятий? Дети еще не могут ориентироваться в ситуации, поэтому иногда они не хотят идти в школу – с ней нет ясности: каковы правила? По каким законом здесь живут? Каково мое место? По этой же причине они не хотят идти и во взрослую жизнь. Помочь детям разобраться в логике школьного порядка должны взрослые. То же касается и порядка жизни.

Второй шаг: соотнесение с ценностными основаниями ситуации: что меня в этой ситуации трогает? Где я чувствую себя запрошенным? Где я нужен? К своей жизненной ситуации нужно прислушаться и ребенку своему помочь прислушаться: где жизнь меня запрашивает? Когда человек выполняет второй шаг, он эмоционально открывается возмож-

ностям ситуации и соотносит их с собственными ценностями. Тогда ситуация предстает как поле ценностей, в ней есть то, чем человек дорожит, и именно это создает поле для экзистенциальной деятельности, придает мотивационную силу намерению. Главное здесь, особенно когда вы помогаете подростку, – не выдавать свои ценности за его.

Третий шаг: выбор конечной точки франкловского вектора: ценности в будущем. Куда мы идем? Куда я должен прийти? Ради чего я здесь? Что благодаря мне может быть хорошего в будущем? Этот третий шаг может быть совсем небольшим: съездить к маме, начать учить английский, разрешить ребенку ходить не в музыкальную, а в художественную школу и т. д. Размер шага должен быть именно небольшим, ведь это первый шаг, и только время покажет, правильно ли было выбрано направление. Может быть, этот шаг и будет ошибочным. Но если он будет сделан с внутренним согласием, он не станет бессмысленным.

Три структурных компонента смысла – ориентирование, поле ценностей и ценность в будущем – выполняют разные функции. Первый шаг помогает увидеть структуру ситуации, проясняет ее понимание (здесь задействовано восприятие), второй делает ситуацию значимой, «лично моей» (задействованы эмоциональность и интуиция), третий позволяет сделать выбор, «запускает» процесс воли (здесь действуют структуры Я: привычка размышлять, ум, внимание к деталям, настойчивость и принятие себя всерьез).

Хотелось бы хоть немного пожить в стране, в которой уважают общечеловеческие смыслы и ценности. Но, строго говоря, ни одно правительство не может запретить мне искать смысл этого года, этого периода моей жизни, этого дня самостоятельно.

Эта книга по-прежнему абсолютно актуальна. Она не устарела ни в одной своей идее и по-прежнему помогает нам жить наполненно и со смыслом. Несмотря ни на что.

Светлана Кривцова, доцент кафедры психологии личности факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, кандидат психологических наук

Логотерапия как искусство быть

Читатель держит в руках книгу, отнюдь не типичную для бесконечной череды выпускаемых сейчас зарубежных популярных книг по психологии, обещающих легко и быстро научить человека нравиться окружающим, стать успешным, победительным во всех делах и т. п. Эта книга вообще не о путях приобретения с помощью психологии внешних благ, она – о внутренней жизни, ее ценности, цене и смысле. Автор – замечательный австрийский психолог и психотерапевт-профессор Альфريد Лэнгле, директор Венского института экзистенциального анализа и логотерапии, ученик, ближайший сотрудник и преемник основателя логотерапии Виктора Франкла.

Появление логотерапии тесно связано с величайшей трагедией XX века – Второй мировой войной (1939–1945), когда, казалось бы, беспросветная ночь опустилась на Европу, торжествовала варварская идеология, которой с поразительной легкостью поддавались многие тысячи людей и целые народы. Вспоминаются слова Салтыкова-Щедрина, сказанные за несколько десятилетий до появления Гитлера и оказавшие столь пророческими: «Пришел бандит и, не долго думая, взял да и погасил огонь мысли. Он ничего не страшился, ни современников, ни потомков, и с одинаковым неразумием накладывал гасильник и на отдельные человеческие жизни,

и на общее течение ее. Успех такого рода извергов – одна из ужаснейших тайн истории; но раз эта тайна прокралась в мир, все существующее, конкретное и отвлеченное, реальное и фантастическое – все покоряется гнету ее».

Именно тогда, во тьме этой «тайны беззакония» проходила проверку логотерапия в голове и душе рядового заключенного фашистского концлагеря смерти, которым был венский психиатр, психолог и психотерапевт Виктор Франкл². Одним из толчков к ее созданию стала гипотеза другого венского психиатра, психолога и психотерапевта – Зигмунда Фрейда, согласно которой люди, столь очевидно различающиеся по внешним манерам, воспитанию, привычкам и причудам, непременно станут одинаковыми, если их поместить на длительное время в крайне жесткие, бесчеловечные условия. И тогда облетят все фиговые листочки цивилизации и останутся одни «базовые инстинкты» яростной борьбы за выживание. Франкл находился именно в таких условиях. Более того – его ждала смерть в газовой камере, которая для него, узника-еврея, была неизбежна. И вокруг люди были в тех же жестоких условиях. Но они не стали одинаковыми, не все потеряли свою человеческую суть. Фрейд ошибся!

Но что же делало людей разными и, главное, что удерживало их человеческую жизнь и сознание в этом аду? Ответ

² В. Франкл создал теорию логотерапии в конце 1930-х годов, а когда попал в Освенцим, с ним была рукопись его книги, спрятанная под подкладкой пальто. Надежда сохранить ее таким образом не оправдалась – рукопись, конечно, была уничтожена, но Франкл после войны написал другие книги о логотерапии.

Франкла: удерживал их особый, только им – каждому в отдельности – присущий внутренний смысл, найденный и исповедуемый ими, тот путеводный, защищаемый всеми силами души огонек, пусть маленький и зыбкий, как свеча на ветру, который светил им в этой тьме. Франкл, например, продумывал шаг за шагом свою теорию и представлял, как после войны будет докладывать ее в зале Венского психотерапевтического общества (том самом, в котором когда-то выступал и Фрейд) и как он скажет, в частности, об ошибке Фрейда. И это – напомним – в жуткой повседневности лагеря смерти, где твое будущее предопределено, где ты не человек, а порядковый номер.

...Много лет спустя, в 1986 году, Виктор Франкл приедет в Москву, будет с триумфом принят на психологическом факультете МГУ, где среди многих других ему зададут и такой вопрос: «Поделитесь, пожалуйста, секретом – каким образом вам удалось так сохранить молодость?» Франклу было тогда за восемьдесят, но он был удивительно бодр, ясен, остроумен, точен в движениях. Франкл засмеялся и ответил, что если и есть секрет, то он прост – вовремя ухватиться за сильную, великую идею. Огонек смысла стал светом жизни...

Но тогда, во время войны, да и сразу после нее было не до пафоса и триумфа. Несмотря на великую победу над фашизмом, остались незалеченными раны потерь и глубокое разочарование в человеке, его истинных намерениях и морали.

Если такая война, такая идеология оказались возможными, то каковы же перспективы человека, в чем теперь основы и гарантии его будущего? Даже традиционная вера у многих была глубоко поколеблена, поставлена под вопрос, требовала каких-то новых обоснований (достаточно вспомнить название одной из статей того времени – «Понятие Бога после Освенцима»).

И вот в эти трудные послевоенные годы учение с труднопроизносимым названием «экзистенциализм», заложенное еще в начале XX века в России (Бердяев, Шестов), учение, в разработке которого принимали участие такие корифеи, как Ясперс, Хайдеггер, Сартр, Бубер, Марсель и др., стало получать все большее распространение среди образованных людей на Западе. Исходным, как явствует из самого названия, стало понятие «экзистенции» (существования) – того состояния, что лежит в основе бытия человека и остается при всех возможных перипетиях внешнего мира. Экзистенциализм отвечал тогдашним умонастроениям, поискам опоры в разоренном внутреннем мире. Но до начала этих поисков конкретному человеку, вышедшему из мясорубки войны, надо было просто ощупать самого себя, понять, что он жив, уцелел, что он может видеть, слышать, дышать, мыслить, несмотря на всю проявленную к нему несправедливость, злобу и враждебность. Предстояло как бы заново освоить пространство своего существования, открыть его для себя не как умственную, интеллектуальную или идеологическую

реальность, а как переживаемый чувственно, душой и телом факт, как жизнь. Свобода, познание, ответственность также требовали своего переоткрытия, освоения не в качестве только отвлеченных философских категорий, но как индивидуально-психологические, бытийно-переживаемые реалии, сама возможность которых была поставлена войной под вопрос. Одной «чистой философией» было уже не обойтись. Отражая настроения тех лет, Михаил Пришвин писал в своем дневнике в 1943 году, что в «философии заключается соблазнительная лазейка удрать в иллюзорный мир и свалить с себя необходимую тягость борьбы за действительность». И в этих обстоятельствах опыт и воззрения Франкла оказались не просто к месту, но жизненно, экзистенциально важны для многих людей. Его статьи, книги, идеи стали широко распространяться сначала в Европе, а затем в Америке.

Прорывались они в шестидесятых годах и сквозь решетку «железного занавеса» в Советский Союз. Помню самиздатовский слепой текст на папиросной бумаге и потрясший меня простотой и ясностью пример значимости смысла: помощь, оказанная Франклом пожилому врачу, находящемуся в глубокой депрессии после смерти горячо любимой жены. Франкл спрашивает в беседе: «А что было бы, если бы вы умерли раньше ее?» – «О, – восклицает доктор, – для нее это было бы ужасно, она бы так страдала!» – «Вот видите, – говорит Франкл, – теперь вы страдаете за нее, вы взяли на себя ее страдания». Нельзя вернуть потерю, нельзя изменить си-

туаацию, но найденный смысл способен ее преобразить, придать цену и ценность.

Возвращаясь к экзистенциальной концепции и, разумеется, поневоле ее здесь упрощая, можно сказать, что вопрос о смысле жизни возникает прежде всего в кризисных или, как предпочитал говорить Ясперс, «пограничных ситуациях», в периоды глубочайших потрясений. Именно тогда возможен прорыв к подлинному бытию, которое всегда является глубоко личностным, а не объективно-предметным. Поэтому прообраз отношения к бытию Марсель видел в личном отношении к другому человеку, и тогда бытие предстает не безличным «оно», а «ты», с которым человек взаимодействует, экзистенциально коммуницирует, к которому он может осуществить прорыв, как он осуществляет прорыв к другому человеку, прежде всего через отношение любви. Прорыв этот, как уже говорилось, осуществляется не одним умствованием, а всем существом человека. Соотнося это с религиозным пониманием, Федор Степун писал в 1940 году: «Сущность положительной экзистенциальной философии заключается <...> в обновлении старого убеждения, что полнота истины открывается человеку не как отвлеченно мыслящему субъекту, а как целостно, то есть религиозно живущему существу». Степун при этом ссылается на слова классика экзистенциализма Ясперса: «То, что мы в мифических терминах называем душой и Богом, именуется на философском языке экзистенциальностью и трансцендентностью».

Так или иначе мир объективности, где все измеряемо и взвешиваемо, и мир личностный – безмерный, трансцендентный – построены на принципиально разных основаниях, и первый непрестанно вопрошает и грозит разрушить второй. Экзистенциальная коммуникация, человеческое бытие в этом плане существуют не благодаря, а вопреки давлению внешней объективности, как постоянный ответ на это давление, как «мужество быть» (Тиллих). Человек должен научиться жить и любить, несмотря на сознание хрупкости и конечности жизни и любви, которое способно не покидать даже в минуты полного покоя и счастья – некая печаль и горечь неизбежности утраты, заклинание «о, если б навеки так было». Но именно это и придает щемящую человечность, неповторимую окраску, мелодию, значимость моменту, ощущение его как дара и благодати.

Разумеется, жизнь состоит отнюдь не из одних кризисных, пограничных ситуаций, она разыгрывает не только высокую трагедию, но и другие жанры – драму, фарс, водевиль, поэтому поиск смысла или, как говорил А.Н. Леонтьев, «задача на смысл» может иметь разную остроту, степень выраженности, насыщенности. В какие-то периоды она выдвигается на первый план, в какие-то – затушевывается, отесняется иными задачами. Отсюда – практическая востребованность экзистенциального подхода в психотерапии может быть весьма различной как в индивидуальной, так и в социальной, общественной жизни. Есть, например, эпохи, которые определя-

ются как героические, трагические, а есть эпохи безвременья, застоя, упадка, есть времена и общества устоявшиеся, стабильные, есть – нестабильные, ломкие. Казалось бы, проблема обретения и защиты смысла должна являться насущной и острой только для героических и переломных эпох, тогда как во времена застоя и материального благополучия она должна уходить на второй план или исчезать вовсе. Какие, например, муки смыслоискательства могут быть в развитом обществе потребления и комфорта, в постоянно прибывающем потоке все новых внешних благ – товаров, услуг, удобств?

Эти рассуждения были бы верны, если бы не одно обстоятельство: поиск смысла жизни необходим для самой жизни человека, это не факультативная, дополнительная, а фундаментальная потребность, сущностная черта, которую, следовательно, нельзя отнять без ущерба самой этой сущности. И общество потребления, эпоха благополучия на Западе подтвердили это; было отмечено распространение так называемых экзистенциальных неврозов, неврозов смысла жизни, порожденных тем явлением, которое Франкл назвал «экзистенциальным вакуумом» – внутренней смысловой пустотой, которая обесцвечивает жизнь и, несмотря даже на полное внешнее благополучие, приводит человека к депрессии, наркомании, различным средствам ухода от жизни. Логотерапия, следовательно, всегда, в любые периоды – и внешне благополучные, и трудные – может быть востребована, ис-

пользована как помощник человеку в обретении им смысла – того особого, уникального, именно ему нужного смысла, без которого жизнь лишается стержня, вкуса, радости, в конечном счете – самой жизненности.

И тем не менее, несмотря на всю важность и значимость, экзистенциальный анализ является отнюдь не самым популярным видом терапевтической помощи. Первенство на Западе прочно удерживают психоанализ и поведенческая психотерапия (бихевиоризм). Не касаясь других причин этого, отметим одну, но едва ли не главную. Логотерапия подразумевает в качестве цели «мужество быть» – не прячась, отвечать на нелегкие вопросы жизни. Как-то на семинаре в Германии меня поразили слова одного из участников. Он сказал, что пациент, приходящий к типичному современному психотерапевту, часто жертва ложных ориентаций общества, воспитания. Но после прохождения стандартного курса психотерапии клиент вместе с решением своих проблем научается приспособливаться к нормам общества, сам становится носителем ложных ориентаций, от которых страдал ранее, и тем самым начинает калечить других.

Логотерапия ставит задачей не приспособление к обществу, а «самостояние» человека, обретение внутреннего смыслового мира, способного отвечать, взаимодействовать, а когда надо, то и противостоять внешним давлениям. А это отнюдь не простая позиция, отнюдь не легкий путь, и немудрено, что немногие его выбирают и следуют ему, особенно

когда вокруг столько соблазнительных обещаний быстрого и легкого решения всех проблем и возвращения к привычной позиции «как все», к пути погони за общепринятым успехом.

Сегодня логотерапия – направление уже не только западной, но и отечественной практической психологии. Особая заслуга в этом, безусловно, принадлежит профессору Лэнгле. В течение ряда лет он приезжает в Москву, ведет семинары, читает лекции (в том числе и на факультете психологии МГУ), которые, по моим наблюдениям, всегда вызывают какой-то особый резонанс у слушателей. Думаю, это не случайно: экзистенциализм имеет русские корни (Бердяев, Шестов), но главное – это глубоко резонирующее с нашим менталитетом внимание к внутреннему миру человека, его истинному бытию, что отмечал в наших беседах после лекций в МГУ и сам Лэнгле. В частности, для книги почетных посетителей кафедры общей психологии он сделал следующую запись (от 15.06.2001): «У вас здесь в Москве существует больше традиций европейской истории и в особенности экзистенциальной психологии, и вы идете в этом еще дальше, чем в Австрии и Германии. Вы – наша надежда!» Что это – щедрый аванс, констатация, пророчество, ошибка? Будущее покажет. А пока с прилежанием и пользой приступим к чтению этой книги о применении логотерапии в обыденной жизни.

Москва, ноябрь 2002

Борис Братусь, заведующий кафедрой общей психологии факультета психологии МГУ, доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент Российской Академии образования

Предисловие

*Посвящается моей матери. Столь многое
восходит к ней...*

Среди тех вопросов, что волнуют человека, вопрос «ради чего?» – самый важный, самый насущный. Он пронизывает наше бытие. Он – вершина духовного поиска, а ответ на этот вопрос – ключ к пониманию наших поступков и их последствий. «Вопрос о смысле жизни, высказан ли он явно или лишь подразумевается, – сугубо человеческий. И способность задаваться вопросами смысла жизни – отнюдь не признак патологии³; более того, это как раз свидетельство человечности; в конечном счете – проявление наиболее человеческого в человеке. <...> Только человеку свойственно переживать свое существование как спорное, ставить под сомнение ценность собственного бытия» (Frankl, 1982, S. 39-40).

«Ради чего?» – стержневой вопрос, лейтмотив многих извечных вопросов. Например, за вопросом «*почему* так вышло?», задаваясь которым мы ищем причины и взаимосвязи, пытаемся постичь закономерности, понять, что обусловило ту или иную цепь событий, часто скрывается все тот же главный для человека вопрос – «*для чего*, ради чего нам выпало

³ Аллюзия на одно из писем Зигмунда Фрейда, где он писал: «Если человек задумался о смысле жизни, значит, он серьезно болен». – *Примеч. пер.*

то или иное несчастье или страдание»? А вопросом «как?» мы задаемся, когда стремимся понять, каким образом нечто нарушило течение нашей жизни, какие свойства позволили ему это сделать и как нам обратить это вторжение к своему благу.

Смысл переживается как ответ на животрепещущий вопрос «ради чего я живу?». Человек не хочет прозябать во мраке неведения. Ему нужно знать и чувствовать, для чего он здесь, ради чего ему нужно что-то делать. Он хочет участвовать в формировании своей жизни, своего пространства и окружения; ему важно быть там, где жизнь ценна для него, соприкоснуться с тем интересным, прекрасным, значительным, что есть в мире. Условия жизни приобретают второстепенное значение, когда мы близки к ее сути. Франкл следом за Ницше резюмировал эту мысль знаменитой максимой: «тот, у кого есть *зачем* жить, вынесет почти любое *как*» (Frankl, 1981, S. 132). Ведь «зачем?», «для чего?», «ради чего?» – вопросы о сущностном. А «как?» – вопрос о жизненных обстоятельствах, которые зачастую сильно затрудняют нашу жизнь и «хоть как-то выносимы только в свете “зачем” и “для чего”».

Теорией и практикой оказания психологической помощи в контексте этих вопросов и проблем всесторонне занимается так называемая третья⁴ венская школа психотерапии –

⁴ Первыми двумя школами психотерапии признаны психоанализ Зигмунда Фрейда и индивидуальная психология Альфреда Адлера. – *Примеч. пер.*

школа экзистенциального направления.

В течение более чем шестидесяти лет Виктор Франкл, параллельно с работой над усовершенствованием психотерапевтических техник и проведением исследований в области психиатрии, развивал «логотерапию и экзистенциальный анализ» – по его собственному выражению, «учение о смысле как альтернативе смысловой пустоте». Экзистенциальный анализ – исследование жизни человека с позиции его ценностей. В беседе с терапевтом экзистенциально-аналитического направления конкретные обстоятельства и события жизни рассматриваются на предмет скрытых в них смыслов и их потенциалов. Затем терапевт и клиент обращаются к логотерапии⁵, которая является практическим руководством, предлагает техники безопасности и упражнения, цель которых – помочь человеку находить смыслы, следовать им, воплощать их. Выводы Виктора Франкла проверены и подтверждены его многочисленными учениками во всем мире. Созданное им направление вызывает все больший интерес у психотерапевтов, педагогов, пастырей, философов, социальных работников. Логотерапия действенна не только при лечении заболеваний и развивающихся расстройств, но и при проведении психологической и психосоматической профилактики, и при применении в сфере воспитания. Наконец, логотера-

⁵ «Логос» означает здесь только «смысл»; не надо путать логотерапию с логопедией, которая занимается изучением и исправлением речевых навыков. – *Примеч. авт.*

пия и экзистенциальный анализ предоставляют подробное, обстоятельное, хорошо обоснованное руководство для тех, что стремится к саморазвитию и улучшению качества своей духовной и психической жизни.

В основе этой работы лежат выводы логотерапии и экзистенциального анализа Франкла, распространенные за пределы терапевтической, клинической области.

Эта книга не учебник. Ее цель – не построение теории, не развитие идеи во всей научной строгости, а обращение к вашим собственным знаниям и опыту. Поскольку речь на этих страницах пойдет о смысле, мы будем обсуждать вопросы вашего личного обращения с вашей собственной жизнью. Смысл невозможно порекомендовать – об этом мы еще поговорим ниже. Эта книга также не дает ответа на вопрос, в чем смысл жизни, потому что поиски смысла, с одной стороны, требуют терпения, а с другой – индивидуальны. Смысл у каждого человека свой. Кроме того, смыслу присуще то же свойство, что и самой жизни: его восприятие одним и тем же человеком постоянно меняется.

Книга начинается с размышлений о базовых свойствах человека, прежде всего – о его свободе и открытости миру. Во второй главе описаны типичные формы поведения, которые для многих становятся препятствием на пути к полной жизни. Далее речь идет о том, что может стать нам опорой в поисках смысла, как и где его можно найти. Отдельная глава посвящена тому, что понимается под смыслом; эта тема

освещена подробно и глубоко.

Затем мы обратимся к вопросу о взаимосвязи между смыслом и успехом с точки зрения экзистенциального анализа. И в завершение поговорим о глубоко личных отношениях человека с его жизнью – отношениях, в которых стремление к свободе и поиск смысла находят свое разрешение.

Вена, лето 2000

Альфريد Лэнгле

Глава 1. Быть человеком – значит, быть в пути

Что мы понимаем под «смыслом»? – Поиск смысла актуален всегда, потому что, во-первых, человек свободен и может меняться; во-вторых, непрерывно меняются жизненные ситуации, в которых он себя обнаруживает; в-третьих, человек делает выборы, и они неравноценны. – Действительно ли человек свободен? – Жизнь – это творческая задача. – Свобода и последствия ранее принятых решений.

В этой книге речь пойдет о смысле, о средствах и способах его поиска и обретения; кроме того, мы проясним, что такое смысл и насколько тесно он связан с реальной жизнью.

Оговоримся заранее, что под смыслом мы понимаем не общую формулу смысла жизни, а особого рода участие в *формировании обстоятельств*. То есть, в самых общих чертах, жизнь человека оказывается осмысленной, когда в каждом ее миге он присутствует целиком – всеми своими навыками и задатками, чувствами и волей; когда творчески взаимодействует с обстоятельствами, воспринимая их такими, каковы они есть. Смысл – это такой вид отношений с жизнью, когда мы очень близки с ней, включаемся в нее всем своим существом.

Нет такого периода в жизни, когда тема смысла не была бы важна, потому что мы всегда либо опираемся на смысл, чтобы выдержать тяготы, либо ориентируемся на него при совершении выбора. Ведь будущее неоднозначно, и путей к нему – множество.

Любой, кто не оставил намерения прожить жизнь полно, кто стремится вырваться за рамки повседневности, выстоять в кризисе и страдании, кто строит планы на будущее, собирается реализовать новые идеи, в процессе выполнения своих непосредственных задач постоянно внутренне соприкасается с ценностью своих действий. «Ради чего?» – этот вопрос словно ориентир или программа определяет любой наш поступок (независимо от того, осознаем мы это или нет): в каждом взаимодействии с жизнью мы так или иначе задаемся вопросом: «Какой в этом смысл?»

В последние годы понятие «смысл» сильно перегрузили, и потому неудивительно, что намечается почти полная потеря интереса ко всему, его напоминающему. Трактовки этого понятия зачастую неглубоки, абстрактны, а его истинное экзистенциальное значение воспринимается лишь изредка.

Вопрос о смысле сам по себе очень человеческий, поэтому в экзистенциальном контексте тема смысла оказывается востребованной независимо от того, в моде ли она. На лекциях, в дискуссиях и в печати мы по-прежнему обнаруживаем живой интерес к ней со стороны людей самых разных возрастов и профессий. Чаще всего под смыслом понима-

ют нечто решающее. Смысл определяет жизненные успехи и поражения, его утрата оборачивается отчаянием. Осознанно или неосознанно, человек бьется над этим важным вопросом, пока жив. Называется этот процесс поисками смысла или как-то иначе, неизменно одно: *то, что подразумевается под смыслом, – главное в жизни человека.*

Но почему? Только ли потому, что жизнь переменчива, а будущее неизвестно? Однако это верно и в отношении животных, а они не занимаются поисками смысла.

Вопрос о смысле стоит перед человеком настолько остро, так значим для него и возникает с такой неизбежностью, потому что жизненный опыт говорит каждому из нас, что:

- *наша воля свободна, с ее помощью мы можем выбирать из имеющихся возможностей;*
- *наш выбор не случаен: мы выбираем, ориентируясь на свои ценности;*
- *обстоятельства жизни непостоянны, они непрерывно меняются.*

Для начала подробно рассмотрим пункт первый (второго коснемся пока только в связи со свободой выбора, а более полно обсудим его в третьей и четвертой главах).

Человек живет в двух мирах: внешнем и внутреннем. В какой-то момент все мы осознаем себя, свои способности и склонности, физические и социальные условия своего существования как некую данность – ведь мы их не выбирали. И с

этого момента все зависит от того, как мы сами сформируем свою жизнь в этом мире. Каждый может что-то сотворить из своей жизни и из себя самого. Осмысленное созидание жизни касается двух ее сфер: *обстоятельств* и *человека* в них. В нашем распоряжении объекты и обстоятельства, которые могут быть осмысленно изменены нами в соответствии с нашими потребностями и человеческим достоинством. Обладая чувствами и способностью действовать, человек свободен и призван строить планы с учетом тех возможностей, которые ему предоставляются, различать их и выбирать между ними. В конечном счете именно он творец своей жизни, он может принимать решения и определять свое будущее. От него зависит, воспользуется ли он этими возможностями, воплотит их в жизнь или пройдет мимо.

Однако теоретическая дискуссия о свободе человека сейчас не входит в наши задачи. Нам хотелось бы обратиться к вашему личному опыту. Я еще не встречал человека, который отрицал бы, что в его жизни существует возможность выбора. В опыте каждого есть примеры поиска верного решения, когда он собирал сведения, которые позволили бы сделать это. Скажем, в профессиональной деятельности нам часто приходится взвешивать, какие деловые связи нужно задействовать, какие товары купить, можно ли пойти на риск. Бывает, что люди подолгу не могут решить, где провести отпуск: на море или в горах. И если потом что-то срысывается, они упрекают себя (если принимали решение само-

стоятельно) или другого (того, кто решил за них), что не выбрали альтернативный вариант. Следовательно, люди понимают, что у них есть или были и другие возможности, что они не были обязаны совершить именно этот выбор, – иначе такой упрек был бы абсурдным.

Учитывая этот опыт, мы не станем говорить о том, как часто мы лишены свободы вообще и свободы выбора в частности. Речь пойдет о том, что каждый человек неоднократно принимает решения и чувствует себя свободным в выборе того или иного шанса. Мы вполне свободны, но эта свобода сугубо человеческая, не сверхъестественная и потому относительная; это *свобода в определенных границах* (подробнее об этом см., например, *Frankl, 1982*, гл. II).

Отказаться от этой свободы лишь потому, что человек не всемогущ, было бы роковой ошибкой. Фаталистов возмущает тезис о свободе, они возражают: «Раз у меня нет *полной* свободы, я решительно отказываюсь и от ее остатков». Человек настолько свободен, что может выбрать и такое решение. Но мы стремимся к свободе, которая несет с собой не отчаяние, а исполненность.

Вы можете возразить: «Хорошо, я знаю, что в своих повседневных занятиях и в профессиональной деятельности я до некоторой степени свободен и могу иногда сам принимать решения. Я могу выбирать, где провести отпуск, чем заняться в выходные, с кем и о чем разговаривать... Однако под «жизнью» я все же понимаю нечто иное, потому что – какая

же это свобода, если я не могу делать то, что мне хочется? Разве эта свобода хоть как-то влияет на мою собственную жизнь?»?

Действительно, многие соглашаются, что до какой-то степени свободны в мелочах, но в том, что касается жизни как таковой, чувствуют себя связанными; по их ощущениям, врожденные качества и воспитание подавляют и ограничивают их. Все, что управляет их собственной жизнью, происходит само по себе и развивается независимо от них.

Как возникает это ощущение несвободы? Почему многие считают себя связанными, когда речь заходит о чем-то действительно важном для них? В первую очередь ответ нужно искать в их представлениях о жизни.

Чаще всего встречаются представления двух типов. Люди, придерживающиеся взглядов первого типа, как правило, затрудняются с определением. Жизнь для них – нечто аморфное и осмыслению не подлежащее – скорее *сон*, нежели явь, мечта настолько далекая от действительности, что никогда не сможет воплотиться... Последствие такого видения жизни – эмоциональный голод, который не удается утолить, потому что голодающие не знают, в чем их потребность. Они всю жизнь чего-то ждут: ждут каких-то событий, которые вдруг произойдут с ними. Но разве настоящую жизнь можно выиграть в лотерею?

Другие, напротив, имеют очень четкие представления о «настоящей жизни». Это более крепкое здоровье, боль-

шая защищенность, лучшие условия (другой партнер, другая профессия, более высокие доходы и т. д.), отсутствие страданий, быстрое и беспрепятственное удовлетворение собственных потребностей – короче говоря, это представления, которые зачастую принимают характер требований и сосредоточены вокруг реализации целей и желаний. Таким людям их нынешняя жизнь в лучшем случае (если они еще не разочаровались) кажется лишь прелюдией к настоящей жизни, которая, как они полагают, однажды наступит. Они живут во *временном состоянии*, их действия и поступки не так уж важны для них, потому что собственно жизнь еще и не начиналась. В беседе с психотерапевтом экзистенциально-аналитического направления люди с такими представлениями естественным образом приходят к пониманию, что большая часть жизни уже позади, и в испуге спрашивают себя: «Как же так? Неужели это все, что смогла предложить мне жизнь?»

Похоже, состояние, когда мы «в процессе», в пути, состояние неуверенности и незащищенности неотделимо от жизни. В ней всегда присутствует неопределенность, незавершенность. *Все мы живем в ожидании*. Чего же мы ждем? Если считаем себя несвободными в решающих жизненных обстоятельствах, ждем «подарка» от жизни, исполнения желаний. Если чувствуем, что в нашей власти серьезно влиять на свою жизнь, – ждем возможностей для ее формирования. Жизнь позволяет нам занимать позицию по отношению к ней.

Итак, одни ждут от жизни подарка в виде исполнения желаний, чтобы чувствовать себя жизнеспособными или хотя бы не ущербными. Это незрелая позиция, в которой скрыто детское желание, ожидание, что родители о тебе позаботятся, «прокормят» тебя. Многие считают исполнение своих желаний законной *претензией* к жизни. Тот факт, что никто не спрашивал у них согласия на их появление на свет, с их точки зрения, дает им право претендовать на лучшие условия. (Во избежание недоразумений подчеркнем, что речь идет о претензиях к жизни, к судьбе, а не о законных требованиях социальной общечеловеческой справедливости.) Эти желания и претензии направлены на обладание чем-то, а то, чем можно обладать, в любой момент можно и *утратить*, и однажды (самое позднее – на смертном одре) человек действительно все потеряет.

Но есть и те, кто выбирает «экзистенциальный путь». Они заинтересованы в первую очередь не в том, чтобы больше иметь, а в том, чтобы в каждый момент оптимальным образом *формировать* свою жизнь в тех обстоятельствах, которые им выпали. Их ожидание открыто; вместо того чтобы ориентироваться на собственные желания и требования, эти люди со спокойным интересом ждут, что еще предложит им жизнь. Их устремления направлены преимущественно на то, как принять вызов от жизни, им интересно, что они могут сделать в условиях, данных судьбой. Полнота жизни состоит не в исполнении желаний и соблюдении прав. С экзистенци-

альной точки зрения есть три признака полной жизни:

– человек настроен на *переживание* ценного самого по себе, на восприятие доброго, красивого, обогащающего видение мира;

– он *изменяет действительность* и обращается к лучшему при любой возможности (к лучшему – самому по себе, а не только «для меня»);

– когда невозможно изменить условия, когда необходимо вынести обстоятельства, он не просто пассивно мирится с ними, а вопреки всем страданиям растет и развивается до полного расцвета своих человеческих возможностей, *меняется к лучшему*.

Забегая вперед, скажем, что здесь мы кратко обрисовали учение Франкла о ценностях переживания, созидания и отношения, которые указывают три пути к жизни, исполненной смысла. Они занимают центральное место в системе экзистенциального анализа и находят практическое применение в логотерапии.

Возвращаясь к прежнему вопросу – свободны ли мы в нашей жизни, – теперь можно сказать, что ответ зависит от (изменяемой!) точки зрения на то, что есть жизнь. Если жизнь – это исполнение желаний и требований, то она зависит от обстоятельств и в этом отношении несвободна. Если же смотреть на жизнь сущностно и воспринимать ее как взаимодействие с выпавшими мне обстоятельствами, то в ней содержится масса *возможностей*, позволяющих формировать и

выдерживать ее.

В свете наших размышлений о свободе человека стоит упомянуть еще одно важное соображение. Как мы уже сказали, человек имеет не абсолютную свободу, а лишь свободу формирования обстоятельств своей жизни. Но мало того: и этой ограниченной свободой мы не всегда можем распоряжаться! Жизнь полна возможностей, и они могут быть не только неправильно использованы, но и упущены! Как дом из кирпичей, мы строим нашу жизнь из множества маленьких решений, каждое из которых покоится на многих этажах решений, принятых ранее. Эти прошлые решения могли давно изгладиться из памяти, однако они определяют те возможности, что открываются перед нами сегодня, и придают направление решениям последующим. Если человек, например, из простого любопытства или устав от напряжения однажды прибегает к алкоголю или наркотикам, это его вполне свободное решение – и в первый раз, и в следующие разы. Но со временем развивается привычка и появляется зависимость, которая эту свободу все больше ограничивает, и отказываться от стимуляторов становится все тяжелее. Выбирая определенные действия и поступки, не важно, допустимые или безответственные, мы выбираем и прокладываем себе жизненный путь, исключая тем самым другие пути. Мы никогда не задумываемся о том, что свобода имеет *историю*. Прежние решения формируют набор нынешних возможно-

стей, расширяя или ограничивая его.

Когда мы поднимаем эти темы в терапии, пациенты бывают поражены, насколько свободными, оказывается, они были в формировании своей жизни.

Один пациент, например, страдал от затяжных приступов беспричинного страха и болезненных спазмов в плечевых мышцах; его мучил страх, что он против своей воли бросится с лестницы, что жена покинет его без его согласия. После экзистенциально-аналитического прояснения обстоятельств, приведших к этой фобии, он вынужден был признать, что годами действовал против себя и своего чутья, считая это правильным. В бесчисленных маленьких решениях – а оказалось, что это были решения! – он отмахивался от «голоса совести» и откладывал решение неотложных вопросов и задач, если они не отвечали его доминирующим целям. Очевидно, страхи разразились, потому что его устремления шли вразрез с его собственной жизнью; следуя им, он подвергал свою жизнь большой опасности, подталкивая ее к краю бездны. Безвыходное положение, в которое он загнал себя, проявилось в его страхах; в курсе терапии эти страхи удалось раскрыть и снизить их интенсивность.

Возможно, вы удивитесь или даже испугаетесь, когда обнаружите, насколько часто в течение одного-единственно-

го дня, одного часа имеете возможность распорядиться своим миром или самим собой, насколько часто вы принимаете решения, в большинстве случаев (и вполне оправданно) – совершенно «случайные», неосознанные. Действительно, каждая минута предоставляет нам десятки возможностей – мельчайших и крупных, незначительных и самых важных, – между которыми мы постоянно выбираем. Выбираем, сообразно обстоятельствам, в каждом случае – одну. Так мы формируем свою жизнь, каждый отдельный ее фрагмент, ибо то, с чем мы взаимодействуем в эту минуту, в этот час, – и есть наша жизнь в этот час, это навсегда останется нашей жизнью на этот час.

Глава 2. Дороги, ведущие в никуда

Свобода вынуждает принимать решения (призывает к решению). – Типичные способы уклонения от свободы: конформистские и тоталитарные. – Дезориентация – бедствие нашего времени – ведет к экзистенциальному вакууму и произволу.

В предыдущей главе мы говорили о той свободе, которой обладает человек при формировании обстоятельств своей жизни. Однако свобода – это не только дар, но и обязательство. Открывая нам возможности для формирования жизни, она одновременно настоятельно требует принятия решений (ведь даже когда мы не останавливаем свой выбор ни на одном из вариантов, мы тем самым принимаем решение не выбирать). Оглядываясь назад, – порой с печалью, – мы испытываем гордость за то, что были – тогда – свободны. Как бы я ни поступил в прошлом со своей свободой, к чему бы – к успеху или поражению – это ни привело, – я сделал это сам, выбрав по каким-то своим соображениям одно и отвергнув другое. И в любом случае – независимо от того, было то решение хорошим или плохим для моей жизни, моей биографии, – я в ответе за него. Я несу ответственность за каждый выбор, сделанный свободно (об этом мы поговорим подробно в последней главе).

Но именно по этой причине люди иногда избегают личной свободы: им досадна и тягостна ответственность за те поступки, которые не привели к успеху. Ведь это так удобно – иметь на случай неудачи «стрелочника»! В этом случае не будет стыдно ни перед другими, ни перед самим собой и, следовательно, не придется решать одну из самых трудных в жизни задач – не придется меняться.

Какие отговорки используются чаще всего? Есть целый ряд оправданий, сводящихся к *конформизму*. Люди утверждают, что «так принято», «в наше время иначе нельзя», «хочется быть не хуже других»... Кроме того, так поступил бы, конечно, каждый, – да и один раз не в счет... Хотя к таким оправданиям прибегают в любом возрасте (не нужно быть психотерапевтом, чтобы найти достаточно примеров), по моему опыту, конформистские отговорки чаще свойственны молодым.

Многие люди считают, что вынуждены поступать так, а не иначе, под влиянием какой-либо силы. Отговорки *тоталитарного* типа – ссылки на внешнее или внутреннее давление, которое ограничивает свободу. Это давление может быть обусловлено общественными требованиями или политическим положением, требованиями науки, иногда – профессиональным долгом, неодолимостью собственных импульсов, иногда – влиянием родителей.

В этом случае речь уже не идет о присоединении к чужому

мнению, ведь люди, использующие тоталитарные отговорки, чувствуют себя объектом давления, во власти которого они, по их представлениям, находятся.

Поясним это следующим примером.

Женщина сорока лет, педагог, профессор, как-то сказала мне во время экзистенциально-аналитической беседы: «Воспитание – это все; как человека воспитали, таким он и будет». В ответ на просьбу пояснить свои слова она перечислила те влияния, которым подвергается ребенок с самого рождения вплоть до зрелого возраста. «Воспитание совершенно деформирует человека, программирует его, и не во власти ребенка избежать этого. Воспитание закладывает будущие решения и предопределяет, чему человек будет радоваться. Видите ли, так было и со мной. Все ковры в моем доме – ручной работы, и они мне нравятся, но – только потому, что так воспитала меня мать. Сама по себе я не придаю этому никакого значения», – сказала она.

Когда женщина произносила эти слова, ее голос стал жестким, а тон, которым она о себе говорила, резал слух. У меня возникло предположение, что представление о всепобеждающей власти воспитания было отговоркой, которая позволяла моей собеседнице не принимать решений. В процессе экзистенциально-аналитической беседы это предположение подтвердилось. Разговор прояснил, что она годами подавляла себя этим убеждением, стоило только воз-

никнуть конфликту ценностей! Ведь она не могла оправдать присутствие в своем доме красивых ковров и прочих предметов роскоши социальными причинами. Сама она достаточно непритязательна в отношении вещей – лишь бы они выполняли свое назначение. В чем-то она действительно ведет простой образ жизни, она его принципиальная сторонница и чувствует себя в простой обстановке естественней и комфортней, чем в роскоши.

Этот конфликт преследовал ее с молодости. Не отчуждает ли ее роскошь от собственной жизни? И еще – оправданно ли такое расточительство социально? Мы также обнаружили, что в глубине души она испытывает большие сомнения в своей способности разбираться, красива вещь или нет.

Стало ясно, почему эта женщина так высоко ценила влияние матери. Она не хотела ни отказываться от роскоши, ни признаваться себе в своих сомнениях по поводу собственного вкуса, поэтому пряталась, подражая матери. И по прошествии нескольких лет она вполне закономерно стала чувствовать именно то, что выразила словами «воспитание – это все».

Конечно, воспитание неизбежно оказывает на человека влияние. Наша независимая жизнь начинается только после того, как мы занимаем определенную позицию по отношению к влиянию воспитания. Эта пациентка в вопросах при-

обретения предметов роскоши еще не начала жить своей жизнью. У нее не сложилось собственного отношения к тем противоречиям, которые были связаны для нее с ценностями роскошного образа жизни, она не сформировала об этом собственного мнения, продолжая жить чужим.

Итак, человек принимает решение в любом случае; в конечном счете использование отговорок – как «конформистских», так и «тоталитарных» – это тоже решение. Но как мы понимаем, что выбрать? Чего нам придерживаться, если позиция еще неустойчива? Об этом мы подробно поговорим в двух следующих главах. А сейчас давайте спросим себя, что происходит, если на эти вопросы нет ясного ответа.

Отсутствие помощи в принятии решений выросло в особую проблему, духовное бедствие современного человека (см., например, *Frankl*, 1978). Франкл очень метко и лаконично описывает эпидемию дезориентации, характерную для нашего времени: «Современный человек в отличие от животного не подчиняется инстинкту; в отличие от людей прошлого не придерживается традиции. Не зная ни того, что должно, ни того, что дозволено, часто уже не вполне понимает, чего же он, в сущности, хочет. А потому предпочитает хотеть того же, что и другие (конформизм). Либо делает то, чего хотят от него другие (тоталитаризм)» (*Frankl*, 1985, S. 13).

Свобода переживается как благо, только если освобожденный знает, чего хочет. Быть свободным, не зная, «для

чего» эту свободу использовать, приводит к непереносимому чувству пустоты, которое быстро становится мучением (вспомним о знаменитых «воскресных неврозах»⁶, «депрессиях уик-энд»)). Чувство пустоты, сочетающееся с глубинным чувством бессмысленности, Франкл называл «экзистенциальным вакуумом»⁷ (к этой проблеме мы еще вернем-

⁶ «...Скука в наше время ставит перед психиатром гораздо больше проблем, нежели нужда. И эти проблемы растут с угрожающей быстротой, так как процесс автоматизации, по-видимому, приведет к значительному увеличению свободного времени. Беда состоит в том, что большинство не знает, что же делать со вновь образовавшимся свободным временем. Давайте задумаемся, например, о «воскресных неврозах» – таком виде депрессии, который охватывает многих при сознании недостатка содержания своей жизни, когда обрывается натиск недельных занятий и становится очевидна пустота собственного существования. Немало случаев самоубийства можно было бы объяснить экзистенциальным вакуумом. Такие широко распространенные явления, как алкоголизм или юношеская преступность, будут непонятны до тех пор, пока мы не обнаружим экзистенциальный вакуум, лежащий в их основе. Это справедливо также и по отношению <...> к кризисам пожилых людей». – Франкл В, «Поиск смысла жизни и логотерапия» (Психология личности: Тексты. М.: Изд-во МГУ, 1982. – С. 118–126). – *Примеч. пер.*

⁷ «Франкл различает две стадии синдрома бессмысленности – экзистенциальный вакуум и экзистенциальный невроз. Экзистенциальный вакуум, или, как он иногда говорит, «экзистенциальная фрустрация» – распространенный феномен, характеризующийся субъективными переживаниями скуки, апатии и пустоты. Человек настроен цинично, лишен чувства направленности жизни и ставит под сомнение большинство жизненных занятий. Некоторые жалуются на пустоту и смутное недовольство, наступающие с окончанием рабочей недели («воскресный невроз»). Свободное время заставляет человека осознать, что нет ничего, что он хочет делать. Франкл утверждает, что экзистенциальная фрустрация встречается все чаще и наблюдается во всех уголках мира. Согласно одному из его исследований, «экзистенциальным вакуумом» страдают 40% студентов колледжей

ся в гл. 5). Оба описанных способа поведения – и конформистский, и тоталитарный – проистекают из внутренней потерянности и представляют собой попытку уйти от неудобной необходимости принимать решения. Подлаживаясь под других, люди пытаются таким образом избежать большего зла: диктата произвола, в том числе и собственного. Непереносимо оказаться во власти слепой и непредсказуемой сиюминутной прихоти, – а произвол именно так себя и проявляет. Человек в этом состоянии ни к чему не стремится, ему ничего не нужно, кроме подчинения как такового. Принимая решения, он не признает вопросов «зачем?» и «почему?»; он хватается за все, что случайно подвернулось под руку. Тот, кто, повинаясь случайному импульсу, внезапной блажи, тянется ко всему, что пришло в голову (может быть, и хотелось бы чего-то другого, но по большому счету ему все равно), отвергает свою свободу просто ради того, чтобы от нее избавиться.

Да, свобода может быть обременительной. Человеку, выбирающему ее, приходится снова и снова искать ориентиры – чтобы не растеряться, не оказаться беспомощным перед

в Вене и 81 % студентов американских колледжей. В другой работе он отмечает быстрое распространение этой проблемы в таких регионах, как Чехословакия, другие страны за «железным занавесом» и Африка. Алоиз Хабингер сообщает о нарастании распространенности экзистенциальной фрустрации среди молодежи в Вене за двухлетний период (1970-1972) с 30 до 80 процентов!» – пишет Ирвин Ялом в книге «Экзистенциальная психотерапия» (М.: Класс, 1999). – *Примеч. пер.*

необходимостью принимать решение. Для этого нужно совершенствоваться, оттачивать свое умение ориентироваться. Поэтому постоянно возникает соблазн отказаться от свободы, как можно скорее покончить с ней, присоединяясь к решениям других, употребляя алкоголь или отдаваясь на волю случая. Любое решение, принятое «просто так» и ни к чему не обязывающее, ничего не стоит и ведет только к удовлетворению сиюминутной потребности. Существование человека, живущего по принципу «не все ли равно, что делать», однообразно и хаотично; оглядываясь назад, он и не вспомнит о том, что это время было полно возможностей...

В эту ловушку попал один из моих пациентов, в 35 лет обнаруживший, что его жизнь стала ему тесна. Он чувствовал, что, с одной стороны, перед ним открывается головокружительная бездна, а с другой – громоздится гора нерешенных задач, гора, которая так велика и крута, «что уже нет никакого смысла что-либо начинать делать». Путь между ними давно стал пугающе узким. Теперь к страху прибавилась тревога, сопровождающаяся приливами жара, нарушениями кровообращения и пищеварения. В течение дня он чувствовал себя подавленным и усталым, жил словно через силу. Ночью его мучила бессонница, нередко преследовали кошмары, неизменно связанные с экзаменами.

Он называл себя «бродячим псом». Когда-то отчий дом стал для него нехорош, и с тех пор, по его словам, в его жиз-

ни не происходило ничего сколько-нибудь значительного. Вся его жизнь с юности была бегством, бегством от любых настоящих решений. С двадцати лет он жил лишь мгновением, искал краткого облегчения, используя для этого шансы, которые предоставлял ему случай. «Экзистенциальный вакуум», внутреннюю пустоту он заглушал разнообразной и хаотичной активностью, чтобы поддерживать таким образом иллюзию полноты своей жизни.

«Я всегда, еще в школе откладывал принятие решения на потом», – продолжал он. В дни экзаменов или контрольных работ он не появлялся в классе. Страшась объяснений с родителями, он утешался мыслями о переселении в Австралию, и этот замысел помогал ему бежать в мир фантазий. Его собственная жизнь годами протекала в мечтах. После окончания школы ему нашли должность, но вместо работы он в первый же день пошел к зубному врачу (!) и так ни разу и не появился на рабочем месте. Он годами собирался отправиться в длительное путешествие по Индии и потому устраивался на мелкие должности и постоянно их менял, говоря себе: «Все равно это временно – на год, не больше». Год проходил за годом, а поездка в Индию так и оставалась перспективой.

Он никогда не мог ни на что решиться и всегда против чего-то протестовал. Например, получив наследство, он купил дом – но не потому, что хотел его иметь, а для того, чтобы не потерять на инфляции деньги. Дом он вскоре про-

дал и приобрел трейлер, ибо не желал жить на одном месте. Это жилище на колесах было символом его образа жизни: «Я хочу постоянно находиться в пути!» Впрочем, трейлер он тоже вскоре продал и купил яхту, чтобы совершить кругосветное плавание; в первый же день своего путешествия вернулся в порт и продал яхту, обнаружив, что боится открытых пространств.

Он поступал и хотел поступать вразрез с общепринятым. Он не хотел конформизма. Он делал то, чего не делал никто, он хотел непричастности. Юношей он вступил в молодежную группу с примечательным названием «Перелетные птицы»⁸, где впервые в жизни нашел пристанище. Позже он нашел опору в лице одного биржевого маклера, который время от времени зарабатывал спекуляциями на фондовой бирже, чтобы затем длительное время бродяжничать: «Я выбрал его своим гуру».

Его жизнь определяли другие: за одними он следовал, как в случае с гуру или с «Перелетными птицами», от других хотел отмежеваться. Он не желал жить «как все», не хотел быть связанным с чем-либо, ему хотелось полной свободы. Решиться на что-то значило для него связать себя. Ему было ясно, что с решением связана ответственность, которой он боялся. Его пугало, что, взявшись за какое-ли-

⁸ Аналогичное название носило юношеское туристическое движение в Германии накануне Первой мировой войны; среди его приверженцев были распространены антибуржуазные настроения и идеи народного единства, вдохновившие и нацистов. – Примеч. пер.

бо дело, он не справится или, принимая решение, совершит ошибку и упадет в глазах других. Этот человек испытывал почти болезненный страх перед всем неприятным, и ничто для него не могло быть неприятнее действительности. Он бежал от «грубой реальности» в мечты о жизни в Австралии, воображал, какое грандиозное впечатление произведет на друзей его длительная экспедиция в Индию, он грезил о кругосветном плавании, заслоняясь от жизни иллюзией прекрасных переживаний.

Если мы попытаемся понять, почему этот человек так жил, то, следуя его собственным рассказам, найдем множество причин в его «тяжелом детстве». Действительно, именно тогда он научился избегать встречи с жестокой действительностью, разрывая отношения физически или укрываясь в мечтах. В детстве его так часто били, что он не мог представить себе жизнь без побоев, – а они причиняли ему сильную душевную боль. Все неприятное в настоящем напоминало ему о тех побоях. Уже став взрослым, он все еще спасался от приступов материнского гнева и побоев своего детства.

Это предположение произвело на пациента глубокое впечатление: он почувствовал, что его правильно поняли. Однако экзистенциально-аналитическая беседа принесла и другое, гораздо более важное событие. Я сказал: «Я хорошо понимаю вас: в тех обстоятельствах вам практически ничего другого не оставалось. Очевидно, вы были вынуждены

поступать, как поступали, и в рамках своих возможностей делали это хорошо». И тут произошло нечто особенное: пациент впервые занял по отношению к своей жизни осознанную позицию. «Верно, – сказал он. – У меня всегда было чувство, что с действительностью бороться невозможно. Я всегда убегал, считая, что у меня нет иных возможностей. Но не могу сказать, что я поступал хорошо. На самом деле нет. Я никогда не пытался встретиться с реальностью! Я не чувствую себя виноватым, но я не лучшим образом обошелся со своей жизнью».

Точнее и не скажешь. Молодой человек уловил самую суть проблемы. Всю жизнь он чувствовал себя несвободным в своих «решениях», ему «ничего другого не оставалось», он всегда верил, что у него нет выбора. Действительность была ему враждебна, и он не знал иных способов обхождения с ней, кроме бегства. Нести ответственность за свою настоящую неудачу или считать себя по-настоящему виновным можно только тогда, когда действуюешь свободно. Именно эту мысль и выразил пациент, сказав: «Если я в чем-то и виноват в своей жизни, то просто не знаю, в чем моя вина». Он был несвободен, потому что не знал, как можно взаимодействовать с действительностью, вместо того чтобы скрываться от нее.

Жизнь этого человека представляла собой одну сплошную попытку избавиться от несвободы, но чем быстрее он бежал, тем больше увязал в ней. В результате он понял

только, что бежать было «нехорошо», но не представлял себе, как мог бы достичь своей цели.

Итак, задача терапии заключалась в том, чтобы продумать вместе с ним, как можно было бы противостоять «суровой действительности». В подробностях, буквально по складам мы разбирали то одно, то другое событие его жизни, вместе переживая сопутствующие тяжёлые воспоминания и размышляя о том, как он мог бы выдержать испытание (вспомним о ночных кошмарах!). Он находил способы и средства смотреть в лицо неприятностям в своей жизни и улаживать их, опираясь на реальность. Мы говорили о том, что никто не хочет совершать серьёзных ошибок, но, к несчастью, они все же случаются (по его словам, он никогда не осознавал этого прежде «с такой ясностью»). Мы обсуждали, как порой постепенно, шаг за шагом человек созидает нечто ценное. Мы говорили о том, что он никогда прежде не задавал себе вопроса, где он нужен. Наконец, мы говорили об успехе (см. гл. 5), и в заключение он сказал: «Теперь я знаю, что должен заботиться о деле, а не о результатах!»

Наши беседы длились в общей сложности несколько часов. Однажды, уже после окончания курса, он оказался по соседству и зашел рассказать о новом для себя стойком чувстве жизни, которое к нему пришло. Он чувствует себя освободившимся и выздоровевшим. Он знает теперь, что способен действовать в своей жизни и что мы – нечто боль-

шее, чем наши страхи. Еще спустя несколько месяцев он сказал, что обрел «верное представление» о своей жизни.

Как нам удалось достичь таких серьезных перемен за несколько дней непродолжительных бесед? Не в последнюю очередь это произошло благодаря той гибкости, которая была естественным следствием его прежнего образа жизни. Конечно, история его жизни, как и история любого другого человека, намного сложнее. Обсуждая ее, мы могли бы затронуть еще множество тем. Однако решающим стало нахождение «эпицентра», стержня, вокруг которого складывалась типичная для него линия поведения – бегство: от жизни, от переживаний, от принятия решений. Этим стержнем было ошибочное убеждение, будто бороться с действительностью невозможно. Он выбирал бегство, оттого что реальность постоянно наступала на него. Он жил мгновением, однако его страдания оставались неизменными. И, пытаясь спасти приятные ощущения, он чуть не потерял целый мир.

Глава 3. Пути, ведущие к смыслу

Умение различать возможности и принимать решение. – Смысл зависит от ситуации и от человека. – Значение смысла. – Три основные дороги к смыслу: ценности переживания, ценности созидания, ценности отношения. – Обхождение со страданием, которого не избежать («неотвратимым страданием»).

Итак, свобода означает, что человек волен выбирать, как ему поступать в том или ином случае, с кем и каким образом устанавливать и поддерживать отношения. Однако эта свобода неотделима от *необходимости* искать *ориентир* для принятия решения. Решение требует уверенности – ведь речь идет о нашей личной вовлеченности! В обоих описанных выше случаях до личного участия, личного убеждения дело не дошло: эти люди жили, не постигнув сущности свободы.

Иными словами, смысл свободы заключается в поиске оснований для выбора – таких оснований, на которых становится возможным принятие подлинного решения. Нахождению подлинного решения предшествуют два этапа:

1. *Сбор информации.* Необходимо хорошо представлять себе положение вещей, отдавать себе отчет, относительно чего мы принимаем решение, из чего мы *можем выбирать*.

2. Осмысление ценности информации. Найденные варианты взвешиваются с точки зрения их ценности и практической пользы.

Эти этапы позволяют нам *сориентироваться* и таким образом найти основание для совершения выбора.

Конечно, существуют и другие возможности сориентироваться и принять решение: человек может опираться на религии, философские концепции, идеологии, мнения окружения и авторитетов. Но если те, за кем следует большинство, не руководствуются страхом, фанатизмом или безумием, то и они, принимая решение, всякий раз проходят перечисленные этапы. Поскольку я не теолог, мне не следовало бы высказывать здесь свои соображения о религии, однако мне представляется, что глубоко переживаемая вера не очень укладывается в эту систему, потому что в значительной степени подпитывается интуитивным видением, которое, возможно, уместнее назвать даром.

Однако вернемся к экзистенциальному анализу, который занимается вечными вопросами, не касаясь религиозной веры, и потому в равной степени подходит для всех, независимо от вероисповедания.

Итак, прежде чем принять решение (*выбрать*), нужно сначала рассмотреть (*разобрать*) варианты. В имеющихся обстоятельствах для конкретного человека существует *единственный* оптимальный путь. Из чего бы мы ни исходили,

принимая решение, – из стремления ли к чему-то хорошему, из желания ли избежать плохого, – мы всегда опираемся на свою иерархию ценностей. Наши решения влекут за собой свои затраты, неизбежные издержки и побочные следствия.

Поэтому свобода включает в себя задачу соизмерения разных вариантов, оценки их плюсов и минусов, отделения лучшего от хорошего, безвредного – от опасного. Часто по мере такой «сепарации» вырисовываются структуры, в которых решения приходят сами собой. Взвешивая и соизмеряя ценности, мы тем самым разбираем беспорядочную грудю возможностей и вычлняем из нее особые шансы часа. Когда нам удастся поймать такой шанс, когда мы отдаем этой возможности предпочтение перед всеми другими (которые в итоге становятся фоном для нашего выбора), мы чувствуем, что живем по максимуму. Выбирая одну возможность, мы выделяем ее из прочих, и, осуществляясь, она в конце концов превращается в единственную.

Таким образом, человек с его свободой не оказывается в полной неопределенности, во внутренней пустоте без каких бы то ни было ориентиров. На самом деле мы способны сориентироваться в любых обстоятельствах и найти обоснованное, аутентичное направление для следующего шага в своей жизни. Та *возможность*, которая по своей ценности и значимости выделяется нами как *наилучшая в данных обстоятельствах*, несет в себе полноту актуального бытия, и есть *смысл* текущего момента. Так мы определяем экзистенци-

альный смысл.

Жить осмысленно – значит, выбрать и реализовать *наилучшую* возможность из тех, что предоставляют нам обстоятельства, не больше, но и не меньше. Наша человеческая реальность – не сложившаяся данность, но процесс; она не окончательна; она еще только «*per-fecere*»⁹, ей еще предстоит наилучшим образом «про-питаться» нашим участием, чтобы стать «*per-fekt*»¹⁰. Возможности каждого мгновения неисчерпаемы, и тому, кто хоть немного тренирует свои навыки в использовании свободы, восприятии возможностей и привлечении творческого начала, не хватит жизни, чтобы заняться всем, что ему нравится, что его интересует и в чем он чувствует себя востребованным.

В предыдущей главе мы говорили о связанной со свободой (понимаемой как отсутствие обязательств) опасности оказаться во внутренней пустоте, где человек судорожно хватается за первый попавшийся заменитель свободы. Так вот, с другой стороны существует опасность потерять себя в избытке интересов и возможностей и уже по-настоящему растеряться. В таком случае человек испытывает «муки выбора»; он чувствует себя не свободным, а *вынужденным* принять решение.

Не слишком ли много свободы нам дано, когда необходимо выбирать из множества интересных и ценных okazji,

⁹ Совершается, «вершится» (лат.) – Примеч. пер.

¹⁰ Совершенной, «со-вершённой» (нем.) – Примеч. пер.

из большого числа привлекательных возможностей? В отличие от переживания пустоты, отсутствия интереса тут нам открывается совершенно иная картина: нет и намека на полный штиль экзистенциального вакуума, жизнь богата и разнообразна. Свобода человека та же, но интенсивность и полнота жизни совсем другие.

Итак, подытожим: человек свободен принимать решения и не может по-настоящему отказаться от этой свободы. Задача заключается в различении возможностей и принятии решения. Только так человек может найти собственный наилучший путь во взаимодействии с любыми обстоятельствами. Название этого пути – смысл. Следовательно, смысл может быть *определен как возможность, которая выступает на передний план, выделяется из фона действительности*. То есть смысл – это всегда реалистичный, соответствующий обстоятельствам путь.

Однако как понять, как увидеть в каждый момент времени, какая из возможностей – *наилучшая*? Откуда взять уверенность, что другое решение не оказалось бы лучше того, что ты выбрал? Как убедиться наверняка, что поступаешь правильно?

Для того чтобы ответить на эти вопросы, нужно внести еще большую ясность в понятие «смысл». Мы говорили, что смысл задается ситуацией. Особенность каждой ситуации – ее возможности. Они меняются и в каждый момент указывают новое направление. Однако их нужно не только увидеть,

но еще и сопоставить их ценность – ведь решение следует принять не какое-нибудь, а правильное, «наилучшее из возможных».

Как мы сейчас убедимся, для этого существуют принципиальные основания.

Наверное, вы давно уже спрашиваете себя, не зависят ли возможности ситуации от *человека*, в ней оказавшегося? Действительно, это второй фактор, который оказывает на смысл значительное влияние. Мы все по-разному видим и используем возможности ситуации. Через призму разного опыта люди по-разному замечают и оценивают одни и те же события и факты. Кроме того, мы различаемся еще и навыками и способностями, то есть врожденными и приобретенными качествами, позволяющими осуществлять те или иные планы; поэтому возможности одного человека недоступны для другого.

Смысл в экзистенциальном понимании – функция от *двух переменных*: всякий раз меняются и *условия* – то есть возможности совершенно определенных актуальных *обстоятельств*, – и свойства, *способности, таланты человека*, в эти обстоятельства попавшего. Решение реалистично только тогда, когда обе эти составляющие – возможности обстоятельств и способности человека – учтены и согласованы. Вообразите, к примеру, что некто, не умея плавать, бросается на глубину помочь тонущему. Как благородно и в то же время как бессмысленно! Ведь возможность стать спасателем на

водах для не умеющего плавать закрыта. Если он ее тем не менее выберет, завышенная оценка собственных способностей приведет к двойной катастрофе. Тут нужно искать другие возможности – лодку, спасательный круг, – ибо смысл действия спасателя заключается в спасении жизни, а не в жертвовании двумя.

Смысл имеет только то, что *значимо для нас*, – и здесь мы подходим к его *третьей* характерной черте (первые две – привязанность смысла к конкретным обстоятельствам и определенному человеку). То, что нам безразлично, – бессмысленно (хотя вполне возможно, что когда-нибудь позже оно станет для нас значимым, а следовательно – осмысленным). Видеть в чем-то смысл – значит, иметь связь с этим (предметом, явлением или человеком), находиться с ним в каких-то отношениях. В приведенном выше примере спасение человека осмысленно, потому что сохранение жизни рассматривается как ценность. Едва ли найдется человек, которому совершенно все равно, что другой человек, пусть и посторонний, идет ко дну. Кто мог бы спокойно смотреть на это?

В жизни многое может иметь ценность, поэтому возникает вопрос: как разобраться в этом многообразии и сделать свое существование осмысленным? Особая заслуга Виктора Франкла состоит в том, что он первым систематизировал все ценности, которые несут в себе *зародыши осмысленности*. Франкл называет их «*основными путями к смыслу*».

Поскольку эти ценности могут оказать большую помощь в осмысленном формировании жизни – особенно тем, кто уже отчаялся, разыскивая смысл, – остановимся на них подробнее.

1. *Ценности переживания.* Один из признаков осмысленности жизни – ощущение прекрасного. Если что-то переживается нами как красивое, гармоничное, неповторимое, это мгновение исполнено смысла. Когда человек вверяет себя красоте, у него нет нужды думать о смысле. Цветок, например, может сказать нам так много – о рождении и увядании, о красе цветения и неповторимости ароматов, о многообразии форм и оттенков! И как по-разному мы воспринимаем красоту цветов, созерцая их на лоне природы, собирая или ухаживая за ними. Или наблюдения за животным – как пластично оно двигается, как естественно в своей среде, как радуется его грация! Если вы достаточно внимательны, то наверняка и у вас найдется множество примеров подобных переживаний.

Видеть красоту можно не только в явлениях природы. Человеческое творчество тоже предоставляет нам богатые возможности: искусство, спорт, техника, наука – выбор на любой вкус. Радость, удовольствие, которые мы испытываем при этом, – разве все это так привлекательно не потому, что наши переживания ценны для нас?

Наконец, к глубочайшим ценностям переживания отно-

сится *встреча* с другим человеком. Она может произойти в разговоре, в совместной работе, на празднике, в танце и особенно – в любви, когда мы воспринимаем другого человека в его неповторимости.

Каждому знакомы такие переживания. Но почему они несут в себе смысл? Переживания наполнены смыслом, во-первых, когда встреченное нами красиво само по себе, и во-вторых – когда человек, переживающий встречу, одновременно с переживанием деятельно участвует в формировании того, с чем встретился, внутренне воссоздавая таким образом его сущность. Так он впитывает в себя ценное из мира и «обогащается» им. С другой стороны, как и все, связанное со смыслом, ценность переживания зависит не только от ценности предмета, явления или создания, но и от человека, который вступает с ними в отношения, имеет с ними дело, им предается. Однако готовности предаваться, увлеченности не бывает без пассивной созерцательности, в ходе которой происходит принятие внешней формы, внутреннее воспроизведение того оттенка вещи, который делает ее такой привлекательной. Осмысленные переживания получают свои окончательные очертания благодаря их личному формированию человеком во внутреннем их принятии, в проживании.

Ценности переживания важны во многих отношениях. Благодаря им мы узнаем о самобытной красоте жизни, благодаря им поддерживаем свои духовные силы; с их помощью обретаем способность осмысленно формировать жизнь и в

других областях.

2. *Ценности созидания.* Человек воспринимает свою жизнь как осмысленную и тогда, когда действует творчески, созидательно. Если ценности переживания помогают вобрать в себя что-то ценное из мира и таким образом обогатиться, то ценности созидания дают возможность внести в мир нечто ценное взамен и тем самым обогатить мир, в котором в этот самый миг находишься. Любой рост, любое развитие происходят в постоянном чередовании «беру» и «даю» – в круговороте восприятия, трансформации и воспроизведения. Этот принцип господствует на всех ступенях жизни – и на биологическом уровне (например, дыхание, кровообращение, питание), и на психологическом (например, чувства, эмоции), и, конечно, в сфере ответственности и принятия решений.

Говоря о ценностях созидания, мы имеем в виду *создание произведения* или *совершение поступка*. Но каким должно быть это произведение? Без сомнения, это произведения искусства, новаторские достижения в науке и технике. Но если иметь в виду, что возможности и способности людей различаются, то ситуации, когда кто-то растит ребенка, посильно и добросовестно трудится в своей профессии, кормит семью, ведет хозяйство, ухаживает за больным, справляется с жизнью, являются не меньшим достижением. Дело жизни – не сенсационное достижение, оно складывается шаг за шагом.

ком из маленьких успехов. Именно наша вовлеченность в сочетании с ответственностью и преданностью делу поддерживают нас в любом, в том числе и самом маленьком начинании, дают нам чувство оправданности перед собой и устойчивости перед сознанием собственной бренности.

Франкл написал об этом так: «Нет мысли более великой, даже если никто не узнал о ней, даже если она будет унесена в могилу. Внутренняя жизнь человека, при всей ее драматичности и даже трагизме, никогда не может быть прожита «зря», пусть она останется никем не замеченной, пусть о ней не напишут роман. *«Роман», проживаемый каждым, несравнимо большее достижение созидания, нежели тот, что опубликован» (Frankl, 1982, S. 46).*

Говоря о человеческом созидании, мы ведем речь не столько о грандиозности творения, сколько – что гораздо более важно – о целостности творца. Мы все создаем свои «произведения» день за днем – и на работе, и на отдыхе. Самое значимое из них – то, над которым мы трудимся постоянно, – преодоление жизни. Не говорим ли мы – с полным на то основанием – о «деле жизни», когда думаем о человеке, который с юности трудился в какой-нибудь профессии и теперь уходит на пенсию? И разве не о деле жизни родителей идет речь, когда их дети покидают дом и начинают самостоятельный путь?

Ценности созидания охватывают не только профессиональную деятельность, творчество, создание нового; они

распространяются дальше сугубо материального, в область испытания человека на прочность. Это относится к тем случаям, когда человек, его действия, его решимость, его мужество помогают отстоять какую-то ценность или идею. Для человека может быть в высшей степени осмысленным вступление в группу ради ее поддержки или соответственно выход из группы из протеста. Большое человеческое достижение – встать на защиту другого, рисковать рабочим местом ради справедливости, оказать помощь, когда у кого-то неприятности. Принимая чью-то сторону, человек берет добро под свое покровительство – и тем самым проникается им.

Врожденная человеческая способность к формированию осмысленной жизни опирается на ценности переживания и ценности созидания, как на две ноги. Переживая и созидая, мы прокладываем свою борозду на жизненном поле, возделываем нашу жизнь.

Но что, если жизнь находится в плену болезни или рока, если она заперта в пространстве настолько тесном, что обе эти возможности недоступны? Где тогда искать смысл?

3. *Ценности отношения.* Природа плохо оснастила человека для встречи с безнадежными, фатальными обстоятельствами. Неудивительно поэтому, что в них нам особенно тяжело. Представим только, как это трудно – пережить смерть близкого! Какими беспомощными мы можем внезапно стать, когда вынуждены справляться с неизлечимой болезнью!

У нас нет ничего, что позволяло бы противостоять бессмысленности такого страдания. Ничего готового, чем можно было бы такое страдание устранить. Не помогают никакие усилия, никакой здравый смысл.

Но, с другой стороны, мы снова и снова встречаем людей, которые выдерживают удары судьбы, тяжелое страдание или даже собственное умирание со впечатляющим величием.

Наверное, кто-то скажет, что этим людям помогла их вера, дала им силы, позволила выдержать. Те, к кому это относится, достигли, вероятно, вершины мастерства в умении жить. Вряд ли они найдут что-то новое для себя в этой книге. Каждый верующий может надеяться, что его вера и ему будет опорой в тяжелые часы его жизни.

Но как быть, если такой поддержки нет? Если одолевают сомнения или отчаяние? Как быть тем, кто не верит в Бога, не принадлежит ни к одной конфессии? Каким выдержать страдание?

Экзистенциальный анализ и логотерапия Виктора Франкла стремятся открыть те возможности, что доступны *всем* людям, независимо от их веры или неверия. Экзистенциальный анализ – психотерапевтическое направление, он не занимается вопросами богословия. Не ставя под сомнение ни ценность религии, ни позицию верующих, он принимает и допускает все, что относится к вере. Он совсем не вторгается в эту область, но и не препятствует доступу к ней.

Как же быть человеку перед лицом рокового страдания,

которого ему уже не избежать? Его руки связаны, ориентиры утрачены. Он беспомощен перед лицом неумолимой судьбы, и это осознание – «я ничего не могу изменить» – в трагедии тяжелее всего. Потому что там, где у нас нет свободы, прекращается и бытие Person¹¹. Можно ли представить себе что-либо более бесчеловечное, чем тяжелая потеря, сопровождаемая полной утратой персонального¹² бытия? Неужели в этом случае мы лишены всякой возможности повлиять на свою жизнь и полностью находимся в руках судьбы?

Чувство беспомощности – действительно неотъемлемая часть шока, наступающего в результате рокового события. Женщина, потерявшая мужа и оставшаяся одна с четырьмя маленькими детьми, могла бы многое рассказать об этом. Сначала от шока она почти утратила способность чувствовать. Со временем, благодаря помощи друзей, до ее сознания постепенно стало доходить, что теперь, после смерти мужа, поднять четверых детей может только она. (Вначале она чувствовала, что это совершенно невозможно.) Медленно прояснялся горизонт, и вокруг воронки, зияющей посреди прежнего пути после удара судьбы, посте-

¹¹ «Person» – центральное понятие Экзистенциального анализа. Оно обозначает существо человека, то главное в нас, благодаря чему мы принимаем и воплощаем решения, не обусловленные полностью телесными и психологическими факторами, с чувством внутреннего согласия и в соответствии с «чутьем на правильное». – *Примеч. пер.*

¹² Персональное – присущее Person. – *Примеч. пер.*

ленно обозначился новый путь. При этом женщине открылась не только возможность в одиночку вырастить детей (что она и сделала), она смогла увидеть намного больше. Она увидела задачу, которая ждала ее и которую никто бы не мог выполнить лучше ее.

Кроме того, она научилась справляться с мыслью о смерти мужа. Дело не в том, что она постепенно привыкла к его отсутствию. Произошло нечто намного более важное. Она начала понимать, что муж может жить дальше «через нее», если она «с его образом в сердце» продолжает жить и растить детей «в его духе». Разве жизнь ее мужа не нашла продолжения в детях? В своей печали она заметила, что ее близость к мужу стала сердечнее. Вместо того чтобы стараться «отпустить» его, она запечатлела его в своем сердце; изменившись в результате страдания, она стала сознательно вплетать отношение к нему в повседневную жизнь.

* * *

Чувство беспомощности охватило фрау Б., когда она узнала, что у нее неоперабельный рак. Что она могла поделать? Примерно в то же время ей стало известно, что двое ее детей собираются в путешествие по Южной Америке. Фрау Б. тут же нашла по крайней мере одну возможность обойтись со своей болезнью, приняв решение скрыть ее от детей. Ей с самого начала было известно, в какое состоя-

ние она придет в результате болезни. Она понимала: если они узнают о ее диагнозе, поездка не состоится, от нее зависит – сделать поездку возможной (вопреки болезни) или помешать ей. И фрау Б. приняла решение не позволить раку определить все (впервые заняв таким образом позицию относительно болезни). По крайней мере в этом вопросе она сказала болезни «нет». И потом, в дальнейшем своем страдании (болезнь таки брала свое) благодаря поступкам такого рода фрау Б. испытывала постоянное чувство тайного удовлетворения, обретя смысл своего страдания.

Жизнь дает множество примеров, показывающих, что мы никогда не подвластны року полностью. При всей его неизбежности и неотвратимости, всегда отыщется возможность действовать в обход – при условии, что человек не цепляется за требование поправить непоправимое. Потому что иначе все прочие возможности постепенно закрываются, неисполнимые ожидания заслоняют их. Пожалуй, самая большая опасность, связанная с ударами судьбы, заключается в том, что человек снова и снова погружается в пучину тоски; у него перед глазами постоянно стоят картины того, как все могло бы быть иначе – прекраснее и счастливее, – если бы только судьба не... Как будто жизнь состоит в том, что мы можем выбирать себе обстоятельства по своему разумению!

Народная мудрость гласит, что судьба порой закрывает нам дверь, но оставляет открытым окно. Только не нужно

быть слишком «правильным», иногда можно воспользоваться и окном...

В противостоянии судьбе и собственной невозможности ее изменить не имеет большого значения, от чего я страдаю, это не зависит от меня и потому не так существенно. Главным здесь становится решение, хочу ли я принять страдание или буду стремиться к невозможному – пытаться избежать своей судьбы (внешне это может выражаться как отрицание; зависимость; суицидальная попытка). Мне и исключительно мне принадлежит выбор, как страдать, и ответственность за отношения или ценности, ради которых я выбираю держаться за свою жизнь, даже выдерживать ее вопреки страданию. *Ради чего* я страдаю – самое сокровенное в моей жизни. Что же при таком видении проявляется как моя собственная сущность? Поскольку страдание принадлежит интимной сфере человека, его не следует использовать для игры в героизм. Главное в страдании – остаться собой.

Теперь уже видно, как из отношения к судьбе с ее тяжелыми ударами может рождаться смысл. Мы получаем от судьбы внешнюю свободу. Но у нас есть еще одна, а именно – свобода отнестись к судьбе так или иначе: сдаться без борьбы или вырвать у нее что-то для себя, сопротивляясь ее напору. Разве не может человек в этом по-новому обрести себя (пусть даже другие этого не заметили)? Разве не выразится в этом его противодействии неотвратимому отношению к

ценности собственной жизни в целом? Если это так (а я не сомневаюсь в этом), то разве не проявит себя в эти моменты истины та ценность, которая и есть я? Ценность, которая лежит в основе нашего достоинства.

Глава 4. Смысл – курс на успешную (исполненную) жизнь

У жизни всегда наготове возможности обретения смысла. – Смысл как ценность переживания. – Девять подробных описаний смысла и его поиска. – Ключевые позиции для поиска смысла.

При всей своей непредвиденности и непредсказуемости, в одном отношении жизнь неизменно последовательна: в какие бы обстоятельства, в какие бы условия мы ни были поставлены, у нее всегда припасен для нас смысл. В предыдущей главе мы определили направления, на которых его можно обрести: ориентируясь на *ценности переживания*, человек отдается прекрасному; на *ценности созидания* – посвящает себя делу или другому человеку. Ценности переживания и созидания – это средства, которые помогают нам делать свою жизнь осмысленной. В обоих случаях смысл – это *преданность* чему-то, для нас ценному. И только когда оба способа выразить свою преданность для нас закрыты, когда мы лишаемся способности работать и наслаждаться, – тогда вопреки обиде и горечи открывается еще одна, последняя возможность: пользуясь своим отношением, своим «нет», вырвать у жизни *самый сокровенный, самый пер-*

сональный смысл. Наслаждаться прекрасным или созидать что-либо сравнительно легко, но особое достижение человека – в выдерживании тягот судьбы и преодолении естественного отчаяния. Подробнее о ценности отношения и возможности обретения смысла в страдании можно прочесть в следующих книгах: *Frankl, 1985* («Страдания от бессмысленности жизни», гл. «В чем смысл страданий»); *Frankl, 1982* («Доктор и душа», гл. «Смысл страдания»); и особенно – в «*Homo patiens*»¹³, перепечатанной в книге *Frankl, 1984* («*Der leidende Mensch*»)¹⁴.

Сегодня медицина занимается физическим и душевным здоровьем, рассматривая его как способность *к работе и удовольствию*. В таком представлении отсутствует еще одно измерение – то, что выводит на первый план зрелость и величие человека: его способность не сдаваться судьбе, не склоняться под ее ударами, способность *принимать страдание*.

Эти три «магистралю смысла» открывают *шанс на осмысленность* в любых условиях – до последнего вздоха! В жизни невозможно найти такие обстоятельства, смысл которых не раскрывался бы по крайней мере на одном из этих путей. Все многообразие жизни заключено в пространстве этих трех векторов. Я сам неоднократно убеждался в том, что это понимание приносит надежду, уверенность и силы многим

¹³ «Человек страдающий» (лат.). – Примеч. пер.

¹⁴ Книги «*Homo patiens*» и «*Der leidende Mensch*» на русский язык не переведены. – Примеч. пер.

людям в самых тяжелых обстоятельствах.

Мне часто доводилось встречаться с людьми, которые устали от жизни и думают о *самоубийстве*. Их желание лишиться себя жизни вполне обоснованно. Кто из нас хотя бы изредка не задумывался о возможности уйти – после череды разочарований, когда что-то, к чему мы особенно привязаны, рухнуло, когда жизненное пространство стало чересчур тесным в результате физической или душевной болезни? Многие жизненные обстоятельства могут вызвать мысль о самоубийстве. Эта мысль – ответ на чувство безысходности, охватывающее человека, когда он перестает видеть то, что мы назвали выше потенциальной осмысленностью жизни. В те минуты, когда человек всерьез размышляет о самоубийстве, ему нечего противопоставить этим мыслям: он потому и чувствует себя «в тупике», что больше не видит для себя возможности жить. Он стоит над зияющей пропастью бессмысленности жизни, и именно в этом – подлинная причина опасности самоубийства в тяжелой ситуации. Пребывая в суженном состоянии сознания, в отчаянии человек не находит ничего, за что мог бы держаться. В своем нетерпении он больше не видит возможности развиваться. Но возможности есть – всегда и для каждого.

Смысл не только повышает ценность жизни, но и сам постоянно становится важной *ценностью переживания*. Он каждый раз помогает определить курс, который жизнь берет на ценность – *высшую ценность в данных обстоятельствах*.

Здесь полезно еще раз уточнить определение сложного понятия «смысл». С этой целью ниже приводится более подробное описание разных граней смысла и разбираются некоторые характерные заблуждения, которые, как показывает опыт, возникают у людей в этой связи. Давайте еще раз спросим себя, что значит «жить осмысленно».

1.

Жить осмысленно – значит, попросту говоря, *выполнять свою непосредственную задачу*. Иногда эта задача может заключаться в том, чтобы ничего не делать, отдыхать, слушать музыку или наслаждаться вкусной едой. В следующую минуту задачей может стать оказание кому-то необходимой помощи или выполнение какой-то работы. Жить осмысленно – значит, воспринять главную ценность мгновения и наилучшим образом реализовать ее. Не какую-то произвольную, наугад выбранную ценность, а ту, что по совести видится сейчас как наилучшая. Иными словами, смысл – это дело, которым надлежит заниматься в данный момент времени. Слово «смысл» можно заменить выражением «в каждом случае должное». Минуту назад этого «должного» еще не было, оно появляется только теперь – благодаря мне. Обнаружение смысла – всегда ответ на сиюминутное предложение или требование часа ради отрезка будущего. Так что смысл включает в себя «программу действий», наилучшим образом учитывающую обстоятельства часа.

2.

Смысл нельзя предписать. Родители не могут указать ребенку, что должно быть его смыслом. Равно как и начальник – служащему или врач – пациенту. Смысл нельзя ни вручить, ни назначить – каждый сам должен *узнать, обнаружить* его. Все, что становится смыслом, сначала неизбежно продевается сквозь «игольное ушко» личного опыта, осознается или ощущается как неизбежное или пленительное – каждым – *самостоятельно*.

А что происходит в тех случаях, когда я повторяю за другими «да, так поступать хорошо», не пропустив это через себя? Когда подчиняюсь требованиям начальства или действую по подсказке родителей без внутреннего согласия? Как бы ясно и отчетливо ни видели мою задачу другие, мной, не признавшим ее своей, чужие указания воспринимаются как принуждение. Но подлинный смысл не может быть принуждением; его голос никогда не звучит как «ты должен!». Смысл – дитя свободы. То, в чем я увидел смысл, не станет принуждать меня. Но и не даст себя отменить – после того как я его опознал. Даже если я воспротивлюсь и не стану осуществлять то, что увидел как осмысленное, смысл не перестанет быть смыслом.

3.

Если нечто можно обнаружить, увидеть, узнать, то оно

должно уже существовать, когда мы приступаем к поискам. И это действительно так: возможности *смысла присутствуют в мире* в виде обстоятельств, задач и ценностей – самых разных шансов, «материала», предлагаемого нам для «обработки» (Längle, 1985). Смысл – это *возможности, прочитанные нами между строк действительности*. Это то, что призывает, захватывает, удивляет и восхищает нас. То, что увлекает меня, когда я смотрю на горы в свете заката или изучаю клеточную ткань под микроскопом.

Ценность созидания, читаемая «между строк» реальности, – это «единственно необходимое» – та задача, которая сейчас взывает именно ко мне, для которой я предназначен. Своими действиями я могу дать жизнь тому ценному шансу, что кроется в обстоятельствах.

Обратимся еще раз к ценностям отношений и спросим себя, что такое то «сокровенное», к чему можно пробиться в несчастье. Смысл, который можно вырвать у безысходности, лежит в области возможных ответов на вопросы *как* и *ради чего*. В страдании речь идет о нашей позиции по отношению к ополчившейся на нас судьбе. Но не только. В любой беде заключено еще и *ради чего*, которое нам предстоит обнаружить за своим страданием. Это может быть другой человек, Бог или как минимум свобода отношения и человеческое достоинство, сохраненное перед лицом сокрушительного рока.

Чем тяжелее условия жизни, тем глубже скрыт смысл. И тем жарче должен гореть в нас вопрос *ради чего*, чтобы вы-

плавить ответ – как металл из пустой породы – хотя бы в форме смутного представления.

Смысл – всегда личное *«притязание»*, в двойном значении этого слова: и стремление, и требование. Благодаря ответу на притязание еще одна нить жизни вплетается в ткань моей личности.

4.

Видеть смысл означает *охватить целое*. Благодаря «духовным нитям» из разрозненных лоскутов создается нечто целостное, открыто предлагающее нам включить в него самих себя. Из холодного, ни к чему не обязывающего появляется отношение – к обстоятельствам, к вещи, к человеку. Смысл – это в конечном итоге защищенность бытия, в которую мы снова и снова можем укутывать свою жизнь. Ибо, открывая смысл, мы выходим за узкие рамки видения ситуации, мы как бы приподнимаемся над обыденностью и получаем ответ на вопрос «ради чего?» в более широком контексте. С точки зрения наших рассуждений не играет роли, в чем человек видит этот более широкий контекст, в котором находит себя, – в Боге ли, в отношениях или, может быть, в идее. Для постижения смысла важно лишь осознать, что включить себя в какой-либо контекст мы можем только находясь во взаимосвязи с кем-то или с чем-то.

Много лет назад я услышал красивую притчу, иллюстрирующую, насколько велик разброс смысловых контекстов, в

которых можно видеть одну и ту же реальность. Я хотел бы привести ее здесь.

Как-то в глубоком Средневековье брел пыльной дорогой путник. Всякий раз, встречая людей, он останавливался и спрашивал их, что они делают и зачем. Дело в том, что с некоторых пор он перестал понимать, что должен делать и ради чего. Устав от размышлений, путник решил послушать, что побуждает других, – может быть, их ответы помогут ему понять, что он упустил. Тут он увидел на обочине человека, который сидел, согнувшись в три погибели, и бил по камню. Путник остановился и долго наблюдал за ним. Не понимая, что тот делает, он сказал: «Друг, я уже долго наблюдаю, как ловко ты стучишь по этому камню. Можешь ты поведать мне, чужаку, не сведущему в твоём ремесле, что ты делаешь?» – «Не видишь, что ли? Я обтесываю камень», – недовольно буркнул каменотес, не прерывая своего занятия.

Погрузившись в мрачные раздумья, путник пошел дальше. «Что это за жизнь, – спрашивал он себя, – все время тесать камни?». Вскоре его недоумение возросло: чуть позже он снова увидел человека, который сидел и терпеливо стучал по камню – точно так же, как и первый. Сочтя эту встречу удачей, путник подошел и к нему и спросил: «Друг, для чего ты бьешь по камню?» Испуганный неожиданным вопросом, тот ответил сердито: «Что тут непонятного, чужак? Я

зарабатываю себе на жизнь!»

Смущенный своей недогадливостью, путник пошел дальше. Отчаяние его росло, потому что он никак не мог принять услышанное. Все счастье жизни состоит в том, чтобы тесать камни или зарабатывать себе на пропитание?.. Глубоко задумавшись, он чуть было не прошел мимо еще одного человека. Тот тоже сидел в пыли на обочине и точно так же стучал по камню. Путник в изумлении остановился и долго стоял поодаль. Убедившись в том, что и этот просто бьет по камню с тем же усердием, он медленно приблизился и, не в силах сдержаться, обратился к каменотесу с вопросом: «Друг, скажи мне, что ты делаешь? Обтесываешь камень или зарабатываешь на жизнь?» – «Нет, незнакомец, – ответил тот, вытирая пот со лба, – разве не видишь? Я строю храм».

5.

Разумеется, жизнь, наполненная смыслом, и удовольствие, преуспевание, благосостояние находятся на разных уровнях бытия. Смысл выше материальных благ, которые, собственно, еще не представляют собой конечной цели. Благосостояние – ради чего? Ради благосостояния?

Смысл также не является гарантией более легкой и приятной жизни. Не удобную страховку, а вечный вызов представляет собой смысл. Вызов, связанный со всевозможным риском, на который вынужден идти предприниматель любо-

го масштаба. Смысл подобен курсу, которого придерживается судно, послушное компасу, чья исправность может быть подтверждена только впоследствии, когда достигнут порт назначения. Избранный курс, как и смысл, не может гарантировать безопасности судна, он лишь дает надежду достичь той цели, ради которой и был покинут безопасный порт. *Смысл – это жизненный курс, выбранный на определенный промежуток времени.* Следуя нашим ценностям, мы выбираем его и отправляемся в путь. И, как всякое путешествие, этот путь полон неожиданностей, а иногда и лишений.

Тяготы, свойственные любому пути, часто представляются нам излишними, потому что мы приписываем их собственной неумелости. Но без трудностей все дается лишь в сказочной стране с молочными реками и кисельными берегами. Какой бы отрезок своей жизни я ни взял, мне едва ли удастся припомнить свершение, которое не было бы связано с трудностями. Занятия искусством, литературой, языками или культурой разных стран приносят мне глубокое чувство исполненности. Однако сколько сил я вкладываю в следование своим склонностям, занимаясь действительно интересным делом, сколько труда охотно беру на себя, сталкиваясь с тем, что дается мне тяжело!

Также неоднократно бывало у меня и с тем, что мы называли «ценностями созидания». Творчество тоже может включать в себя трудные этапы – особенно в середине пути, когда первое очарование уже прошло, а успеха еще не видно. Не

было ни одного крупного проекта, включая учебу и диссертацию, когда у меня не возникало бы желания, чтобы все уже закончилось – а до завершения было далеко. Точно так же дело обстоит и теперь, когда мне случается писать большую статью или просто расписывать стены комнаты. Без сомнения, во многих случаях я предпочел бы с большей ловкостью устраиваться в жизни, и многое могло бы обойтись мне дешевле. Но, согласитесь, все же есть разница между самостоятельным путешествием и изучением местности по карте.

6.

Смысл навсегда, общий смысл нашей жизни нам недоступен: его не ухватишь. То, что мы понимаем под смыслом, – всегда конкретная, доступная нашему пониманию, не вызывающая возражений возможность. Смысл предстает перед нами в обличье конкретных жизненных обстоятельств. Иными словами, он меняется с изменением ситуации. Сейчас он один, а уже в следующую минуту может стать другим. Осмысленная жизнь подразумевает гибкость в восприятии ценного.

Цитата, приведенная ниже, еще раз подчеркивает, насколько в понимании смысла индивидуальность человека переплетена с контекстом:

«Итак, смысл – всякий раз конкретный смысл конкретной ситуации. Это всегда «требование часа». И у этого требования всегда есть конкретный адресат, так же, как единственна

и неповторима любая ситуация, уникален и любой человек.

Итак, каждый день, каждый час преподносят новый смысл, для каждого – свой. Смысл есть для всех, но для каждого – особый.

Кроме того, получается, что смысл, о котором в каждый момент идет речь, должен меняться как от случая к случаю, так и от человека к человеку, – но при этом он вездесущ. Нет таких обстоятельств, в которых жизнь не предлагала бы нам варианты смысла, и нет человека, для которого она не приготовила бы задание. Возможность обрести смысл каждый раз одна, и человек, который может это сделать, – единственный» (*Frankl, 1985, S. 30*).

Находя в каждом случае верный ориентир, мы воплощаем наилучшую из имеющихся возможностей и создаем наилучшие условия для будущего – таким образом наша жизнь обретает смысловую целостность. Камень за камнем строится дом, шаг за шагом проходится путь. Мы определяем верное направление с помощью внутреннего чутья подобно тому, как определяют с помощью отвеса вертикаль при кладке стен. Чувство «правильного» – глубинное знание, весть, приходящая изнутри («со-весть»), – дает нам понять (помимо всякой логики, здравого смысла, любого усвоенного представления), как поступить именно в этих обстоятельствах, чтобы прожить, умножить или сохранить то хорошее, что в них присутствует. Это персональное чутье открывает путь неразвитому прежде чувству полноты жизни.

Смысл – это то, что всегда актуально, независимо от того, говорим мы о нем, ищем ли его сознательно (что вообще-то бывает в исключительных случаях) или нет. Примером того, что возможности обретения смысла (чаще всего – малозаметные и не слишком значительные) присутствуют в нашей жизни каждый день, может послужить такая заурядная история. (Есть некоторая опасность в том, чтобы включать в свое повествование «будничные» примеры; наверное, ожиданиям читателей больше отвечала бы история «особенная». Но особенное можете привести вы – если размышления над моим рассказом помогут вам – теперь или позже – более осознанно формировать свою повседневную жизнь.)

Господин Б. рассказывает в дружеском кругу об одном вечере, когда буквально все препятствовало его планам. Он работал над срочным заданием, которое необходимо было выполнить к следующему дню. В разгар работы жена позвала его ужинать. «Ого, как, оказывается, уже поздно!» Мысль о детях, которым скоро пора спать, заставила его прервать работу и присоединиться к семье. Дети, заждавшиеся отца, засыпали его накопившимися за день вопросами и просьбами. Невыполненное задание призывало Б. обратно к работе, ему не очень хотелось идти у детей на поводу, но что он мог поделать? Тут позвонил коллега: не могли бы они сегодня вечером?.. «Невозможно, у меня сегодня еще столько дел! Да, большое тебе спасибо за последнее письмо с дружес-

скими советами. Верно, нужно бы встретиться как можно скорее. Как насчет следующей недели, я как раз буду в...»

Еда была вкусной; Б. и не знал, что так проголодался. Он открыл еще одну бутылку пива и, с аппетитом заканчивая ужин, обсуждал с женой события дня.

Вообще-то он собирался вернуться к работе сразу после еды: время поджимало, и важно было успеть. Но после еды Б. почувствовал себя усталым. Он закурил и устроился рядом с женой на кухонном диванчике. Она читала роман, и его тоже радовала возможность немного расслабиться за книгой.

За чтением Б. не заметил, как пролетело время, и, взглянув на часы, вскочил и устремился в кабинет. «Мне нужно хотя бы несколько минут, чтобы снова включиться в работу», – думал он, когда раздался звонок в дверь, совершенно неожиданный для такого позднего часа. Оказалось – знакомый, который как раз шел мимо. Он вошел с такой решимостью, что у захваченного врасплох г-на Б. как-то не повернулся язык попросить знакомого зайти в другой раз. «У меня было долгое совещание, мне необходимо выпить!» – «Да, конечно, но...» – «Плохи мои дела». Б. неохотно, со скрытой досадой пригласил его в комнату. «И так уже за полночь, а теперь и вовсе непонятно, когда я освобожусь», – думал он. «Меня увольняют», – сказал гость. На его глазах выступили слезы. По его словам, у него мелькнула мысль о самоубийстве, но тут он вспомнил о Б. Вспомнил и, не долго думая,

решил зайти. Он не помнил себя. Только теперь к нему понемногу возвращается способность рассуждать. Б. поинтересовался, как дело дошло до увольнения; они обсудили, что можно предпринять завтра. Знакомому нужны были деньги, Б. предложил ему нужную сумму. Спустя час Б. попросил гостя позволить ему вернуться к работе: «На сегодня мы все обсудили. Если завтра дело не выгорит, позвони мне!» Они попрощались, Б. вернулся в кабинет. Было очень поздно, сил на работу не осталось. Но что он сделал не так? Может быть, не нужно было открывать на звонок? Или следовало поскорее отделаться от знакомого – сразу спросить, не нужны ли ему деньги, объяснить, какая у Б. сейчас неотложная работа? «Но кем бы я был, если бы не откликнулся, как мог, на просьбу ближнего?» Такие вопросы вертелись у него в голове. Тут Б. понял то, что прежде только чувствовал на уровне интуиции.

Хотя приятель действительно пришел очень не вовремя, его визит ничего не менял в отношении работы: Б. все равно уже не успел бы выполнить задание.

Вот такой случай произошел с моим знакомым Б. Это все же не повседневная история: к счастью, знакомые с мыслями о самоубийстве заглядывают к нам нечасто. Но она могла бы стать такой обыденной, что ее не стоило бы и рассказывать, если бы Б. не открыл дверь, если бы не впустил приятеля или от неожиданности отказал бы ему и из-за своей черствости

не узнал бы ничего о его суицидальных мыслях.

Человек, открытый запросам жизни, в любых обстоятельствах (как, например, в описанном случае) найдет для себя ценности, к которым можно обратиться. Важно лишь всякий раз действовать так, чтобы и в будущем можно было сказать себе: я за этим стою. Моральное удовлетворение – не всегда результат отлично сделанного дела, порой его может принести осознание, что, положив руку на сердце, я и не мог сделать это лучше.

7.

С одной стороны, иногда так трудно понять, какое направление будет верным, с другой – это понимание так мало зависит от уровня интеллекта. *Смысл невозможно измыслить.* Рефлексия иногда может стать даже препятствием на пути к смыслу – если она используется как защитный механизм, позволяющий отчужденно рационализировать то, что ощущаешь в глубине души. Смысл захватывает меня целиком, я улавливаю его чутьем мгновенно, гораздо раньше, чем постиг бы сознанием.

Г-жа Н., сорока с небольшим лет, прошла долгий путь в своем личностном развитии. Она была воспитана в тесных рамках общепринятой морали. В конце концов ей удалось освободиться от влияния этого воспитания. Она прочла много специальной литературы о подавлении сексуально-

сти, в особенности – у женщин. После первого, необыкновенно приятного сексуального опыта с посторонним мужчиной она поняла, что полностью раскрыться и обрести себя может только в безудержной сексуальности – вне традиционного брака, в котором жила. Тайком, без ведома мужа и взрослых детей она пускалась в эротические приключения так часто, как могла. Однако с некоторых пор все пошло не так гладко: она чувствовала себя виноватой. Особенно перед мужем, который в последнее время намного больше заботился о ней. Тем не менее г-жа Н. продолжала тайно искать себя. Спустя несколько недель, когда бремя вины стало чересчур тягостным, она пришла «за избавлением» к психотерапевту. Однажды – после своего первого сексуального приключения – она уже обращалась к психотерапевту. Тот помог ей понять, как сильно она нуждается в этих похождениях, насколько необходимы они ей, чтобы окончательно освободиться от влияния других людей и глубоко укоренившегося в ней образа строгих родителей. Г-жа Н. сразу восприняла эту точку зрения, что позволило ей «наконец дать волю своим склонностям, а через них – и самой себе. Я была счастлива, что нашла терапевта, который сумел освободить меня от чувства вины, одобрив мое начинание».

Несомненно: г-жа Н. точно знала, что поступает неправильно, но не хотела этого замечать. Чувствуя вину, она не желала ее признавать. Искала оправдания себе в соответствующей литературе. Прибегла к помощи психотерапев-

та, надеясь, что он избавит ее от вины окончательно (например, припишет это чувство непроработанному неврозу), мастерила себе теорию раскрытия себя, которая стала бы ее идеологией. Но вопреки всей ее изобретательности чувство вины не давало ей покоя. С помощью здравого смысла к нему было уже не подступиться.

Логотерапия ни в коем случае не осуждает людей, но так же мало и оправдывает их. И то, и другое – прерогатива собственной совести человека или принятой им религии. Поведение 2-жи Н. совершенно понятно в контексте ее биографии. Но ее выбор не был единственной доступной ей возможностью, ее поведение не вытекало из прошлого с необходимостью. За свои поступки отвечала только она, хотя ответственность за ошибки, допущенные при ее воспитании, лежала не на ней. Она выбрала свой путь осознанно и добровольно, поэтому при всем понимании, с которым относилась к себе в этой ситуации, не могла избавиться от чувства вины.

Собственно говоря, 2-жа Н. повторяла ту ошибку, в которой упрекала родителей, а именно – подавляла свои подлинные чувства. Возникающее снова и снова, упорно не желающее отступить чувство вины перед собой и мужем уже не было результатом воспитания. Это уже она сама начала защищаться от собственных мер подавления, – потому что своим изобретательным умом, своей жесткой логикой собиралась сделать себе «духовный аборт».

Намного чаще мы воспринимаем смысл интуитивно, спонтанно, нежели постигаем его умом в результате сознательных усилий и долгих размышлений. Уважать и считать истинным только то, что человек полностью осознает, значило бы приносить истинные возможности человека в жертву интеллектуальным амбициям: зона действия радаров человеческого чутья во много раз превосходит ту область, на которую простирается власть интеллекта.

8.

Смысл доступен любому человеку, независимо от возраста и уровня интеллекта, до тех пор, пока человек в состоянии принимать решения – хотя бы простые и повседневные, незаметные со стороны. Для того чтобы воспринять смысл, человеку не нужен ни один из пяти органов чувств, потому что *орган смысла*¹⁵ – это внутреннее чутье на правильное. Собственно говоря, это чутье можно назвать *совестью*.

Бессовестные, как и добросовестные, действия возможны в любом возрасте, при любом интеллекте; они не зависят ни от пола, ни от мировоззрения, ни от вероисповедания.

Многочисленные экспериментальные исследования подтверждают (*Frankl, 1981*), что способность находить смысл относится к человеческой сущности. Возраст, опыт, воспи-

¹⁵ Этот термин и такое понимание совести введены Виктором Франклом. – *Примеч. пер.*

тание, уровень образования и культуры, структура личности, религиозная принадлежность и интеллект – всего лишь рамки, условия, в которых формируются свобода и ответственность, необходимые для нахождения смысла, то есть определенной, соразмерной конкретному человеку и его актуальным обстоятельствам возможности.

9.

У смысла множество граней. Некоторые из них, наиболее полезные и важные с практической точки зрения, мы рассмотрели выше. Теперь же давайте отвлечемся от частных и в завершение этой главы поищем универсальный ключ, которым можно открыть двери ко всем возможностям нахождения смысла.

Мы повторяли здесь на разные лады, что смысл – такой ориентир, который может указать человеку направление к исполненной, удавшейся жизни. Если это правда, то он должен представлять собой простую схему, по которой в любой момент можно найти путь к осмысленной жизни, схему, не зависящую от каких-либо идей о смысле.

Мы говорили, что смысл содержится не в нас. Его необходимо искать. Смысл – это то, что должно делать в существующих обстоятельствах. Дальше мы спрашиваем: «А как я узнаю, что мне должно делать?» И находим, что должное ощущается как «требование» – нечто, к нам взывающее, захватывающее нас или прочувствованное как необходимость.

«Но ведь то, что уловлено чутьем, недоказуемо!» – возразят некоторые. Верно. Но что дало бы нам доказательство? Оно мало того что невозможно, так еще и не нужно. Потому что истинно распознанный смысл – «самое несомненное». Однако если мы не до конца искренни с собой или нерешительны, затруднения все же остаются. Все-таки многое принципиально зависит от *ценности*, о которой идет речь. В конечном счете на вопрос, было ли «самое несомненное» правильным, ответит жизнь.

В фундаменте любой осмысленной жизни лежит совершенно определенная позиция – *позиция открытости к запросам*.

Родиться человеком – означает быть тем, к кому жизнь обращается с вопросом.

Жить – означает отвечать: отвечать на требования момента.

Франкл пишет, что вопрос о смысле человеку следует развернуть на 180 градусов, повернуть к себе: «Жизнь сама задает человеку вопросы... Человек – адресат вопросов жизни, и, отвечая ей, он несет перед ней ответственность. Но его ответы могут быть только конкретными ответами на конкретные “вопросы жизни”. Ответ бытия – ответственность человека, самим своим бытием он “исполняет” ответ на свои вопросы» (Frankl, 1982).

Ключ к смыслу – наша открытость; он лежит в *обращенности* человека к жизни. Пусть мир, в котором мы родились,

далек от здоровья. Тем не менее в нем никогда нет недостатка в возможностях смысла. Поворачиваться к ним спиной – означает отвергать мир, который породил нас. Но от этого проиграл бы не только мир; мы и сами оказались бы обманутыми – ведь мы нуждаемся по меньшей мере в развитии нашей экзистенции. Нацеливаясь на смысл – принимая его, – мы приводим нашу жизнь к исполненности.

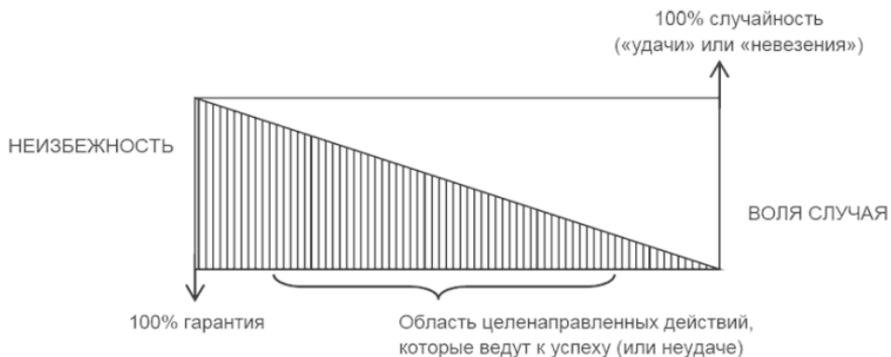
Глава 5. Как приходит успех?

Успех – результат труда и удачи. – Нацеленность на успех ведет к чувству опустошенности, внутреннему напряжению и неуверенности. – Три вида психических нарушений, возникающих при стремлении к успеху мания успеха, страх неудачи, психическая блокада. – Основания для чувств.

Успешность весьма привлекательна для людей – особенно в наше время, – так что стоит подумать, какие условия способствуют успеху и что он, собственно, означает. Поскольку на страницах этой книги мы исследуем вопрос о том, как наполнить жизнь смыслом, давайте спросим себя о соотношении успеха и смысла. Является ли смысл гарантией успеха? Или, напротив, смысл приводит к необходимости от успеха отказаться?

Для начала давайте зададимся вопросом: что значит быть успешным? Что мы вкладываем в слово «успех»? Поразмыслив, мы понимаем, что в зависимости от обстоятельств называем успехом очень разные результаты, иногда – прямо противоположные. Все зависит от цели, к которой мы стремимся. Для одного ученика оценка «удовлетворительно» за классную работу – большой успех, для другого – столь же большая неудача. Но при всем разнообразии наших целей есть все же нечто общее, что оправдывает использование

единого понятия. Об успехе говорят только в тех случаях, когда достижению цели предшествует направленное усилие, которое вносит в него существенный вклад. Если цепь событий – случайных или закономерных – сама привела к цели, вряд ли мы назовем это успехом. Успех – всегда чей-то, он принадлежит тому, кто по праву считает свою деятельность основой, главной причиной желаемого результата. А там, где люди действуют, всегда есть место для неуверенности. Ведь если не повезет, можно потерпеть поражение, несмотря на все старания и высокие шансы. Удача может повернуться спиной, и тогда работа успехом не увенчается. Так бывает, и в этом – главная сложность, связанная с успехом.



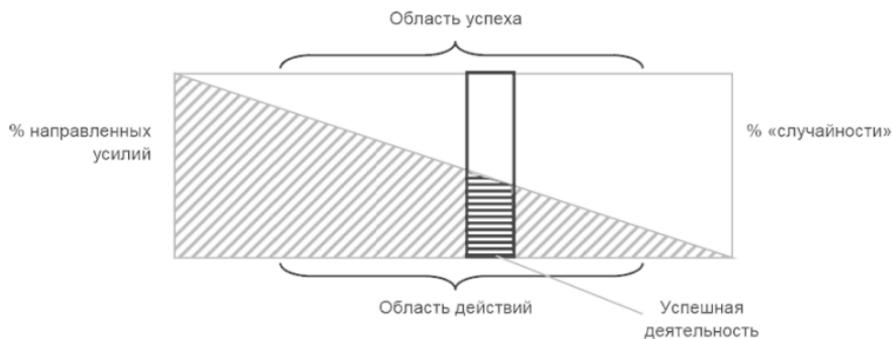
Таким образом, успех достигается в результате целенаправленных усилий, с одной стороны, и сопутствующих им совершенно случайных факторов – с другой. Этими рамками

очерчена сфера человеческой деятельности, к которой применимы оценки «успешно» или «неуспешно».

Отсюда вытекают два важных для обращения с успехом выводы:

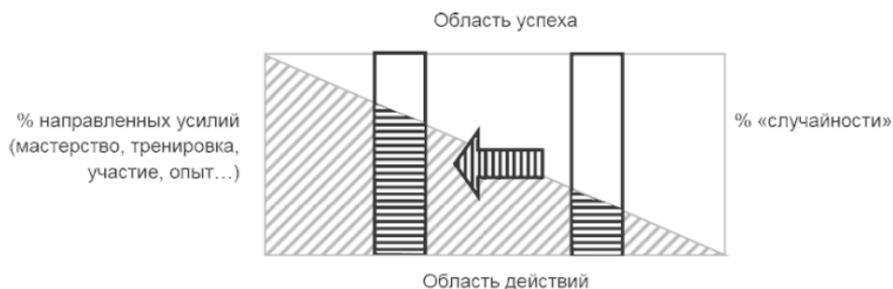
1. Что такое успех, определяется человеком, то есть важно знать, что мы понимаем под успехом, а что – под неудачей.
2. Человек может только подготовить успех, но не обеспечить его полностью; одни лишь его старания не гарантируют успеха.

Первый пункт – определение успеха – дело самого человека. Для исполнения второго пункта – достижения успеха – помимо наших интенсивных целеустремленных усилий, необходима большая или меньшая толика везения, «благоклонность фортуны»; верующий, вероятно, сказал бы, что нужно благословение или Божья милость. Успех складывается из двух компонентов, он сплав наших усилий и «случая»:



Поскольку успех зависит не только от меня, я не могу приписать его себе целиком – так же, как не могу отнести свою неудачу исключительно на счет собственной неумелости (к чему склонны, например, депрессивные или неуверенные в себе люди). Верно, конечно, и обратное: неудачу нельзя списать на одно лишь «невезение» – что свойственно людям самонадеянным, считающим, что если все и пошло наперекосяк, то уж никак не по их вине.

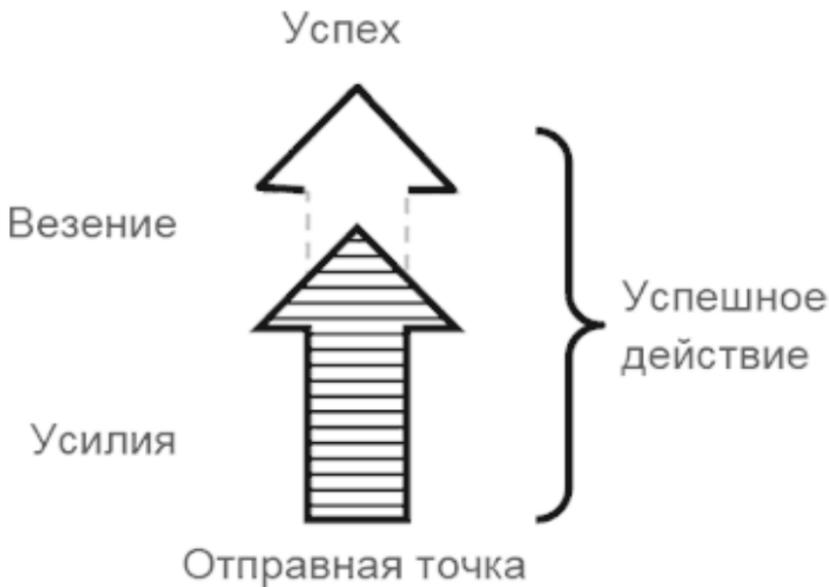
На самом деле успех строится сугубо на фундаменте усилий – но при условии, что удача, «везение» все-таки идет этим усилиям навстречу. Интенсивность усилий повышает вероятность успеха: благодаря своему опыту, мастерству, увлеченности человек может повысить шансы на успех и ослабить влияние случая:



О настоящем успехе можно говорить, только если человек «закладывает фундамент» своими руками. Когда кто-либо

не ищет, но случайно находит золотое кольцо, мы не называем такую находку успехом, здесь речь идет как раз о чистом везении. Разницу между ними поневоле усвоил и тот раввин, которого успех обходил стороной. Оказавшись в жестокой финансовой нужде, он не знал, как ему прокормить своих пятерых детей. В отчаянии раввин воззвал к Богу и попросил о чуде – о выигрыше в лотерее. Через несколько недель, так ничего и не выиграв, он пришел в храм с упреками: «Господи, я так просил Тебя помочь мне! Мои дети голодны. Ты дал мне пятерых и не делаешь ничего, чтобы я мог прокормить их! Как я могу после этого верить в Тебя?» Тут раздался Глас с Неба: «Рабби, я вижу твою нужду, но дай мне шанс! Купи хотя бы *один* лотерейный билет!»

Усилия повышают шансы на успех, сказали мы, – но для достижения успеха нашим усилиям нужна «приливная волна», милость часа.



Давайте еще раз обратимся к убеждению, будто успех полностью определяется человеком. Два в общем-то верных утверждения – успех определяется самим человеком и для успеха необходимы наши усилия – легко приводят к опасной путанице, к заблуждению, которое усугубляется, когда мы подменяем действительное желаемым. Оказавшись в плену этого заблуждения, не разобравшись, не обдумав всесторонне, как обстоит дело в действительности, люди начинают жить так, словно успеха можно добиться напрямую. Единственным мотивом, побуждающим их к действию, становит-

ся стремление к результату (как будто результат обеспечивается исключительно их усилиями). Они упускают из виду, что успех складывается из двух составляющих, в некотором роде противоположных: лишь одна из них допускает участие человека; а вторая привносится «сама по себе», она не поддается нашему влиянию.

Как и почему эти составляющие складываются, мы не знаем. Чем больше мы пытаемся «участвовать» в этом процессе, чем активнее стремимся повлиять на него, тем сильнее он нарушается, тем труднее успеху прийти к нам.

Подлинный рецепт успеха заключается в том, чтобы прилагать соразмерные задаче усилия, не попадая в зависимость от него. Успех придет.

Франкл иллюстрирует (*Frankl, 1985*) это положение схемой, на которой становится ясным, что успех – «побочный эффект» осмысленной деятельности:

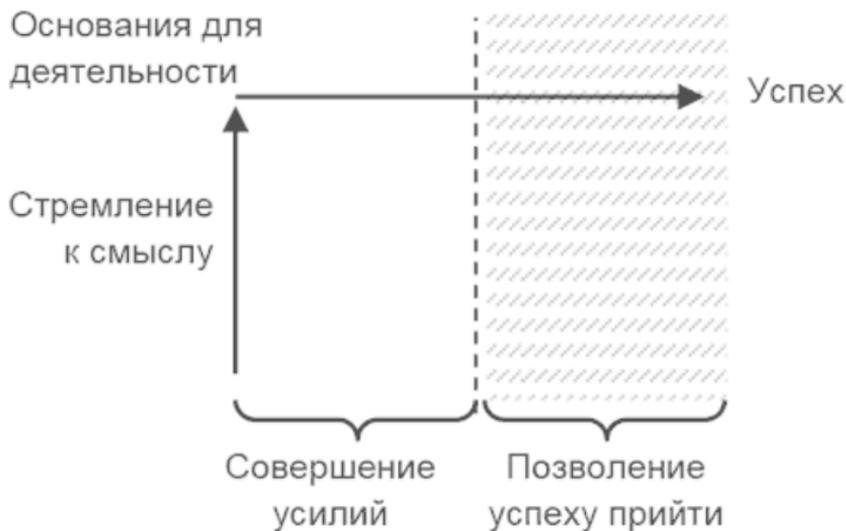


Попытки добиться результата напрямую – это погоня за впечатлением, это больше стремление казаться, чем быть: люди, нацеленные на результат, склонны не столько преобразовать действительность, сколько создать видимость. Кратчайший путь в данном случае вовсе не оптимален, поскольку «объезд» через обретение смысла и основания для деятельности обеспечивает наше взаимодействие с тем, что ценно само по себе, а это условие для достижения действительного результата.

Поясним на небольшом примере: родители пользуются истинным авторитетом у детей, когда их влияние подкрепляется их личным примером, их жизненным и профессиональным опытом. Напутствия и советы, вытекающие из личного опыта, воспринимаются молодежью совершенно иначе, чем требования родителей, которые пытаются добиться от детей определенного поведения, не давая себе труда соответствовать собственным требованиям. Каким образом такие родители добиваются своего? Либо, не утруждая себя, применяют репрессии; либо идут на сделку, своего рода подкуп. И в том, и в другом случае подросток понимает: требование не подкреплено авторитетом (компетентностью), и воспринимает родителя как деспота или как слабую фигуру, удобную для шантажа. Он чувствует, что результата от него добиваются сомнительными средствами, и сопротивляется (с полным на то основанием!) не оправданному необходимостью посягательству на свою свободу, отвергая давление и

подкуп.

Для достижения успеха нужно приложить старания, усиленно потрудиться. При этом важно, чтобы усилия были ограничены «материальной стороной», а остальному – лежащему по другую сторону границы, в сфере влияния случая – было *позволено* произойти.



Смысл заключается в нашем участии в какой-либо ценности; достичь, обрести его – всегда в наших возможностях, поскольку он подразумевает не достижение результата, а деятельное участие в том, что имеет для нас самостоятельную ценность (например, возлюбленный или интересная задача).

«Я преуспел» означает, что я вкладывался в достижение своей цели, и тут мне повезло.

«Я живу осмысленно» означает, что я стремлюсь прикладывать усилия к чему-то, для меня ценному; оно не потеряет смысла, даже если цель не была достигнута, даже если я не смог завершить работу.

Иные неоконченные произведения принадлежат к числу прекраснейших человеческих творений. Провал пьесы на премьере не наносит ущерба ее красоте. Если бы смысл сводился к успеху, что тогда отличало бы поиск смысла от погони за удачей?

Если в основе нашей деятельности лежат побуждения, которые не исчерпываются стремлением к ценностям, значимым самим по себе, к ценностям, с которыми мы непосредственно имеем дело, то наша мотивация искажена изначально, поскольку вторгается во владения не подвластного нам успеха. Попытка сориентировать человека на успех противостоит естественна, обречена на экзистенциальную фрустрацию¹⁶. В сущности, такая попытка чревата тремя последствиями, а именно:

1. Чувством пустоты (его часто принимают за проявление депрессивности).
2. Внутренним напряжением (которое сопровождается

¹⁶ Понятие «экзистенциальная фрустрация» введено В. Франклом. – *Примеч. пер.*

мышечным спазмом).

3. Зарождением неуверенности (психической и духовной неустойчивости).

Поясним, каким образом это происходит.

1. Человек, нацеленный на успех, сосредоточен на своем *желании* достичь успеха и постепенно все больше отрывается от *реальности* (того фундамента, на котором зиждется настоящий успех). К тому же его цель, то, «*ради чего*» он действует, – достижение успеха. Когда успех приходит, «*ради чего*» больше не существует. Амбиции стремящегося к успеху человека удовлетворены, но как Person он не пережил настоящего исполнения. Сосредоточенность на достижении успеха принесла с собой дефицит в основе (реальная почва для деятельности) и цели (ценности, способной пережить «*деятеля*»). В любом случае – приходит успех или нет – рано или поздно наступает *внутренняя пустота*. Либо успех не пришел (что вполне возможно), либо, поскольку успех был единственной целью, он оказывается бессодержательным.

2. Возникшая пустота требует заполнения. В попытках компенсировать ее люди снова и снова устремляются на штурм вершины под названием *счастье*, вооруженные все той же концепцией успеха, – то ли потому, что не знают, то ли потому, что не хотят знать иного пути. Но вершина не покоряется, и усилия становятся все более интенсивными. Упорствуя в попытках достичь счастья, человек цепляется за

свою модель поведения (ригидность). Напряжение распространяется на тело (развивается спазм плечевых мышц, повышается кровяное давление, дыхание становится поверхностным). Возникает *стресс*.

3. Глубоко внутри зарождается чувство *неуверенности* – часто неосознанное, не замечаемое в течение долгого времени. Это состояние подпитывается двумя переживаниями:

- *Люди ощущают угрозу, постоянно сталкиваясь с тем, что их успех зависит от чего-то еще, кроме их усилий. Чувствуют себя отданными на произвол этой неведомой силе. Страдают от сознания ограниченности собственной возможности влиять на происходящее.*

- *Высокие ставки, чувство опустошенности после достижения успеха или постепенно растущее ощущение бесплодности собственных усилий, направленных на успех, порождают все более серьезные сомнения в том, стоит ли жить ради успеха. Эти сомнения могут привести к потрясению мировоззренческих основ, и тогда любая собственная деятельность начинает казаться человеку пустой и бессмысленной (хотя он и не депрессивен).*

Помимо перечисленных симптомов, нацеленность на успех может приводить и к некоторым *формам психических расстройств*, а именно – к поведению, сходному с манией, к фобиям и к психической блокаде. Давайте рассмотрим эти нарушения подробнее.

Обратимся для начала к поведению, сходному с манией,

в первую очередь – *кодержимости успехом*. Зависимость от успеха очень похожа на болезненную страсть, известную нам в связи с азартными играми (ее превосходно описал Достоевский в романе «Игрок»). Сходство зависимости от успеха с зависимостью игрока – в том, что в обоих случаях люди всеми фибрами стремятся только к одному – к успеху как таковому. Человек, одержимый манией успеха, способен работать день и ночь только ради того, чтобы продвинуться по карьерной лестнице; ценность жизни в его глазах определяется обладанием того, в чем он видит успех: престижем, деньгами, властью, роскошью, авторитетом. Жажда обладания может завести так далеко, что он готов «играть крапленой колодой» – создавая видимость успеха, манипулировать, хвастать вымышленными победами, приписывать себе чужие заслуги. Зависимый от успеха живет не исполнением, а удовлетворением; его деятельность внутренне пуста. Поскольку он чувствует это, то суетится все больше и больше, чтобы не ощущать экзистенциального вакуума, внутренней пустоты. Так он себя одурманивает. На более поздних стадиях в игру включается алкоголь.

Такой человек входит в группу риска – что ему остается, когда рухнет его карточный домик? Он сознает бессмысленность своего стиля жизни, перед ним раскрывается бездна пустоты и скуки. Он нуждается в успехе, определяет себя через успех; но отчасти он становится *чужим* самому себе (потому что успех приходит и благодаря чему-то внешнему).

Кроме того, как уже было сказано, нацеленность на успех приводит и к фобиям, которые проявляются прежде всего в виде *страха неуспешности*. Страх неуспешности – зеркальное отражение «успехозависимости». Он заключается в боязни всего, что сопряжено с риском. Часто возникновению такой фобии предшествует неудачный опыт игры со случаем, который приводит к сверхосторожности. Люди, получившие такой опыт и напуганные им, стараются по возможности подстраховываться – как однажды обжегшиеся дети. В основе этого расстройства тоже лежит завышенная ценность успеха, в котором видится высшая цель жизни. В представлении таких людей нет ничего хуже, чем старание, не приведшее к результату. Они считают позорным вернуться с охоты без добычи, принять участие в соревновании, не прославив себя победой. Эти люди не умеют проигрывать. Из боязни получить отказ они не приглашают на танец даму сердца. Страшась неуспеха, ошибок, отказов и неудач, они лишают собственную жизнь расцвета.

Расстройство третьего типа приводит к *психической блокаде*. Тогда процессы, спонтанные от природы, протекающие сами собой (и только тогда – безотказно), становятся принудительными. Франкл подробно разбирает этот феномен на примере «*паттерна сексуального невроза*», потому что ошибочная установка, лежащая в основе такого расстройства, наиболее заметно проявляется при нарушениях в сексуальной сфере. Однако этот паттерн можно наблюдать не только

при сексуальных неврозах; все сказанное о нем относится к любым процессам, которые (после некоторых предварительных усилий) должны происходить самопроизвольно (в противном случае истинный процесс или подменяется имитацией, или вообще не происходит).

Если некто преисполнен решимости быть в определенный час веселым и счастливым и пытается добиться этого напрямую, вряд ли его попытки увенчаются успехом. Чем больше усилий он станет прилагать, тем скованнее будет себя чувствовать, тем более принужденным, натужным, а главное – пустым будет его веселье. «Взять себя в руки» – значит, заблокировать себя. В основе паттерна сексуального невроза лежит тройная ошибка (*Frankl, 1985*).

1. Преувеличение значимости успеха (например: «Я должен испытать оргазм, иначе опозорюсь»).

2. «Зацикленность» на мыслях о необходимости во что бы то ни стало добиться столь желанной цели (бесконечные размышления, фантазии на эту тему, приготовления к следующему сексуальному контакту).

3. Наблюдение за собой вместо настроенности на партнера непосредственно во время полового акта («Насколько я близок к оргазму? Будет ли он на этот раз сильнее?»).

В сексуальной сфере подобная установка рано или поздно приводит к таким нарушениям, как импотенция или фригидность. Попытки напрямую регулировать или организовыв-

вать процессы, по природе своей спонтанные (благодаря автономности нервной системы на телесном, а в сексуальной области – и на психическом уровне), затрудняют и в конечном счете полностью блокируют эти процессы.

Но, как мы уже сказали, это касается не только сексуальности. То же происходит, например, когда хозяйева вечеринки вовсю стараются развеселить гостей; когда люди задаются целью вести себя свободно и непринужденно или стремятся во что бы то ни стало поднять себе настроение. Подобные стереотипы включаются не только в тех случаях, когда речь идет о достижении локального успеха. Нередко они лежат в основе жизненной позиции вообще. Люди дают себе «установку на счастье» и на протяжении многих лет стремятся быть счастливыми независимо от обстоятельств, пытаются «законсервировать» состояние счастья, «защитить» его от любых невзгод. Но «нельзя получить ордер на счастье», как точно выразилась одна пациентка, резюмируя свои выводы после часового сеанса терапии. Франкловский «рецепт успеха» распространяется и на *счастье*: «Человек, собственно говоря, стремится не к счастью. Едва появляется основание, чтобы быть счастливым, приходят и счастье, и удовольствие» (Frankl, 1985, S. 70).

В работе, из которой взята эта цитата, Франкл говорит не только о счастье, но и об *удовольствии*, которое подчиняется тому же принципу. Удовольствие стремится привлекать – вряд ли что-либо может спугнуть его сильнее, чем шум борь-

бы. В «борьбе за удовольствие» его пытаются получить напрямую, «без лишних слов».

«И к сожалению, чем больше человек озабочен наслаждением, тем меньше удовольствия выпадает на его долю» (*Frankl, 1986, S. 52*). Почему? Потому что подлинное переживание удовольствия – следствие чего-то иного. Собственно говоря, адекватное переживание удовольствия приходит как «побочный эффект близости с другим человеком или исполнения своего предназначения» (*Frankl, 1985, S. 71*). Если же удовольствие (как внутриспсихическое состояние) становится интенцией, непосредственной целью, то требует полной сосредоточенности и оказывается «единственным объектом внимания». Но, заботясь об удовольствии, невротический человек пренебрегает его *причинами*, в результате следствие под названием «удовольствие» оказывается невозможным.

Как в общих чертах выглядит целенаправленная помощь людям, страдающим перечисленными нарушениями? Мы сказали, что в основе этих нарушений лежит противоречащее природе вещей представление, что на естественные процессы можно влиять, оказывая прямое давление. Тот, кто испытывает описанные трудности, мог бы повторить за Олдсом Хаксли: «Каким счастливым можно было бы быть, если бы не думать о счастье». Поэтому соответствующая терапия направлена на ослабление напряжения путем переориентации усилий пациента со следствия на причину. Посколь-

ку человеческие возможности в достижении успеха ограничены, следует сосредоточить наши усилия на том, что полностью в нашей власти, – на смысле. Смысл подразумевает вовлеченность в какую-либо деятельность ради кого-то или чего-то ценного, но не ради непосредственно успеха. Успех приложится, об этом можно не беспокоиться. Избавление от чрезмерного беспокойства приносит с собой устойчивость, которая во многих случаях позволяет избежать лишнего стресса и напряжения. Что, в свою очередь, экономит силы для выполнения непосредственной задачи.

Для пациента, страдающего сексуальным неврозом, выход может состоять в переключении внимания с себя на партнера. Если научиться видеть в партнере не «источник наслаждения», а личность, чей внутренний мир и многие привлекательные качества раскрываются в акте дарения себя возлюбленному, если отдать себя партнеру, наслаждаясь красотой совместного сексуального путешествия, вместо того чтобы караулить свой оргазм, он случится сам по себе и будет тем более сильным и полноценным, чем больше ему оставлено свободы, чем естественнее он будет протекать. Эта идея лежит в основе метода, названного Франклом «дереклексией». Это название означает, что рефлексия переключается с ожидаемого результата на те внешние задачи, ценности и красоту, что есть в жизни.

Известно ведь (хотя под влиянием психических расстройств это часто забывается), что у *чувств* тоже есть свои

основания. Их можно рассматривать как «внутренний отклик» на события (например, путешествие, воспоминания, мысли...), и они тоже относятся к числу феноменов, которые являются подлинными лишь тогда, когда появляются сами по себе (исключение составляют некоторые заболевания – например, формы депрессии, при которых определенные эмоциональные состояния проявляются практически беспричинно, в зависимости от фазы). Попытка изменить чувства директивно (вызвать приятные или подавить неприятные) – насилие, совершаемое над собой: предпринимая такую попытку, мы игнорируем причину, порождающую чувства. Понятно, что лучший способ преодолеть плохое *настроение* – разобраться с его причиной. Не менее успешный способ – обратиться к насущным задачам, стараясь уделять хандре как можно меньше внимания. Кто не знает, как паразитительно быстро она порой проходит, стоит только заняться делом!

Основной принцип обращения с чувствами и настроениями работает и при *фобиях*, и при некоторых формах депрессий; правда, его применение в клинических случаях часто требует от терапевта владения определенными техниками и методиками. Вообще автор не считает, что терапию нужно строить на основании точки зрения, высказанной в этой главе. Мы говорим здесь о несомненно важном аспекте, зачастую он играет ключевую роль в человеческом поведении, – но остается именно *одним* из аспектов, одним из возможных

подходов к лечению.

Некоторые считают, что дерефлексивная позиция подразумевает *отказ* – от счастья, удовольствия, престижа, успеха. В действительности, как мы видели, – наоборот. Если дерефлексивная позиция и отказывает чему-то, то только искусственной (некоторые сказали бы – нарциссической) самоуверенности, создающей у ее обладателей иллюзию, будто они могут распоряжаться судьбой. Деревлексивная позиция опирается на фундамент реализма, который лишает успех флера сверхзначимости и возвращает истинные пропорции величию человеческой деятельности и ее фактическим результатам. Такой реализм оправдывает себя во всех случаях. Он позволяет более эффективно строить жизнь, благодаря чему она становится более исполненной. Человек не освобождается от необходимости трудиться, но избавляется от ненужного стресса.

Эта позиция стала для одного врача-пенсионера ключом к заметному улучшению отношения к себе, к жизни и в первую очередь – к жене.

Он обратился за психотерапевтической помощью, потому что на пенсии его деловая активность все снижалась, и он начал страдать от депрессивно-фобического расстройства. По его словам, его состояние мешало ему быть «просто счастливым». Счастье он рассматривал как состояние, которое у человека просто есть. Он не знал,

что счастье должно иметь соответствующий фундамент, который человек закладывает собственным трудом. Всю жизнь этот доктор руководствовался только соображениями пользы.

В первую очередь его угнетали отношения с женой. После выхода на пенсию он стал воспринимать ее как обузу. Теперь, когда он постоянно находился дома, ему было трудно выносить ее болезни (невротические и телесные). Он чувствовал себя ответственным за ее здоровье, но не мог ее вылечить, а чужую помощь она отвергала. Безуспешность собственных усилий удручала его; ему становилось все труднее выдерживать общество жены, и даже небольшая помощь ей требовала от него непомерных усилий.

В чем была причина его подавленности? В представлении человека, для которого в жизни значима только польза, помощь имеет ценность лишь тогда, когда приводит к излечению. Помощь, в которой проявляются отношение, любовь, помощь-дар, из этого представления выпадает. Засчитывается только успех. Если его нет, значит, все усилия потрачены впустую – как средства, вложенные в предприятие-банкрот. Постоянная безуспешность усилий подрывала чувство собственной ценности доктора («я неудачник; все мои действия ошибочны»). Понятно, что с развитием чувства собственной неполноценности он начал избегать жену, поскольку находиться рядом с причиной (как он считал) своей подавленности ему было тяжело. Жена на его

отдаление, естественно, реагировала упреками, отношения между супругами все больше портились, и уже немного отделяло их от разрыва. Депрессия до определенной степени защищала мужа: подавленное состояние не оставляло ему сил на решительный шаг, который противоречил бы его желанию, потому что, в сущности, он любил жену. Как ему было вырваться из этого порочного круга?

Доктору хватило нескольких бесед с терапевтом, чтобы прийти к решающей перемене во взглядах: опираясь на реальность, он сумел сохранить свою профессиональную и супружескую гордость, потому что смог сказать себе: «Я сделал для жены все, что только может быть сделано медициной для выздоровления. Большого не может сделать даже врач-супруг». При его добросовестности это не вызывало сомнений. Но эта гордость соседствовала и со смиренным осознанием: «За успех моих усилий я не ответственен. Согласно древнему принципу *«Medicus curat, natura sanat»*¹⁷, исцеление – уже не моя задача».

Оборотной стороной этого смирения было облегчение: «Долг вовсе не требует от меня большего». Представление о том, что хороший муж и врач обязан добиться излечения жены, длительное время довлело над ним, вызывая чрезмерное напряжение. Реалистичный взгляд на свою ответственность ослабил напряжение. Оказание посильной помощи жене начало приносить доктору удовлетворение, и это

¹⁷ «Врач лечит, природа исцеляет» (лат.). – Примеч. авт.

решиительным образом повлияло на его чувство самооценности. Представление о себе как о неудачнике поколебалось. Напряженность в отношениях с женой настолько снизилась, что супруги снова начали подолгу беседовать друг с другом. Доктор больше не избегал разговоров о страданиях жены, потому что теперь у него появились силы на сочувствие. Его жизнь обрела смысл – который он сформулировал в виде девиза: «Я об этом позаботился». Тогда как прежде его восприятие жизни звучало как: «Она меня “сделала”».

Глава 6. Есть ли смысл в ответственности?

Смысл свободы – ответственность. – Чувство ответственности неотделимо от свободы. – Ответственность: проявление отношения. – Обращение с виной.

Если мои усилия привели к чему-то хорошему, это моя заслуга. Если я, действуя сознательно и добровольно, способствовал разрушению чего-нибудь, – это моя вина, она оставляет червоточину в моей жизни. Любое событие, произошедшее при моем участии, находится между полюсами заслуги и вины; оно либо может быть зачтено в мою пользу, либо представляет меня в невыгодном свете перед самим собой (и/или перед другими) – при условии, что я приложил руку к событию, будучи свободным. «Свободным» – означает, что, принимая решение и исполняя его, я отдавал себе отчет, во что вовлекаюсь и что поставлено на карту. Ничто не говорит обо мне с такой исчерпывающей ясностью, как те события, которые от меня зависели. Мой отклик на них, на их смысл (вижу ли я его вообще, отзываюсь ли на него и как именно отзываюсь) порождает тот свет, в котором я предстаю перед другими и перед собой. Действуя свободно, я не прячусь под чужим именем и не подчиняюсь давлению.

На события – *моя* печать; в его чертах – мой почерк. Именно мое желание, мои усилия сделали его возможным, поэтому заслуга останется моей, даже если кто-нибудь припишет ее себе. Равно как и вина – в случае, когда я поддержал беззаконие, – останется моей, даже если другие считают иначе. Будучи свободным, я не могу переложить ответственность (или вину) за свои поступки на других, но и другие не могут приписать ответственность за мои действия себе. Поступок остается на мне. Он выражение моей самостоятельной, подлинной личности, Person.

Если мои сознательные и добровольные действия привели к успеху, отдавать ответственность за них не хочется. Если же, наоборот, в результате моих действий был причинен какой-то вред, попытки переложить вину на других бессмысленны: это также мало возможно, как перестать быть собой.

Любое дело, совершенное мной по доброй воле, – моя ответственность. Все, что происходит при моем участии, свидетельствует обо мне. Сначала я создаю нечто, впоследствии оно «создает» меня.

Ниже мы поясним, что такое чистая ответственность, потом перейдем к теме принятия ответственности на себя и, наконец, поговорим о том, как можно осмысленно обходиться с виной.

Быть ответственным означает привнести себя в дело. Другими словами, ответственность возникает там, где меня что-то касается. Там, где от меня зависит, действую ли я, и ес-

ли действую, то как, то есть везде, где я на что-то решаюсь, я – в центре ответственности. Условие любой ответственности – свобода Person (индивидуальная свободная воля). Никто не может быть виноват в том, чего не совершал сам, в том, что случилось вопреки его воле, несмотря на соблюдение всех мер предосторожности. В таких случаях о вине не может идти речи. Именно поэтому невозможна и коллективная вина; в каждом случае должен обсуждаться вопрос личной причастности.

Свобода и ответственность – две стороны одной медали, они неразрывно связаны друг с другом. Быть свободным означает сделать выбор, решиться и таким образом стать причиной своего поступка. Свободное действие обязательно включает в себе ответственность – совершенно независимо от того, знает об этом человек или нет. Это принципиальное понимание ответственности дает нам основу для понимания ответственности в каждой конкретной ситуации.

Итак, ответственности предшествует свобода. С другой стороны, неразделимость свободы и ответственности означает, что своей свободой важно распорядиться осмысленно. Воля к свободе ради свободы заканчивается утратой привязанностей и пустотой. Если бы нашей конечной целью была свобода, то больше никаких действий от нас не требовалось бы, потому что свободу человек получает, как только делает выбор. Ранее (гл. 1 и 2) уже упоминалось, что свобода заключается в свободе выбирать и что в каждом конкретном

случае мы *вынуждены* принимать решение. Наилучшее возможное решение мы назвали «смыслом» (гл. 3 и 4). Таким образом, лучший способ распорядиться своей свободой – передоверить ее своему чувствованию, своему видению ситуации, дать ей раскрыться в осмысленно принятом решении. Так пустота «свободы от» становится полнотой «свободы для». Негативный аспект сменяется позитивным: свобода наполняется смыслом; и *смысл свободы – ответственность*.

В конце четвертой главы мы обсуждали жизненную позицию, дающую ключ к поиску смысла в любых обстоятельствах. Там мы сказали: человек по сути своей – тот, кого изначально «запрашивает жизнь» (*Frankl, 1982, S. 72*). Жизнь ставит перед человеком задачи, и, работая над ними, человек привносит самого себя, обнаруживает ценности (возможности пережить или создать что-то хорошее) и на их основании дает жизни ответ. Ответственность, таким образом, заключается в добросовестном формулировании ответа на вопрос о смысле.

Как мы уже сказали, человек *ответственен* за исполнение смысла, который открывается в потенциальных ценностях каждого мгновения.

Но – *перед кем, перед чем* человек ответственен? Что это за инстанция, перед которой он несет ответственность? «Кому бы могло принадлежать право отвечать на этот вопрос за другого? Разве это не тот самый случай, когда каждый ре-

шает за себя?» (*Frankl, 1981, S. 134*). Иными словами, дать ответ на этот вопрос мы не можем. Можем только подсказать *направление поиска ответа*, как и в вопросе о смысле. Терапевт не может определить, что такое смысл, поскольку смысл зависит от человека и от его обстоятельств. Поэтому единственно возможный ответ на вопрос о смысле – только подсказка, *где* его можно найти.

Итак, перед кем или перед чем человек несет экзистенциальную ответственность? Перед величайшей из своих ценностей. Для одного эта ценность – он сам, его собственная совесть. Для другого – близкие, чьим мнением он дорожит. Для третьего – Бог, которому он стремится сохранить верность (*Frankl, 1981*). Ни одну из таких ценностей нельзя считать объективно более «правильной», более высокой, чем другие. Все они истинны – до тех пор, пока человек чувствует за ними правду, пока они ему соответствуют. Экзистенциальный анализ понимает совесть не как совокупность традиционных социальных или семейных ценностей, воспринятых человеком в процессе воспитания, а как персональный отклик на то, что ему созвучно. Совесть – это персональное чутье, указывающее нам, что хорошо и правильно; благодаря ему мы обретаем ориентир, который помогает нам сделать осмысленный выбор, принять решение и исполнить его. В этом чутье в конечном счете и проявляется себя экзистенциальная ответственность.

Для большей ясности попробуем передать сущность от-

ветственности другими словами.

Ответственность – это мой *ответ* на тот смысл, который входит в *резонанс* с моей высшей ценностью. Поэтому ответственность не имеет ничего общего с обязанностями, которые кто-то на меня возлагает. Ответственность – проявление свободы. Ее нельзя подменить соблюдением предписаний, законов, руководящих указаний и инструкций по эксплуатации.

Ответственность – выражение моей привязанности к человеку, идее или другой ценности. Ответственность – проявление отношения! Мера, в которой я беру на себя ответственность за что-либо, соглашаясь на временные затраты, хлопоты и труд, показывает, насколько мне дорог сам факт этих отношений и этой ответственности.

Быть ответственным – значит, *посвящать себя*. Я добровольно беру на себя обязательство, потому что хочу послужить своей ценности, предоставить себя в ее распоряжение, хочу быть для нее.

Быть ответственным за что-то – значит, любить, живя в согласии со своей высшей ценностью. Ответственность – это работа во имя своей ценности.

В ответственных поступках в полной мере раскрывается неповторимость, самобытность Person; именно в них наша свобода достигает своей кульминации, обретает смысл. Поэтому закономерно, что главная задача логотерапии и экзистенциального анализа Франкла – работа, нацеленная на

проживание человеком личной ответственности.

Жизнь без ответственности похожа на «непроживаемую жизнь»: человек живет, а жизнь остается непрожитой, неисполненной.

Многие боятся личной ответственности, потому что понимают ее как принуждение, необходимость загнать себя в тесные рамки чужих требований, отказавшись от собственных склонностей и предпочтений. В таких случаях от терапевта требуется особая деликатность, чтобы подвести разговор к теме ответственности, ничего не навязывая, не оказывая на пациента давления. Ведь именно в результате подавления люди часто боятся взять на себя ответственность за собственную жизнь. Поэтому так важно донести до них, что ответственность – дитя личной свободы. Ответственности нельзя научить, прибегая к взысканиям и угрозам. Она может появиться, только если человек чувствует себя «привлеченным». Но этого мало. Для того чтобы я мог принять на себя ответственность, мне важно не только ощутить свою приверженность ценности, но и определить меру ее притязаний на меня, степень усилий, на которые я считаю себя способным. Экзистенциальная ответственность учитывает, по плечу ли мне дело, за которое я хочу взяться. Экзистенциальная ответственность, к примеру, за ребенка не означает, что я должен все делать за него сам.

Склонность жить, принимая на себя как можно меньше ответственности, вызвана неврозом – болезнью, обуслов-

ленной психическими причинами. Однако это не означает, что человек, избегающий ответственности, сразу становится невротичным. Отличительная черта невротика – характерное восприятие жизни, в которой он неизменно чувствует себя пассивной стороной. В его речах всегда присутствует лейтмотив: «У меня не было выбора, я не мог поступить иначе и потому не несу ответственности за свои действия». Его восприятию больше соответствует словесная формула «мне живется», чем «я живу». Например, если он боится, то страх владеет им или диктует ему, или не дает что-либо совершить. И вот невротик уже не решается выйти из дому – из страха, что у него случится инфаркт, хотя его сердце совершенно здорово.

Похожие чувства были у одного молодого человека страдавшего фобическим неврозом. Многочасовые занятия экзистенциальным анализом заметно раздвинули границы свободы его действий и в конечном счете помогли понять, что послужило причиной его расстройства. Подростком он пережил развод родителей, из-за которого сильно страдал. Из страха перед внезапной разлукой с близкими молодой человек начал культивировать свою беспомощность, обеспечивая себе таким образом заботу с их стороны. Положение инвалида словно бы давало ему гарантию, что в обозримом будущем он не останется в одиночестве. Таков в общих чертах психический механизм этой фобии.

Намного больше времени ему понадобилось, чтобы вспомнить об одном своем давнем решении, которое было мимолетным и потому быстро забылось. А между тем оно определило его жизненный путь на долгие годы. Четырнадцатилетним юношей он не принял развода родителей и решил на борьбу. Но какие средства у него были, чтобы бороться?

Отец исчез в неизвестном направлении, мальчик остался на попечении матери. Разве мог он конфликтовать с ней — при том, что она действительно заботилась о нем и ни в чем ему не отказывала? И тогда его протест принял форму «сидячей забастовки»: он отказался взрослеть. Он все больше передавал матери ответственность в самых разных областях своей жизни. Это был ловкий тактический ход: исподволь вынуждая мать тратить на заботу о нем больше сил, чем это было необходимо, молодой человек не подвергал опасности отношения с ней и тем не менее ее наказывал (по крайней мере так ему казалось).

Его статус полунвалида поддерживали эпизодические заболевания психосоматического характера. После женитьбы они пропали, и довольно длительное время он жил в полной защищенности и практически беззаботно. Потом родился ребенок. «С рождением сына все изменилось. Беспечная райская жизнь осталась в прошлом, потому что я чувствовал потребность взять на себя ответственность за ребенка. Но я абсолютно не был к этому готов!» Внутренний конфликт спровоцировал стремительное развитие фо-

бического невроста. Молодой человек чувствовал себя не в силах выйти из дому без сопровождения. В результате долговременной терапии он понял, что вызвало его болезнь. «Мой главный страх – необходимость справляться со своей жизнью в одиночку. Невроз – собственно, всего лишь страх ответственности!» – сказал он. И позднее:

«А еще мне теперь ясно, почему невроз развился с такой силой: он – выражение моего взгляда на жизнь в целом. Поэтому так просто с ним не справишься». Ему внезапно стали понятны многие особенности собственного поведения в неврозе – например, почему в сопровождении одних людей он мог выйти из дому, а в сопровождении других – нет, почему не мог пользоваться услугами такси, почему в чьем-то обществе работа у него ладилась, а в чьем-то его способность работать парализовало страхом. «Мне любое дело по плечу, если я знаю, что рядом со мной тот, кто готов взять на себя ответственность за меня, кому я могу доверять в серьезных случаях». И на следующей встрече: «Между прочим, мне стало ясно, что осталось еще очень много областей, в которых я до сих пор не принял на себя ответственности. Теперь потихоньку, по мелочам начинаю брать ее на себя: планирую расходы, покупаю одежду, еду...»

** * **

Фрау А. отвергала ответственность не из страха, а из

ложного понимания. У этой женщины были сложные отношения с собой, потому она избегала проясняющих вопросов и откровенных разговоров. Ее история иллюстрирует, как в результате воспитания может возникнуть неверное понимание ответственности. Пытаясь защититься от навязанных представлений, человек может годами сопротивляться всякой ответственности, поскольку его понимание ответственности ограничено расхожими клише.

Фрау А. полагала, что причина ее сложностей кроется не в ней самой, а в ее воспитании. Пытаясь вырастить из нее «правильную» девушку, родители втолковывали ей, что она должна ко всему относиться ответственно. В результате девушка уже в подростковом возрасте начала бунтовать: ведь ответственность означала для нее обязанность подчиняться, соблюдать правила, отрекаясь от себя. Дело дошло до идиосинкразии на все, что она воспринимала как ответственность. Даже самое мелкое решение – например, съест ли в одиночку шоколадку – приводило к внутреннему конфликту. Разумеется, она понимала, что только от нее самой зависит, съест ли она шоколадку, но знание о том, что частое употребление шоколада приводит к кариесу, за который ей тоже пришлось бы нести ответственность самой, вызывало у нее возмущение: она не желала подчиняться ничему «насажденному» извне. Найти выход из тупика ей помогло знакомство с экзистенциальным понятием ответственности – тем самым, которому посвящена эта глава.

Из-за протеста фрау А., отвергающей любые «поучения», этот разговор потребовал большой осторожности. Многое удалось прояснить благодаря ее встречным вопросам. Навык обращения с понятием ответственности, ориентированной на смысл, потребовал длительных упражнений. Выяснилось, что новое понятие ответственности не вызывает у фрау А. неприязни. Собственно, такую ответственность она брала бы на себя с радостью. Более того, именно желание самой отвечать за себя было причиной ее бунта. В результате именно на этой почве и стала расти добровольная ответственность фрау А.

Как мы сказали выше, к ответственности чувствуешь себя привлеченным. Из этого следует, что ее можно и избежать. Кроме того, мы говорили: сначала я создаю нечто, потом оно «создает» меня.

Но что делать, если в результате моего добровольного поступка произошло нечто такое, с чем я сейчас уже не согласен? Если я понимаю, что совершил тогда ошибку или провинился? Дело сделано, и «отыграть назад» я уже не могу. Мы не в силах отменить прошлое, и этот факт особенно беспощадно высвечивает ограниченность наших возможностей. Так стоит ли мучить себя, подолгу размышляя о том, чего все равно не можешь изменить?

Верующий сразу возразил бы на это. Ему знакомо раскаяние, исповедь, искупление. Не находится ли он в худшем по-

ложении из-за того, что вынужден искупать вину, тогда как неверующий может комфортно жить дальше, не вороша прошлое?

Внимательный читатель, наверное, заметил, что в основе всякого осмысленного обхождения с событием или бедой лежит положение:

То, что может быть изменено, должно быть изменено.

Там, где невозможно ничего изменить, могу измениться я.

Вина порождает множество внутренних проблем на самых разных уровнях. С точки зрения психотерапии *главная проблема, связанная с виной*, – бессилие человека перед необратимостью произошедшего. Невозможность поправить причиненное зло часто приводит к безразличию и искаженному видению, к ложной позиции.

Вина отрицается или приуменьшается; или, напротив, люди начинают относиться к себе с бессильной яростью, постоянно обвиняют себя, погружаются в омут «депрессивных» переживаний. Иными словами, разброс реакций на вину простирается от легкомыслия до самоистязания.

Но возможно и адекватное обращение с виной – то, которое помогает вернуть ускользающую свободу и осмысленно справиться с произошедшим. Оно опирается на те же принципы, которые мы описывали выше; правда, последовательность в случае обращения с виной меняется. Если речь идет о событиях, которые уже произошли и которые нельзя «переиграть», нам нужны сначала ценности отношения, а по-

том – действие.

Все, о чем мы говорили в связи с ценностями отношения (см. гл. 3), – об утратах и неотвратимом страдании, – можно в равной степени отнести и к вине. Да, событие свершилось, но мои отношения с ним еще не закончены. Я еще могу измениться сам и изменить свое отношение к самому событию и к своим действиям. Могу, например, отстраниться от прошлого (часто для этого необходима посторонняя помощь) и, находясь на дистанции, рассмотреть те обстоятельства спокойно, а потом признаться себе в своем проступке или слабости. Признание фактов, воссоздание реальной картины того, что со мной произошло, прежде всего помогают понять мое отличие от идеала: я начинаю видеть, в чем должен измениться, в каком направлении работать над собой, чтобы больше не пришлось бежать от себя.

Второй шаг после осознания своей вины – это *прояснение того, насколько поступок неправилен*. Очень часто оказывается, что причиненное зло еще можно исправить, и почти всегда существует возможность компенсировать ущерб. Настоящее признание вины подразумевает стремление возместить ущерб, ведь попытка избежать этого усугубила бы вину. Стоит ли чего-нибудь раскаяние человека, признающего, что он присвоил нечто незаконно, но отказывающегося вернуть чужую собственность?

Но иногда бывает так, что возместить ущерб невозможно. Тут мне вспоминается рассказ одной женщины, которая спу-

стя много лет после аборта осознала, что совершила ошибку. Тогда она начала помогать мамам-соседкам, взяв на себя часть их забот о детях. Занимаясь чужими детьми, она как бы возмещала им отнятое у собственного ребенка. Без этих усилий ее запоздалое прозрение ничего бы не стоило для нее (Frankl, 1984, S. 214). Она же хотела, чтобы оно обошлось ей дорого – сообразно ценности, которую она для себя открыла, – поэтому не жалела ни сил, ни времени, ни денег. (Такое добровольно взятое на себя обязательство намного превосходит простое возмещение ущерба, цель которого только собственное успокоение.)

Человек, осознавший, что вина – не фатальная катастрофа, сводящая на нет возможность жить осмысленно, более свободно берет на себя ответственность, не шарахаясь от нее из страха совершить ошибку. Правильное обращение с виной приводит к большей зрелости, большей независимости. Но жизнь от этого не становится более удобной; только – более сущностной, более осмысленной, более исполненной.

О двух сторонах ответственности – о тягостном и прекрасном в ней – рассказывает приведенный ниже текст.

«Ответственность – это то, к чему «привлекают», и то, от чего «уходят». Этим самым мудрость языка уже намекает на то, что в человеке есть нечто вроде противодействующих сил, которые пытаются удержать его от того, чтобы взять на себя присущую ему ответственность. И действительно, в по-

нятии ответственности есть что-то бездонное. И чем дальше и глубже мы размышляем о ней, тем больше мы это понимаем – до тех пор, пока нас не охватит своего рода головокружение; как только мы углубляемся в сущность человеческой ответственности, нас охватывает ужас; есть что-то ужасающее в ответственности человека, но одновременно и что-то великолепное!

Ужасно знать, что в каждый миг я несу ответственность за следующий, что каждое решение, самое малое и самое большое, является решением «навечно», что я в каждое мгновение могу реализовать или потерять возможность – возможность именно этого мига. Конечно, каждое мгновение таит в себе тысячи возможностей, я же могу выбрать одну-единственную, чтобы ее реализовать. Все же другие я тем самым приговариваю к небытию – и это тоже «навечно»!

Прекрасно знать, что будущее, мое собственное и вместе с ним будущее событий и людей вокруг меня, как-то, пусть и в незначительной степени, зависит от моего решения в каждый момент. То, что я благодаря этим решениям реализую, что я «привнесу в мир», то я и спасу для действительности и сохраню от забвения» (*Frankl, 1981, S. 140-141*).

Глава 7. Бренность и смысл

Самое страшное в жизни: смерть? – Чем менее полно мы живем, тем страшнее нам умирать. – Открытость и участие. – «Онтологический смысл»: смысл всего. – Наконец жить! – «Экзистенциальный смысл»: смысл, появляющийся благодаря мне. – Ключ к нахождению смысла: быть человеком означает быть адресатом вопроса. – Жить означает давать ответ.

В заключение давайте снова поразмышляем о жизни. Не об отдельных ее сторонах, а о жизни в целом; о том, что делает ее *сущностной*.

Самый быстрый путь к нашей цели – обсуждение необычного, может быть, вопроса: что в жизни самое страшное? Общеизвестно, что самый большой страх на свете внушает нам смерть. Когда мы думаем о ней, у нас возникает чувство, будто в нашу жизнь вламывается неизвестный в маске старости, некто совершенно чужой и неуместный здесь. Нам жутко видеть, как смерть рыщет, отвоевывая пространство у жизни; как она коварна и неразборчива в средствах; она не гнушается ни загрязнением окружающей среды, ни радиацией. И потенциальная угроза в присутствии смерти внезапно оборачивается настоящей бедой – болезнью, несчастным случаем или катастрофой.

Соблазненные техническим прогрессом и успокоенные верой во власть науки, мы пронесли через десятилетия смутную фантазию о том, что вот-вот наступит время, когда смерть не нужно будет воспринимать всерьез. В этом направлении развивались техника, биология, медицина. Ну и кое-чего мы достигли: смерть теперь вытеснена – если не из жизни, то уж из нашего *сознания* – точно. Никогда еще не было так легко и необременительно стареть. Тем не менее никогда не делалось так много, чтобы быть молодыми, оставаться молодыми, вновь становиться молодыми. «Осуществленная жизнь», как однажды назвал старость Виктор Франкл, обесценена обществом. Прошлое отсечено и отправлено на психоаналитическую кушетку. А снаружи, в настоящей жизни, занимаются фитнесом, спортом, йогой – и *подтягивают* свое прошлое к заманчивому будущему. Мы добились того, чтобы оставаться молодыми до глубокой старости и молодыми же – умирать. Горькая участь: тяжело умирать молодыми.

Несколько испуганными пробудились мы сегодня от грез последних десятилетий. Смерть, эта гидра, о которой мы надеялись позабыть, снова здесь. Атомные реакторы (Чернобыль!), аварии танкеров, проблемы экологии, лавины, СПИД, коровье бешенство, ящур уже у нашего порога; они доводят до нашего сведения то, что знает каждый ребенок: несмотря на все наши успехи, мы смертны. Также они говорят нам, от чего умрет завтра прогрессивный человек. Во все времена люди боялись, – и во все времена жизнь бы-

ла опасной. Некоторых опасностей сегодня уже нет, чума и полиомиелит уничтожены. Благодаря прогрессу люди стали считать себя более защищенными. Однако возникли новые опасности.

И самая большая из них – вытеснить из сознания мысли о своей смертности, не допускать их до себя, откладывать «до поры». Но эта пора давно настала; всякое время – это также и час смерти. Чем сильнее вытесняется этот факт, тем больше у нас страхов.

Нас уже не удивляет, что в то время как смерть забыта, а против ее предвестников – старости, болезни и страдания – люди успешно борются, спрос на медицину и целительство растет; это кажется само собой разумеющимся. И на лечение год за годом уходит все больше средств.

Пока смерть считается чуждой нашей жизни, а прошлое если и не отрицается, то надежно удалено в деликатный мир психоанализа, вопросам посмертного существования и по-прежнему место в архиве: они больше не имеют значения. Но к счастью, жизнь не дает нам покоя, она назойлива. Она не довольствуется полумерами. Она хочет быть прожитой целиком. Жизнь дарит нам удовольствия, улады и радости, но с отрезвляющей силой вторгается в уютный мир наших желаний и грез, пугая нас грубой явью. И тогда мы снова дезориентированы и уже не уверены даже в том единственном, что точно ждет нас: в смерти. Умирание родственников и друзей не вернуло нам соприкосновения с ней: как могли бы на-

ши близкие передать нам этот опыт? Ведь почти все, около 90 % умирают в стерильных условиях больниц. Смерть теперь принадлежит учреждению, а не человеку. Может быть, только катастрофы напоминают нам о ней чаще, чем прежде.

Вытеснив смерть, мы едва не лишились слишком многих проявлений жизни. Жизни, которую теперь мы черпаем не только во всесии человека, а еще и в цветении деревьев, журчании вод, в способности всего живого к росту, развитию и восстановлению. Мы перестали отмахиваться от законов природы; мы понимаем ее собственную значимость и снова открываемся ей; мы больше не грабим ее ради своего удобства.

Давайте теперь спросим себя еще раз: правда ли, что именно смерть пугает нас? Разве не знаем мы людей, которые вопреки естественному страху смерти сохраняют присутствие духа? Можно припомнить великих, от Сократа до отца Максимилиана Кольбе; но я думаю сейчас и о тех безвестных, обыкновенных людях – со многими из них мы с вами были знакомы, – которые с достойным восхищения спокойствием смотрели смерти в глаза. Для них умирание не было самым страшным на свете.

Так что же делает смерть такой тяжелой? Когда она становится нашим главным пугалом?

Чувство упущенной жизни превращает смерть во врага, а умирание – в муку. Это результат множества упущенных

ВОЗМОЖНОСТЕЙ:

- любить,
- действовать,
- страдать.

Эти возможности в точности соответствуют трем «дорогам к смыслу», по Франклу: ценность переживания, ценность творчества и ценность отношения (см. гл. 3).

Смерть так ужасна из-за чувства, что жизнь еще не осуществлена, не принадлежит нам во всей своей полноте. Кончина преждевременна, когда мы чувствуем, что до сих пор не очень-то и жили. Человек будет противиться приближению смерти до тех пор, пока жаждет настоящей, цельной, наполненной жизни; пока не утолена его глубинная тоска по ней.

Тяжелее всего чувствовать, что жизнь упущена при нашем участии. Есть много способов жить деятельно и одновременно упускать жизнь. Зачастую в таком поведении есть и достоинство, и правота, и чистота, и подлинность. Однако войдя в привычку, оно становится значимым уже само по себе, и тогда его жесткие рамки ограничивают нас и стесняют в движении. Когда много тревоги, суеты, когда нам уже не до смеха, – течение жизни нарушается.

Так, один упускает жизнь, потому что очень ценит *стабильность*: тогда смертный час ужасен, невыносим, потому что его ни предсказать, ни отсрочить.

Страхи другого сосредоточены на возможной *причине* его смерти. Действительно, можно ведь бояться всего – и отрав-

ления, и простуды, и рака, и атомной войны, и радиации. Конечно, стоит принимать меры для снижения риска, – но смысл жизни заключается не только в профилактике зла, но и в приверженности добру, тому, что мы считаем ценным; а также – в переживании радости.

Третий боится *боли и страданий, сопровождающих умирание*.

Но разве нет возможности и здесь, в этой неприглядной действительности увидеть смысл? Может быть, у кого-то из вас есть опыт, показывающий, что страдание, при всей своей тягостности, приносит не одну только боль, но и способствует развитию? Те, кому довелось пережить страдание и стать сильнее, вероятно, встретят последний этап своей жизни с несколько большей надеждой.

У кого-то наибольшую тревогу вызывает *прощание* с близкими. Невероятно тяжело умирать, когда твои дети еще маленькие, еще так нуждаются в семье, когда их привязанность только формируется. Экзистенциальный анализ дает нам шанс в этом страдании: он задает вопрос, присутствовали ли мы и прежде во всей полноте, целиком ли мы были рядом с нашими любимыми? Мы ничего уже не можем сделать, – но это-то мы в состоянии исполнить до конца. Мы способны на глубинную встречу, когда живем в сознании единственности, неповторимости, исключительности каждого мгновения. Когда мы время от времени осмеливаемся подумать: а что бы я сейчас сделал или сказал, если бы знал,

что эта встреча – последняя?.. И может быть, я сейчас могу сделать что-то, что потом уже будет делать поздно? Наша жизнь более экзистенциальна, если с самого начала принят и до самого конца не выпускается из виду ее финал.

Итак, о чем идет речь? Основания для страхов и тревог есть всегда, также как всегда возможны неудачи, стрессы и травмы: они свойственны жизни. Но жизнь этим не исчерпывается. В нашей привычке к повседневному существованию заключена экзистенциальная опасность: мы упускаем жизнь, когда оказываемся не способными так обойтись с потерей, чтобы она стала духовной победой и привела к нашему внутреннему росту и созреванию, когда нам не удастся воспринимать и принимать беды, разлуки и страдания как наш шанс, как часть бытия. Так мы упускаем смысл бытия и отвергаем полную жизнь, – то есть жизнь в этой реальности, в соответствии с действительными фактами и возможностями. Все разрушительное, опасное, угрожающее и прискорбное, если присмотреться, может быть пережито как полное надежды, вожденное и желанное, – исключительно в реальности. Это отличительный признак экзистенциальной зрелости: идти по жизни с такими вот открытыми глазами. Мы больше ничего не можем сделать, – но нам и не нужно ничего делать. Потому что жизнь идет своим чередом, и земля совершает свой путь, – и я должен только следовать своей дорогой.

Пренебрежение к логике жизни может привести к страхам и другим психическим расстройствам. Чаще всего в их основе лежат события, которые не были нами вполне прожиты. За ними, а скорее и, по всей видимости, в связи с ними всегда обнаруживаются жизненные установки, которые уводят нас от поддержки, от ценностей, от подлинной встречи или шансов на развитие.

Жить полной жизнью – значит, не щадя сил, участвовать в каждом событии. И совершать при этом не какие-то произвольные действия, а только те, которые мы находим осмысленными, имеющими смысл. Чем больше в нашей жизни таким образом прожитых событий, тем полнее она в конце. Тем больше почвы под ногами.

Тогда – как быть смерти, если я переживаю каждое мгновение моей жизни? В самом деле, что может меня пугать, когда я не отвергаю требований и даров жизни, а включаюсь в них? Не то чтобы смерть стала от этого ласковой. Пожалуй, она может быть нам другом и избавителем, но точно также способна мучительно, больно, грубо и безжалостно сломать, разрушить, прервать, уничтожить нашу жизнь. Вероятно, некоторое беспокойство в связи со способом прихода смерти всегда останется. Но она может утратить свое разрушительное влияние, которое пронизывает наше бытие, лишая его смысла, – если мы будем помнить, что в каждое наше мгновение у нас есть шанс полного согласия с жизнью. Потому что страх смерти питается тоской по непрожи-

той жизни, врожденным стремлением человека к исполненному и цельному бытию. Экзистенциальный анализ и логотерапия утверждают, что именно эта потребность лежит в основе всех желаний человека. Динамика страха смерти обусловлена волей к осмысленной, исполненной жизни.

Но страх смерти остается пока неопределенным: ведь мы еще не поняли, каков его *предмет*. Собственно говоря, смерть – лишь символ, только ссылка на что-то более глубокое. В глубине же, оказывается, страх смерти тождественен страху перед *Ничто*. Это страх не-быть; не-жить; не-быть-самим-собой; а также – несостояться. То есть страх смерти может касаться и *пустоты* в жизни.

Удивительное дело: придя в мир, мы чувствуем, что наше присутствие здесь должно иметь какое-то значение. В этот «*онтологический смысл*» нашего бытия мы можем заглянуть лишь частично, как мы уже упоминали выше. Потому что смысл вещи, если он есть, известен, вообще говоря, только ее создателю. Я не могу знать ответа на вопрос, почему все это есть – этот мир, я, болезни, горе и беды. «Онтологический вопрос о смысле» нам недоступен. Ответ на него можно пытаться найти в философии, – но, по сути, он находится в ведении религий. Их ответ выходит за пределы человеческого опыта.

Так что мы не можем с достоверностью утверждать, каков смысл у нашего собственного существования, – разве что через посредничество веры, если она у нас есть. Но мы несем

в себе *чувство*, что мы здесь *не просто так*. Мы ощущаем, что в этом что-то есть. Поэтому очень тяжело чувствовать, что жизнь прожита «ни для чего». Это такое вполне ясное ощущение: я прошел мимо смысла жизни. Неразрешенное противоречие между этими переживаниями – изначальной значимости своего бытия и бестолково прожитой жизни – приводит человека к отчаянию.

Смутно чувствуя, что ведешь почти или полностью бессмысленное существование, обнаруживаешь посреди своей самой деятельной жизни бездну *экзистенциального вакуума* (Frankl, 1955). Можно иметь все, *что* наполняет жизнь, – и при этом ничего из того, *ради чего* ее стоило бы вести. Это типичное переживание экзистенциальной фрустрации (там же). Если ты день за днем развлекаешься и используешь бесчисленные средства избавления от пустоты и скуки, и тем не менее страдаешь от них, то приходишь к мыслям о том, насколько же ужасной должна оказаться смерть! Она ведь еще хуже непрожитой жизни, она – Ничто?!

Теперь мы понимаем также, почему человек пытается вытеснить смерть, обыграть ее. Потому что его подтачивает чувство бессмысленности, и он бежит всего, что в его глазах означает «пустоту»: квартира, в которой никого нет, исчерпавшие себя отношения, – в той же мере, что спокойствие или смерть. Однако именно будучи вытесненной, смерть по-настоящему лишает жизнь даже шанса на осмысленность. Избежать чувства ничтожности своего существо-

вания, уничтожения нашей экзистенциальной сущности мы можем, только если у нас будет, для чего жить.

Но это «для чего» не сделать, и оно не сконструируется само. «Для чего» уже есть и должно быть воспринято человеком, обнаружено. Здесь нет произвольности; это каждый раз совершенно определенная и бесценная возможность, сокрытая в событиях прошлого. И она воплощается в мой смысл, только если окажется впору именно мне.

Ни сила воображения, ни желание, ни любезный намек, ни компетентная ложь из сочувствия не помогут отчаявшемуся. Средство от «экзистенциального вакуума» – наш здравый смысл, практичность, которая не вытесняет факта человеческой смертности, а рассматривает кончину как фундаментальную часть жизни. Когда этого не происходит, мы не живем; мы словно спим.

Потому что – правда: смерть не чужда жизни и не представляет собой враждебного жизни начала. Она, собственно говоря, делает жизнь возможной, как и любой другой процесс – роста, развития, становления. «Едва придя в мир, человек достаточно стар, чтобы умереть», – так об этом говорит божемский поэт Аккерманн. Мы позволяем себе придерживаться представлений о собственном бессмертии; этот мираж мешает нам жить по-настоящему. И если мы хотим, чтобы наша жизнь сбылась, то нам стоило бы осознать новую точку зрения:

ЧЕЛОВЕК СМЕРТЕН – ИЗНАЧАЛЬНО, С ПЕРВОГО

ДНЯ СВОЕЙ ЖИЗНИ, – И В ЛЮБУЮ МИНУТУ НАША ЖИЗНЬ МОЖЕТ СТАТЬ СВЕРШИВШИМСЯ ФАКТОМ.

Тогда мы могли бы наконец начать *жить!*

Потому что только принимая во внимание конечность жизни, мы осознаем, что она у нас одна. Иначе не происходит главного, и мы уподобляемся тому пьянице, который услышал от врача, что давно уже пора прекратить пить, и смиренно проговорил: «Слишком поздно!» – «Что вы, – возмутился врач, – бросить пить никогда не поздно!» – «Да?.. Ну так у меня еще есть время».

Конечно, длительность жизни не влияет на ее осмысленность. Также, как качество биографии не зависит от числа страниц в ней, как написал однажды Франкл.

Итак, мы с вами уже поняли, что будь человек *бессмертен*, он не нуждался бы в поисках смысла. Он был бы совершенным. Мог бы пребывать в покое и благодати. Неограниченным оказалось бы и время для всего, что нужно сделать: оно было бы в нашем распоряжении сегодня, завтра, целую вечность. Однако поскольку это не так, поскольку человек несовершенен, а его жизнь имеет пределы, то любой миг – *самое время* для чего-то, причем каждую минуту уже *давно пора*. Потому что каждый миг – особый. Он никогда не повторится. В нем уже ничего не изменишь. Обстоятельства сложились, не спросив нас. Если мы действительно сознаем, что у нас не всегда будет время и что нужно хватать каждый миг, пока

не исчез он, а с ним – и частица нашего бытия, – тогда мы близки к сути, и это хороший старт для осмысленной жизни. Мы уже говорили об этом в конце главы 4; но здесь, ввиду исключительной значимости такого взгляда, стоит еще раз вкратце упомянуть о нем.

Если мы сознаем, что любое обстоятельство единственно и неповторимо и что каждый человек не имеет себе равных и незаменим, то речь может идти только о максимально личном отношении. Суть бытия может состоять только в том, чтобы преодолеть свою брэнность, отдавая себя каждому уходящему мгновению.

Это можно резюмировать так:

Я человек – значит, жизнь взывает ко мне; я живу, если ей отвечаю.

Если мы хотим жить осмысленно, то нуждаемся, во-первых, в том, чтобы быть открытыми жизни. А во-вторых – в поступке: мы приветствуем каждый свой шанс вопреки конечности и брэнности и отвечаем на него, ибо он уже не повторится.

Эти мысли не слишком привычны на сегодняшний день. Считается, что жизнь заключается в удовлетворении как можно большего числа потребностей: «Если многое тебе доступно, то жизнь твоя удалась». Попав в ловушку собственных притязаний, мы легко можем и вовсе потерять смысл. Потому что наши житейские радости – только шанс его най-

ти.

Экзистенциальный поиск в своей основе противоположен описанной стратегии. Бытие обретает смысл только при нашем полном обращении, в результате радикальной перемены отношения к бытию. Отсюда опять-таки ясно, что не сочинение ценностей наполняет существование смыслом; предпосылки к осмысленности приходят *изнутри*, из нашего *подхода* к жизни.

Именно в нем мы обнаруживаем зачастую совершенно иные ценности, чем кажется со стороны.

И когда мы задаемся вопросом, что с точки зрения психологии (а не религии, где используется отдельный подход к этой теме) является ключом к осмысленной жизни, а следовательно, и к отсутствию страха перед смертностью, то исходной точкой и основной предпосылкой к ответу оказывается открытость перед запросами жизни. В *Приложении 1* очерчен круг тем, которые в рамках экзистенциального анализа и логотерапии способствуют такой открытости, в соответствии с четырьмя шагами «Метода нахождения смысла» (Längle, 1988).

Ключ к поиску смысла – это в первую очередь отношение открытости ко всему тому, *что есть*; может быть, иногда – вплоть до любопытства ко всему сущему. Это также наша доступность ценностям, то есть нашему собственному отклику на этот мир и на самих себя: что в нас происходит и что наши чувства говорят нам о наших переживаниях и поступках.

Это открытость и к собственным творческим, созидательным способностям. Они показывают себя в наших намерениях и решениях. Такой подход позволяет изо дня в день быть включенными в жизненно важные вопросы и решать их.

Речь идет также об искренних отношениях с грядущим, которое может прийти в этот мир через нас. К нашему общему будущему, которое нам предстоит еще создать или вкушать. К сотрудничеству и взаимному влиянию, которые так или иначе затрагивают, а тем самым и с необходимостью вовлекают каждого.

Это экзистенциальный смысл.

Это смысл, присутствие которого в нашей жизни зависит от нас. Это отношение, при котором человек участвует в созидании и структурировании своего бытия. Если бы мы не вкладывали душу в его формирование, если бы не принимали свое существование близко к сердцу и не вносили в него наши мысли и чувства, нашу способность любить и страдать, наша жизнь *не была бы исполненной* смысла.

Тогда мы бы, в сущности, и не жили; и тогда действительно вряд ли наша жизнь имела бы смысл (см. Приложение 2 «Путь к смыслу жизни»).

Приложение 1. Вопросы, на которые полезно ответить себе при поиске смысла (краткое руководство к действию)

1. Базовые вопросы: собственно поиск ответа на вопрос о смысле.

Что сейчас главное для меня? Для чего мне этот миг: как я готов потратить свои ресурсы? Что сейчас необходимо? Что призывает меня, что требует моего участия? Что именно я могу сделать?

◆ **Ценности переживания:**

Могу ли я найти в настоящем что-либо прекрасное и неповторимое?

◆ **Ценности созидания:**

Может ли сейчас возникнуть что-то ценное благодаря мне, моему участию? Какова цель моей деятельности, к чему ведет мой поступок? Что принесет в мир задуманное мной произведение, что изменится благодаря ему?

◆ **Ценности отношения (в условиях, не поддающихся-**

ся изменению):

Ради чего или ради кого я выдерживаю эти тяготы или страдание? Что – какие отношения, какие убеждения – дает мне силы?

2. вопросы, позволяющие убедиться в том, что ответ найден правильно: смысл должен удовлетворять трем условиям – ценности; свободы; ответственности.

◆ Вопросы ценности:

Важно ли то, что я сейчас понял или почувствовал?

Что изменится, если я поступлю иначе? Случится ли что-нибудь, чего я хотел бы избежать?

◆ Вопросы свободы:

Должен ли я совершить задуманное? Могу ли представить себе, что не сделаю этого? (Если нет, то кто или что заставляет меня?)

Могу ли я сказать с уверенностью, что хочу этого? Что делаю это добровольно?

◆ Вопросы ответственности:

Ради кого или ради чего я делаю то, что делаю? (Хочу ли я вложить свой труд в достижение этой цели?)

Должен ли я совершать это в данных обстоятельствах? (Кто говорит, что я должен?)

Насколько созвучен мне этот шаг? (А может, мне будет больше соответствовать другое действие или бездействие?)

Приложение 2. Путь к смыслу жизни

Эта жизнь обращается к тебе – дерзай!

Пока живешь, помни: жизнь обращается к тебе!

Твои родители, учителя, начальники, политики, философы, священники могут сказать только о том, как жизнь обращается к ним. Тебе же она всегда говорит иное. Потому что она обращена к тебе, во всякое время – к тебе лично:

что захватывает, очаровывает тебя;

что тебе интересно;

что пугает, что – сердит; что тебе тягостно, что отвратительно, – все это и есть обращение к тебе.

Скорей туда: это твоя жизнь! Откройся всему, что тебя трогает. Рискуй жизнью, пробуй: сомневайся, узнай себя одержимым и влюбленным, – и тогда выбирай. Дай свой ответ – его никогда еще не давали! Ответить жизни за тебя никто не может.

Полагайся на свое чутье, не бойся ошибаться. Хуже отказаться от жизни из страха перед ошибками, чем, ошибаясь, – жить. Не позволяй указывать себе, что ты должен делать. Замечай это только как слова других, как дань традиции или моде, как чужие поступки. Уверенно следуй своим путем,

полагаясь на собственное чутье. Ты почувствуешь, когда с тебя будет довольно. Сам поймешь, что продолжать было бы уже неправильно. Чутье подскажет тебе, если ты вдруг начнешь попирать ценности, причинишь боль тем, кто тебе дорог. Ты почувствуешь свои границы, когда подойдешь к ним вплотную. Слушай себя, полагайся на свое чутье!

Так звучит весть экзистенциализма: вверь себя жизни, следуй за ней так далеко, как можешь, пока несут ноги! Не бросай себя, ущербного и щепетильного, в порту, за его моллом страха и маяком привычек. Это касается твоей жизни! Это касается *тебя* – твоего полного присутствия в этом твоём мире!

Это смысл. Такты можешь его найти.

Литературные источники

Frankl V.E. Pathologie des Zeitgeistes. Wien: Deuticke, 1955.

В. Э. Франкл: Патология нашего времени. – На русский язык не переведена.

Frankl V. E. Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. Bern: Huber, 1978.

В. Э. Франкл: Воля к смыслу. Избранные работы по логотерапии. – М.: Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000.

Frankl V.E. Die Sinnfrage in der Psychotherapie. München: Piper, 1981.

В. Э. Франкл: Вопрос о смысле в психотерапии. – На русский язык не переведена.

Frankl V.E. Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke, 1982.

В. Э. Франкл: Доктор и душа. – СПб.: «Ювента», 1997.

Frankl V.E. Theorie und Therapie der Neurosen. München: Reinhardt, UTB, 1983.

В. Э. Франкл: Теория и терапия неврозов. – СПб.: Речь, 2001.

Frankl V.E. Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber, 1984.

В. Э. Франкл: Страдающий человек. – На русский язык не переведена.

Frankl V.E. Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie

fur heute. Freiburg: Herder-Taschenbuch, 1985.

В. Э. Франкл: Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2009.

Frankl V.E. Psychotherapie in der Praxis. München: Piper, 1986.

В. Э. Франкл: Психотерапия на практике. – СПб.: Речь, 2001.

Längle A. Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe. München: Piper, 1985.

А. Лэнгле: Пути к смыслу. Логотерапия помогает сориентироваться. – На русский язык не переведена.

Längle A. Entscheidung zum Sein. Logotherapie in der Praxis. München: Piper, 1988.

А. Лэнгле: Решение в пользу бытия. Логотерапия на практике. – На русский язык не переведена.

Längle A. Viktor Frankl. Ein Porträt. München: Piper, 1998.

Лэнгле А. Виктор Франкл. Портрет. – М.: РОССПЭН; Институт Экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии, 2011.