

Содержание

Предисловие.....	9
------------------	---

Часть I Осознание себя ЖИВЫМ

Глава 1	
Экзистенциальные данности.....	19
Глава 2	
Осознание жизни.....	29
Глава 3	
Как встречаться с душевной болью.....	59
Глава 4	
Зачем нам осознание мира и его данностей?.....	77



Часть II

Временность и конечность всего

Глава 1 Кораблик.....	91
Глава 2 Все проходит, и твоя жизнь тоже	97
Глава 3 Тотальный контроль: «Я ничего терять не буду, я смогу все удержать и все успеть».....	107
Глава 4 Отвержение жизни и депрессия: «Я ничего не буду иметь».....	127
Глава 5 Поиск спасителя и беспечность: «Ты заслонишь меня от ужаса»..	141
Глава 6 Пережить горе и продолжить жить.....	155



Часть III

Несовершенство

Глава 1	
Утрата подлинности и вызов несовершенства	177
Глава 2	
Ограниченность	195
Глава 3	
Несправедливость	221
Глава 4	
Высокомерие и идеализация	229
Глава 5	
Самоуничижение	253
Глава 6	
Цинизм и нигилизм	271
Глава 7	
Пульс жизни	285
Глава 8	
Сочувствие себе: путь к самосостраданию	295



Часть IV

Одиночество

Глава 1	
Одиночество и изоляция.....	317
Глава 2	
Остановленное взросление.....	353
Глава 3	
Самодостаточность.....	385
Глава 4	
Сопричастность.....	405



Часть V

Свобода, ответственность и выбор

Глава 1	
Невыносимая тяжесть свободы.....	435
Глава 2	
Тревога и вызов свободы.....	455
Глава 3	
«И прости нам долги наши...» Жизнь как долговое обязательство.....	465
Глава 4	
Жизнь как жертва.....	479
Глава 5	
Жизнь как реализация процесса выбора.....	493



Часть VI

СМЫСЛ

Глава 1	
Грани смысла.....	523
Глава 2	
От целостного мифа к разорванным смыслам	531
Глава 3	
Почему люди делают то, что делают	549
Глава 4	
Поиски выхода	553
Заключение	
Один на один с миром.....	585
Благодарности	587



Предисловие

Я захожу в книжный магазин — уже после того, как написал эту книгу, но до ее издания — и смотрю на длинную вереницу трудов по психологии. Их много. Хорошие книги и, честно скажем, не очень. Почему следует обратить внимание именно на мою? Ведь я не могу обещать, что ваша жизнь перевернется от ее прочтения, — вряд ли. Моя книга не посвящена исцелению какого-то конкретного душевного недуга (впрочем, я вообще не верю в то, что книгами можно что-то исцелять). Управлять Вселенной вы тоже не научитесь. И какую-то принципиально новую информацию, за которую вручают Нобелевскую премию, вы здесь тоже вряд ли найдете. Но (здесь я многозначительно поднимаю указательный палец) есть один очень важный для меня как психотерапевта момент, который и позволяет мне надеяться, что эта книга может вам понравиться и быть полезной.

Одной из главных характеристик жизни современного человека (в том числе моей, я не исключение) является суета. Наша жизнь проходит на высоких скоростях, мы успеваем лишь думать о том, что происходит сию минуту, плюс тревожиться о будущем. Редко когда предоставляется возможность остановиться и задуматься о том, как в целом устроена наша собственная жизнь, — насколько нам в ней комфортно, есть ли в ней хоть какой-то смысл и вообще стоит ли она того, чтобы ее проживать. Лишь иногда перед Новым годом или днем рождения мы об этом задумываемся. Теперь можно провести с этой книгой несколько уютных вечеров (или не очень уютных — темы в ней поднимаются непростые), задавшись тем же вопросом. Возможно, получится посмотреть на свою жизнь под другим углом, высветив то, что раньше ускользало от мысленного взора или же было на самом видном месте, но как слон, которого никто не замечает.

Осознанность — основа работы психолога и вообще любого самопознания. И во что я верю, так это в то, что моя книга сможет расширить сферу осознаваемого вами и подскажет, куда смотреть и двигаться дальше. А возможно, поможет примириться с собой и принять то, что уже есть и что отменить или изменить невозможно. Тоже хорошо. Я надеюсь, что у меня получилась книга-размышление о том, как мы, люди, живем в этом непростом мире, по каким принципам строим свою жизнь и какую цену платим за то, что выбираем, или, наоборот, за отказ от выбора.

У вас может возникнуть вполне закономерный вопрос, кто я и почему взялся за такую непростую тему. Формальный ответ — я психолог, гештальт-терапевт, супервизор и кандидат психологических наук, долгое время работавший на кафедре психологии в университете и уже десять лет занимающийся исключительно частной психологической практикой (а психологией в целом, академической и практической, более двадцати лет). Но за все годы практики ни один человек не спросил меня о регалиях и дипломах. Людям было интересно, сложится ли у меня с ними контакт, смогу ли я услышать их и понять, чем они живут. Поэтому ответ не формальный, а искренний будет другим.

В детстве я точно знал, кем стану. Конечно же, археологом или историком! Я увлекся археологией, когда вместе с родителями в конце 1980-х посетил Афрасиаб — древние руины близ Самарканда в тогда еще советском Узбекистане. В 1991-м мы переехали в Хабаровск, вскоре я связался с местными археологами и спустя несколько лет стал каждый год надолго уезжать в экспедиции.

Это затянулось на двадцать с лишним лет; даже когда я уже всерьез занимался психологическими исследованиями и преподавал в университете, я не отказывал себе в удовольствии использовать часть своего большого отпуска для участия в раскопках. И в одну из экспедиций в начале 2000-х я взял книгу Ирвина Ялома с непонятным для меня названием «Экзистенциальная психотерапия»*. Сел читать — и пропал. Удивительно было от раскопок древнего жилища каменного века возрастом около восьми тысяч лет с его давно потухшим очагом, битой керамикой с затейливыми орнаментами, каменными

* Ялом И. Экзистенциальная терапия. — М.: РИМИС, 2008.

топорами и наконечниками переходить к экзистенциальным вопросам, мучившим людей с тех самых древнейших времен: о смерти, одиночестве, свободе, смысле. Практически никто раньше со мной на эти темы не разговаривал: религиозные ответы и размышления меня не устраивали, а других и не было. И получается, Ирвин Ялом с его книгой оказался первым собеседником, вместе с которым можно было попробовать осмыслить мой жизненный путь, еще небольшой на тот момент.

Это общение в итоге и повлияло на то, что я выбрал профессию психолога, а не археолога (к которой испытываю самые нежные чувства до сих пор). Причем выбор не созрел постепенно, а был сделан сразу, когда мой археологический шеф прямо предложил работать в музее научным сотрудником. Казалось бы, протяни руку — и твоя детская мечта, родившаяся на руинах древнего города, сбудется. Я стоял, думал, и ко мне пришел ответ: нет. Мой интерес к людям шире, чем то, что дает археология: она обращена в прошлое, я же интересуюсь не только жизнью людей в древности, но и современной.

Обращаясь к психологии и психотерапии, я все равно прикасаюсь к былому. Слой за слоем раскапывая прошлое, то, что влияло на выбор, сделанный человеком, узнаю, как люди теряли и находили в своей жизни смыслы, как строили отношения и как их прошлое влияет на их жизнь. А еще глубже прячется семейная история, и тут она смыкается с мировой. И было еще одно очень банальное, но важное обстоятельство: психология давала больше возможностей зарабатывать на жизнь и кормить семью, чем археология, которая всегда держалась в первую очередь на энтузиазме и беззаветной преданности. Духовный и материальный аспекты здесь слились.

Так что почти двадцать лет я имею дело с экзистенциальными данностями, рефлексирю над собственной жизнью, обнаруживая, как сбегая от ее сложностей, и возвращаясь к ним. То же самое я день за днем проделываю, работая в кабинете с клиентами и консультируя их онлайн (что еще в прошлом десятилетии было немыслимо), — мы вместе учимся смотреть жизни в глаза. Это непросто, но это всегда пробуждает наши души. Этим ощущением я тоже хочу поделиться в книге.

Мы начнем с разговора о том, что вообще значит с психологической точки зрения быть живым, зачем нам осознанность и что она

дает. Как мы обходимся с вызовами жизни, что такое эмоциональная боль и почему важно ее не глушить, а уметь проживать, не превращая при этом в хроническое страдание.

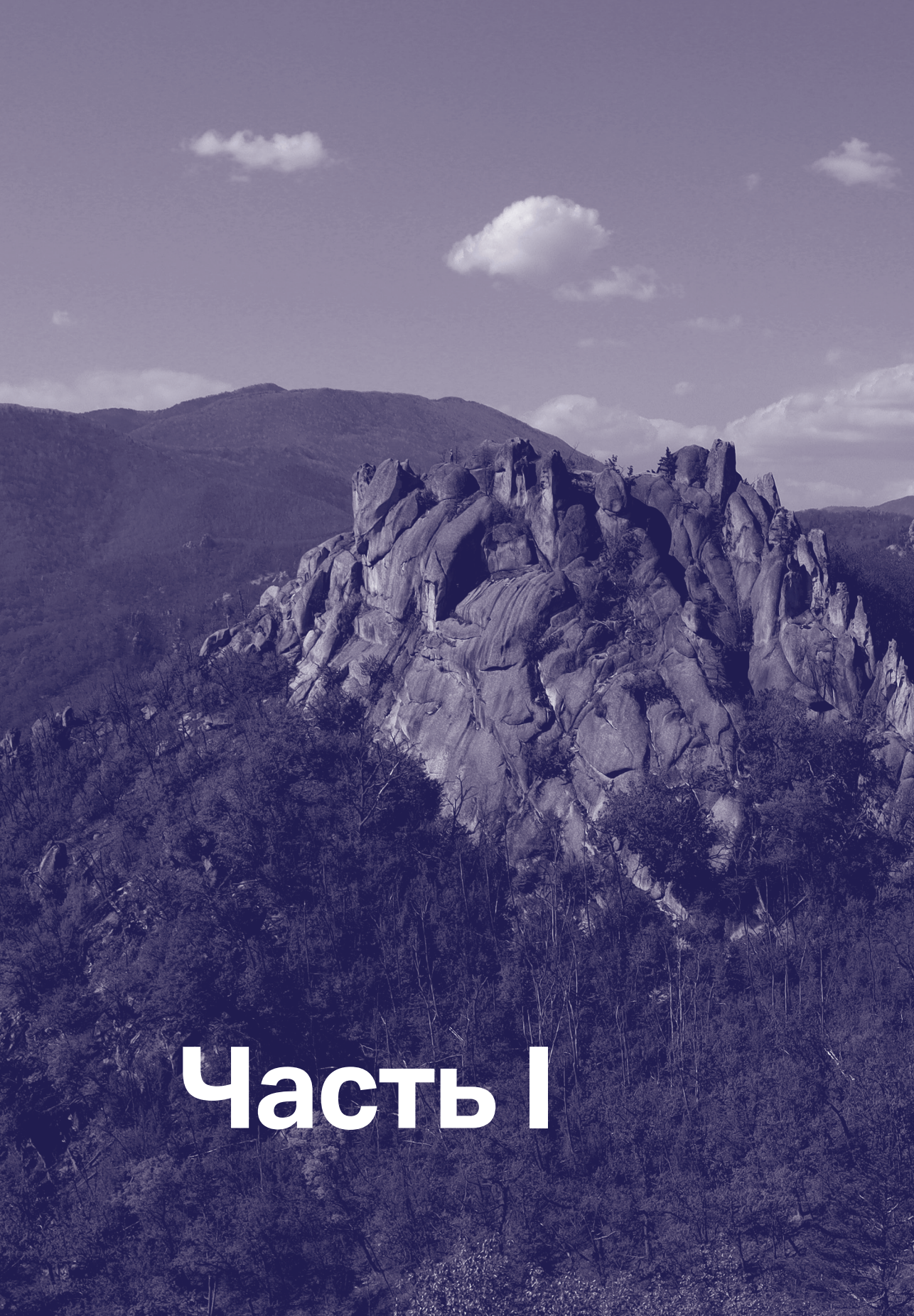
Во второй части речь пойдет об основном, самом страшном для многих людей вызове — о нашей смертности и временности всего, что есть в жизни. Не научившись терять, мы не сможем освободить в своей психике место для нового и в конце концов будем погребены под завалами того, что мы не отгоревали, не отпустили и с чем не смогли проститься.

Третья часть посвящена несовершенству — главному вызову нашей эпохи, в которой люди более, чем в другие времена, стремятся к идеалу, эффективности и безупречности. Нам трудно примириться с тем, что дела крайне редко идут так, как надо, что всегда что-то обязательно пойдет не по плану и что расхождение того, что есть, с тем, чего хочется, было и будет. Мы либо живем, либо пытаемся втиснуть себя в идеальную форму, и совместить эти задачи невозможно. Об этом кричит как мой собственный опыт, так и опыт моих коллег, клиентов и весь духовный опыт человечества на множестве языков мира во все эпохи. Но от этого принятие своего несовершенства не становится более легкой задачей.

Четвертая часть — про одиночество и изоляцию. Вступая в отношения, мы всегда рискуем оказаться в ситуации отвержения и стыда, который им вызывается. Или же мы не вступаем в эти отношения и остаемся изолированными не только от других людей, но и от самих себя. А в таком тотальном одиночестве — плохо, как бы ни воспевалась мифическая самодостаточность. Мы рассмотрим, каким бывает одиночество, зачем нам нужна сепарация и что можно противопоставить идее полной независимости от других (и нет, это не зависимость).

Как быть с другими, не теряя себя? Если не теряешь себя, то следующий вызов — вызов свободы. Свобода в сочетании с ответственностью — тяжелое бремя, далеко не всегда сулящее выгоды и победы. К тому же мы часто путаем свободу и гиперответственность, рискуя утонуть в чувстве вины и превращаясь в жертву. На чем основан наш выбор и как вообще выбирать, когда это делать трудно? Что значит быть свободным и как определять, где у нас долг, а где — жертва? На что опираться, если не искать опоры вовне?

И наконец, мы подойдем к последнему вызову, который обычно венчает практически любой разговор об экзистенциальных данностях жизни, — вызов смысла. Кто я, зачем я здесь, зачем этот мир? Этими вопросами в явной или неявной форме задаются все, но во всей своей красе они перед нами встают в моменты больших жизненных кризисов, когда теряешь прежние опоры и становится непонятным, зачем вообще держаться за эту жизнь, которая стала такой чужой и неуютной. Как мы ищем смыслы, как заблуждаемся и как их все-таки искать и находить? И здесь я, как и во всей книге, не предлагаю готовые ответы (не мне говорить о том, в чем смысл вашей жизни), а показываю, в каком направлении можно посмотреть, чтобы найти что-то свое, уникальное. Но честный и ясный взгляд на это возможен тогда, когда мы уже встретились с предыдущими вызовами.



Часть I



**Осознание
себя
ЖИВЫМ**

Одна из непреложных истин жизни гласит: ты — не исключение. И как бы мы ни пытались обойти и обмануть жизнь, постоянно оказываемся в той же точке, разбитые телом и душой.

Из всех особенностей человеческого поведения я без сомнения выделю одну общую для всех нас — это попытка обмануть жизнь. Я много лет тратил огромные силы на то, чтобы аккуратно (или уж как получится) обойти на поворотах простые, но, увы, неотменяемые данности жизни — настолько же неотменяемые, как движение солнца по небу. И раз за разом я (как и множество других людей) в своих бесконечных попытках обойти эти данности расшибал лоб об простые истины:

- Силы не бесконечны, они рано или поздно заканчиваются.
- Если не отдыхать, силы сами собой не восстанавливаются.
- Чем мы старше, тем быстрее устаем и дольше восстанавливаемся.
- Все на свете конечно, и наша жизнь тоже.
- Если не заботиться о теле, то оно может умереть раньше, чем душа.
- Душе необходимо подпитываться образами, чувствами, фантазиями, а они не терпят суеты.
- Энергия психики не в том, чтобы что-то накопить и удерживать, а в том, чтобы обмениваться ею с другими людьми, а от сдержанности устаешь не меньше, чем от постоянной отдачи — жертвенности.
- Боль, болезни, неудачи и ошибки — не аномалии, а естественные и неизбежные составляющие жизни, и нельзя их избежать иначе, чем отложив жизнь.
- Если ты оказался в болоте, то не сможешь бежать так же, как на стадионе.
- Насилие над собой может работать только на очень коротких дистанциях.

- Всякие неприятности в нашей жизни часто случаются вне зависимости от того, сделали мы все, что могли, или нет, — они просто случаются.

Удивительным образом синяки на лбу от столкновения с этими истинами не приводили к пересмотру стратегии, а стимулировали надежду: «Ну вот в следующий-то раз!..» И я продолжал закрывать глаза на признаки истощения, удивляться тому, что в сорок успеваю не так много, как в двадцать, воспринимать неудачи и ошибки исключительно как личные проступки, которых можно было избежать, недоумевать от того, что из-за ежедневного насилия над собой нам почему-то становится плохо... И самое главное — где-то в глубине души хотелось (и всегда хочется) верить: «Я — исключение из правил».

При этом одна из непреложных истин жизни гласит: ты — не исключение. И как бы мы ни пытались обойти и обмануть жизнь, постоянно оказываемся в той же точке, разбитые телом и душой. Жизнь не жестока. Просто мы — не исключение из правил. И каждый раз, когда начинаем осмыслять то, что происходит с нами, упираемся в эти самые неотменяемые данности жизни, которые не перепрыгнуть, не обойти и через которые не прорыть подземный ход.

Экзистенциальные данности

В подростковом возрасте я очень любил лозунги в стиле «жизнь без границ», «ты можешь все, что захочешь», «нет пределов!» и тому подобные мотивирующие на подвиги установки. «Это верная дорога, // Мир иль наш, или ничей, // Правду мы возьмем у Бога // Силой огненных мечей» — любимые в те годы строчки из Николая Гумилева. Чуть позже добавились другие, Андрея Макаревича: «Не стоит прогибаться под изменчивый мир, // Однажды он прогнется под нас». Со временем я обнаружил, что мир не только не прогибается под меня — он сам так и норовит согнуть меня и к тому же раз за разом вычерчивает мне мои же пределы и ограничения и смотрит: как я с ними обойдусь, если отбросить всю эту героическую патетику про огненные мечи? Об этих пределах и нашей реакции на них — эта глава.

Вызовы жизни

Так что же это за правила или данности? Думаю, многие из вас так или иначе знакомы с их перечнем, который стал хрестоматийным, а психологам, обучающимся в рамках экзистенциальной психотерапии, или просто любителям философии уже, наверное, просто надоели их упоминания. Но куда деться от них в книге, которая им же и посвящена? Экзистенциальные данности — это неотъемлемые особенности (правила, законы — как угодно) нашего существования, с которыми мы имеем дело вне зависимости от того, хотим этого или нет (а чаще всего не хотим). Одновременно они являются вызовами нам по принципу «таковы правила жизни в этом мире — что ты будешь с ними делать, каков будет твой ответ на осознание тех ограничений, которые правила накладывают на твое существование?».

Например, ребенок, родившись, не может выбрать, расти ему или нет, — он будет расти, взростеть, его тело станет меняться, и любое сопротивление здесь бесполезно (хотя и возможно: множество людей пытаются бороться с бегом времени). Более того, мы и родиться-то не выбирали — ну, если не верить в мистическое переселение душ и ее способность выбрать себе семью для «усвоения кармических уроков прошлого». Есть люди, которые через всю жизнь пронесли ощущение, что, будь у них выбор, они бы вообще не рождались (и это не поза, а искреннее ощущение, обусловленное не эпизодическими катастрофами или неудачами, а самим устройством их психики).

Запрограммированный рост, изменение тела и психики, старение — это сочетание сразу двух экзистенциальных вызовов, которые жизнь бросает нам. «Твоя жизнь не бесконечна; ты, включая свое тело, несовершенен и не станешь совершенным никогда. Что будешь делать с этим?» Во многом наша жизнь, наша удовлетворенность тем, как мы существуем, удовольствие от этого процесса зависят от того, какой мы дадим ответ на эти вызовы.

Философы-экзистенциалисты, наблюдая за метаниями человеческой души на протяжении ее существования, выделили следующие экзистенциальные данности — вызовы жизни:

- Смерть (все в этом мире, включая нашу жизнь, имеет завершение).
- Свобода (и связанные с нею выбор, неопределенность и ответственность).
- Одиночество — изоляция (и попытки их преодолеть).
- Бессмысленность существования (отсутствие заранее заданного смысла).

Нередко добавляют еще одну категорию, с которой нам приходится иметь дело на протяжении всей жизни. Это несовершенство — вечное расхождение между идеалом и тем, что мы имеем на самом деле (об этом расхождении писал еще в V веке до нашей эры Платон, рассуждая о мире идей и мире вещей). В нашу эпоху нарциссизма она особенно актуальна, так как соцсети с их поощрением «жизни напоказ» просто переполнены отчаянным отрицанием несовершенства, созданием иллюзии того, что идеал возможен. Вместе с вами

на страницах этой книги я попробую поразмышлять о пяти вызовах, с которыми мы сталкиваемся, и о том, какую цену платим в повседневной жизни за свои ответы на эти вызовы.

Я надеюсь, что книга также поможет вам задуматься о том, как устроены ваши отношения с жизнью, в которую нас, по выражению известного философа Мартина Хайдеггера, «вбросили», не спрашивая, хотим мы вообще рождаться или нет. Задуматься и, возможно, пересмотреть привычные взгляды. Мы родились, наша жизнь началась и уже продолжается какое-то, иногда довольно долгое, время. Какая она — тяжелое бремя, которое мечтаешь поскорее завершить, победная поступь, сменившаяся ковылянием, тяжелое начало и последующее обретение свободы? И как нам живется в этом далеко не простом мире?

Встреча и избегание

Если максимально обобщить жизненные пути людей, то можно выделить две базовые стратегии ответа на данности жизни (да и вообще на всё, с чем сталкиваемся): это встреча (проживание, переживание) и избегание (уклонение, игнорирование). Мы или встречаемся с вызовами, с болью, которую они могут причинить, и со всеми эмоциями, сопровождающими эту встречу, или же подчиняем свое существование тому, чтобы избежать этого. Хороший для нас вариант — вовсе не бесконечная встреча (так и с ума сойти несложно), а возможность сознательного выбора, внутреннего разрешения себе же: вот здесь я иду навстречу, принимая то, что выпадает на мою долю, а тут уклоняюсь, прячусь, сжимаюсь (эмоционально и физически), чтобы брошенный мне вызов пролетел мимо, не попал в меня или вовсе плюхнулся в никуда.

Но рано или поздно все равно придется выпрямиться и взглянуть в лицо собственному страху, если он встал между нами и тем, к чему мы стремимся. Просто хорошо, когда есть выбор: сейчас или позже. И следующим шагом после проживания является действие. Это очень важный момент, так как наши эмоции — это не только оценка ситуации, но и выделение энергии для того, чтобы действовать в соответствии со своими желаниями (а если находишься «в бегах» от переживания, энергии нет, она рождается из контакта с вызовом жизни).

Под «действием» я понимаю любую целенаправленную активность, исходящую от человека. Это может быть принятие конкретного решения, после которого отпадают другие варианты: произнесение слов, которые должны быть сказаны (от признания в любви до выражения возмущения или протеста), любая физическая работа, переезд и т. д. Само по себе переживание без какого-либо действия имеет ценность только как внутриличностная оценка происходящего и не более того (но и не менее!).

Другое дело, что нередко мы можем не ощущать, что у нас есть выбор, и доминирующим способом жить становится избегание — без варианта «отложить, собраться с силами и ответить», а только как «затаиться, сжаться, подавить, отвлечься, задержать дыхание в надежде, что само пройдет». Собственно говоря, значительное количество того, что называют психологическими защитами, — это разные формы избегания (а способ встречи — только один). Мы уклоняемся от невыносимого напряжения, которое возникает при приближении к тому, с чем мы, как нам кажется, не справимся: разрушимся душевно или физически, и нас не станет. Это напряжение может проявляться в виде токсичного стыда, когда мы думаем, что проще умереть, чем оказаться на людях после «позора», давящей вины из-за каких-то серьезных проступков, которые считаем непростительными, ужаса быть отвергнутым, сопровождаемого ощущением одиночества, гнева и тоски. Это могут быть любые чувства, которые, как нам кажется, мы не можем пережить, настолько они болезненны.

Чужие примеры успешного совладания с тяжелыми чувствами и преодоления трудных жизненных ситуаций далеко не всегда убеждают и успокаивают. Что с того, что кого-то много раз отвергали женщины, но он смог это как-то пережить и в конце концов нашел «ту самую»? Это он справился, а я — нет, не смогу. Или кто-то может успешно выступать на публике, а я — нет, обязательно провалюсь и не выдержу этого позора, со мной непременно случится что-то невыносимо ужасное. Да что далеко ходить за примерами! Мой зуб может разрушаться и ныть, а я буду бесконечно откладывать визит к стоматологу, не забывая при этом постоянно трогать языком больное место. Страх перед встречей с чем-то болезненным часто не осознается разумом, а проживается всем существом, всем организмом в виде тягостных физических ощущений. При таком положении дел

все наши действия могут быть направлены на ослабление этих ощущений, тогда как при встрече-проживании они ориентированы на удовлетворение потребностей.

Подобное невыносимое психологическое напряжение, встречу с которым мы откладываем, часто называют эмоциональной болью. Что мы обычно понимаем под болью в физическом смысле? Это выраженный телесный дискомфорт, возникающий при нарушении целостности тканей организма. Переломы, нарывы, укусы насекомых, атака вирусов или бактерий — все это нарушает целостность организма, вызывая весьма неприятные ощущения и воспаление. Если то, что разрушено, не восстанавливается, но при этом нет угрозы физическому существованию, то мы испытываем хроническую боль — не слишком острую, но зато постоянную и никак не желающую стихать.

Эмоциональная боль функционирует похожим образом, за исключением того, что она не локализуется где-то в частях организма — душевная боль заполняет все пространство психики, серьезно нарушая ее деятельность.

Эмоциональная боль возникает при угрозе разрыва или прямом разрыве значимых эмоциональных связей с чем-либо (с людьми, местами, привычками, вещами) или же как реакция на неудовлетворение или резкое прекращение удовлетворения базовых потребностей человека в безопасности, принятии и признании.

Это может быть боль, вызванная любыми чувствами, которые достигают высокой интенсивности: стыдом, виной, отвращением, горем, страхом быть отвергнутыми. Боль может возникать как в межличностных отношениях, так и по отношению к самому себе как крах иллюзий: я поступил хуже, чем ожидал от себя, и никуда от этого деться не могу. В этом случае боль может проявиться в виде сильного разочарования, сигнализирующего о том, что новый опыт не соответствует нашему прежнему мнению о себе.

Когда мы теряем ощущение безопасности (вследствие физического нападения, оскорблений), мы испытываем страх или ужас, а в случае, когда источник опасности неизвестен, — сильную тревогу. Когда нам отказано в принятии («ты — не наш» или «мы не любим тебя»), это переживается как хорошо знакомая всем без исключения

боль отвержения. Если не удовлетворяется потребность в признании («ты плох», «у тебя нет никаких достоинств», «я презираю тебя»), человек испытывает сильное унижение и стыд, вплоть до жжения в груди. А когда он теряет смысл существования, такая утрата часто ощущается как тянущая, ноющая, фоновая тоска и безнадежность — аналог хронической боли в теле.

Мы стараемся уходить от болезненных эмоциональных состояний точно так же, как стремимся избегать физической боли. Мы избегаем не самих неудач и данностей жизни — большинство их как таковые не угрожают нашей жизни, а боли и страданий, которые их сопровождают. Человек боится не темноты, а того, что в ней прячется. Мы избегаем переживаний, которые могут возникнуть, если что-то не получится или, наоборот, если получим желаемое (а это частый вариант, когда одновременно чего-то жаждешь и страшишься). И тогда рождается следующая модель поведения: «Я попытаюсь сделать что-то, но только при гарантии, что мне не придется испытывать то страшное переживание, встречи с которым я боюсь», «Напишу книгу или выступлю публично, только если гарантированно это будет гениальный перформанс (помогающий избежать ужасного стыда)», «Возьму на себя обязательства, только если гарантированно достигну успеха (потому что не в состоянии справиться с виной, если что-то не получится)», «Буду знакомиться только с теми женщинами и мужчинами, которые, как мне кажется, не отвергнут меня, а не с теми, кто мне нравится...»

Нередко самым недоступным или подавляемым из всех чувств является горе — а ведь именно оно помогает нам отпустить, проститься, отказываться. Ведь за «я не могу решиться» может прятаться «я не готов плакать, если у меня что-то не получится».

Часто возникает закономерный вопрос: а что плохого в том, чтобы избегать? Какой будет награда за то, что пережил некие мучительные чувства? Проблема с избеганием кроется в том, что каждое успешное уклонение от встречи с экзистенциальными вызовами жизни оплачивается увеличивающимся напряжением в психике, которое на эмоциональном уровне ощущается как возросшая тревога. Это может быть едва заметное нарастание, но, накапливаясь, оно начинает существенно отражаться на психическом и даже физическом уровнях, влияя на качество и полноту жизни.

Опыт встречи
с экзистенциальными
вызовами, несмотря
на боль, приводит
к развитию личности
и расширению ее
возможностей, гибкости
и способности полно
проживать жизнь.

Приведу показательный пример из своего детства (уверен, что и у вас нечто подобное случилось). Съел я как-то все конфеты, которые родители спрятали в одном из кухонных ящичков. Съел не сразу: сначала одну, потом парочку, потом еще несколько... Постепенно пакет с конфетами сильно похудел, и когда осталось совсем немного, я резонно решил: ну, недостача все равно будет обнаружена, поэтому доем-ка я все. И вот, обнаружив пропажу, родители, люди далеко не глупые, спрашивают меня: «Это ты съел конфеты?» Я возмущенно заявляю: «Нет!» Родители злятся, но у них нет прямых доказательств, только резонное предположение, что слопать их мог кто-то из двоих детей — и, скорее всего, младший сын, а не более рассудительная старшая сестра. Но я все равно упираюсь, настаиваю на своем.

В душе два противоположных чувства. С одной стороны, мне неприятно врать, я вижу, как сердятся родители, чувствую себя виноватым, и мне очень хочется признаться, чтобы выдохнуть это напряжение, возникшее из-за лжи и притворства. С другой стороны, я очень боюсь наказания и того, что родители во мне разочаруются. Встретиться с реальностью, признать правду, пережить огорчение родителей — и потом выдохнуть? Тело и душа расслабятся, отпустят энергию, которую тратишь на ложь, тревога уйдет — и можно будет с большими силами включаться в жизнь, оставив конфликт позади. Или же настаивать на своем и, возможно, избежать переживания стыда (который есть, но хорошо сдерживается активным внешним отрицанием, ведь не пойман — не вор)? Если получится избежать, я этому буду рад, но напряжение останется — как между мной и родителями, так и во мне. Может, небольшое, в виде фоновой тревоги. И в других ситуациях мне еще страшнее будет признавать собственные проступки, и еще изощреннее будет ложь, приводя к постепенному возрастанию напряжения. На конечный выбор, разумеется, влияет много факторов, включая прошлый опыт и отношения с родителями, но сам выбор таков.

Опыт встречи с экзистенциальными вызовами, несмотря на боль, приводит к развитию личности и расширению ее возможностей, ее гибкости и способности полно проживать жизнь. Путь к новому часто лежит через слезы утрат и неудач — так и физическое развитие может сопровождаться болью или дискомфортом (хорошо знакомыми во время занятий спортом или появляющимися

на следующий день после посещения спортзала). Избегание дает ощущение безопасности, но ограничивает диапазон наших возможностей. Сильная тревога, ставшая постоянным спутником жизни, помимо прочего, может указывать на то, что человек упорно пытается не замечать слона в комнате — какого-то актуального для него экзистенциального вызова, требующего внимания. И тогда любые попытки заглушить тревогу (навязчивым сексом, алкоголем, наркотиками, азартными и компьютерными играми и т.д.) обречены на провал — тревога неизменно возвращается.

Простой призыв «встань и иди, с этого момента ты станешь другим человеком и будешь гордо встречать все невзгоды» не работал и не будет работать никогда. Даже если говоришь себе это сам, давая зарок «начать жизнь с понедельника». По словам моего тренера в фитнес-клубе, самый большой наплыв новых посетителей наблюдается после Нового года, в январе, и перед летними отпусками. А потом всегда и закономерно — спад. Не хватает запала на «тотальное обновление» или на «быстренько подготовлюсь к лету».

В нашей культуре, к сожалению, принято за «негероическое» поведение стыдить, тыкать пальцем: «Трус!», «Смалодушничал», «Боишься преодолевать и превозмогать!», «Соберись, тряпка, тебя ждут великие дела или же ты — жалкий неудачник, не приспособленный к суровым и жестоким условиям этого мира!» Поэтому я считаю очень важным обратиться к вам, читатели, привыкшим сталкиваться с подобным отношением извне или к самим себе (в виде пресловутого внутреннего критика).

Избегание, которое становится главной стратегией жизни, — не ваша вина, это общая беда. За избеганием прячется опыт неудач, в котором не удалось пережить и осознать, что жизнь-то продолжается.

А не удалось это отчасти потому, что при переживании провала рядом с нами, когда мы были детьми, не оказалось мудрого и спокойного взрослого, который, вместо того чтобы унижать или стыдить за страх и ошибки, поддержал бы нас. Или в нас не осталось «хорошего объекта» — своего рода доброжелательного внутреннего голоса, который знает: чувства не могут нас убить. Этот «хороший объект» рождается из опыта поддержки, который мы получали от разных людей

на протяжении жизни, и, опираясь на этот опыт, мы учимся поддерживать себя. А значит, можем пережить чувства, продышать их — и продолжить жить... Но в ряде случаев, если у нас было мало отношений, которые нас поддерживали, или же мы пережили много насилия и невзгод, этот «хороший объект» в нашей душе так и не формируется, а способность поддерживать себя утрачивается.

Вот и приходится иногда долго работать над тем, чтобы создать в себе эту способность — быть таким «хорошим объектом» для себя самого. В конце концов, что означает «собраться с духом и сделать», если не обретение готовности пережить любые чувства, которые поджидают на том конце действия? Будь то радость или грусть. Освобождает именно это, а не жестокость к себе.

Хорошо, а что значит тогда — как нередко спрашивают на психотерапии — «пережить чувства» и как это сделать? Не лучше ли научиться игнорировать их, решать возникающие проблемы и вызовы без их дестабилизирующего влияния или хотя бы взять чувства под полный контроль? Или, как иронично спросил однажды один из клиентов, «как перестать чувствовать и начать наконец жить?». Ответы будут звучать просто: игнорировать — не лучше. Полный контроль невозможен, но перестать чувствовать как раз означает перестать жить в психологическом смысле. Поэтому я бы сформулировал вопрос иначе:

КАК СО ВСЕМ ЭТИМ НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ?

Глава 2

Осознание жизни

Я люблю ходить на работу пешком. Это занимает примерно полчаса, во время которых можно о чем-то подумать. Дорога знакомая, по этому маршруту я хожу много лет. Тем удивительнее было открытие, сделанное во время недавней прогулки. Я вдруг обнаружил высокое мощное дерево, которое внезапно «выросло» передо мной — рядом с тротуаром. Я же столько раз тут проходил, и не было никакого дерева! Но ему явно было лет тридцать как минимум. Оно всегда находилось здесь, с первой моей прогулки. И я множество раз смотрел сквозь него. И не видел. Точнее, информация-то в мой мозг поступала, но я ее не осознавал в принципе. Потому что мало просто что-то видеть, слышать, ощущать — важно еще и осознание, и только тогда то, что мы встречаем на своем жизненном пути, может превратиться из потока стимулов в опыт.

Суетливый бег

Вспомните обычную ситуацию: вас одолела суета, масса больших и маленьких задач, требующих скорейшего решения. Утром встать пораньше, разбудить детей, потом собраться и отвезти их в садик/школу (если они еще маленькие). Хорошо, если дети сразу встают, а не ноют, пряча головы под одеяло, не упрямятся и не заявляют, что сегодня они никуда ни за что не пойдут. И не совершают, например, какие-то телодвижения, но так ме-е-е-едленно, что в конце концов у вас от ярости приливает кровь к лицу. А на работе куча дел, коллеги постоянно отвлекают, приходят сообщения в мессенджеры от разных людей или же из детсадовских и школьных чатов, а еще постоянно лезут мысли о том, где бы дополнительно заработать, чтобы

расплатиться с кредитами, как договориться о встрече с одним человеком и выяснить отношения с другим... Заехать вечером в магазин за продуктами. Переждать пробки. Проследить, чтобы дети сделали уроки, уложить их, вымыть посуду... Выходные? Все отложенные на выходные срочные дела вопиют о себе. Отпуск? Перед его началом нужно непременно провести генеральную уборку, ведь вы не делаете этого каждую субботу. А еще надо на этот отпуск запланировать много чего, а в итоге вместо всего этого потом просто лежать и тупо смотреть в небо или в потолок из-за нервного истощения...

И вот в этой суете-беготне, прерываемой редкими паузами, проходит день, месяц, может быть год. Это немного похоже на жизнь муравья: почти все делается на автоматизме, под влиянием импульсов и сигналов извне, в едином потоке с миллионами таких же замороченных гонкой людей, живущих в «человейниках». Всё — на фоне тревоги. И в какой-то момент вы вдруг замедляетесь или даже останавливаетесь, замираете и внезапно словно просыпаетесь. Смотрите на суету как бы сверху (психолог или философ сказал бы «из метапозиции») и задаетесь вопросом:

А ЧЕМ Я, СОБСТВЕННО ГОВОРЯ, ЗАНИМАЮСЬ?

ЧЕМ ЗАНЯТА МОЯ ЖИЗНЬ, ХОТЕЛ ЛИ Я ЭТОГО?

И ВООБЩЕ, ЧЕГО Я ХОЧУ ОТ ЖИЗНИ-ТО?
НЕ ДУРЬЮ ЛИ МАЮСЬ В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ?

Бывают у вас такие моменты озарения?

— *Бывают, — ответил на подобный вопрос один из моих однокурсников, с которым я как-то встретился. — Но эти паузы в суете, когда я задумываюсь о жизни, у меня только по спецпропускам.*

— *Что за пропуска? — удивился я.*

— *Сигареты и кофе. Я не могу вдруг взять и выйти на балкон, чтобы подышать свежим воздухом, подумать о жизни или просто помолчать. Мне нужно оправдание для себя*

самого. Я и сигарету-то выкуривать не хочу, она у меня как пропуск, размахиваю ею, как корочкой: смотрите, я не халявщик, у меня просто перекур! А по факту у меня не перерыв на перекур, а перекур ради перерыва. То же самое с «приготовить кофе». А без этого — чувство вины: чего мол, без дела сидишь?

Мне в силу профессии этими вопросами приходится заниматься часто, а в мою допсихологическую жизнь они меня в основном посещали во время абсолютно бессмысленных пар в университете (в бытность как студентом, так и преподавателем) или во время завершения любимых мною археологических экспедиций, когда нужно было возвращаться к ненавистной рутине. Или, бывало, иду куда-то и вдруг замираю у цветущего абрикоса или яблони, любуюсь, и приходят те же вопросы.

Есть такая английская притча. Едет человек мимо небольшого городка. Вдоль дороги кладбище, на крестах и памятниках выбиты имена погребенных и возраст, когда они умерли. «Джон. 3 года, 11 месяцев, 5 дней». «Мэри. 10 лет, 3 месяца и 2 дня». «Клэр. 5 часов». Путешественник понимает, что на кладбище (довольно большом, надо сказать) похоронены только дети и подростки, и лишь одному человеку, погребенному под самым красивым и древним крестом, было 25 лет. Удивленный и опечаленный этим обстоятельством, путник обращается к местным жителям: «Скажите, а почему на этом кладбище похоронены только дети и юноши? Где покоятся зрелые и старые люди?» Ему отвечают: «Это и есть зрелые и старые люди, многим из них было далеко за восемьдесят. Просто мы на надгробиях и крестах выбиваем не формальные даты рождения и смерти, а то количество времени, когда они ощущали себя по-настоящему живыми».

Один из распространенных приемов манипуляторов, который используется для того, чтобы человек принимал неверные решения, — создание искусственной суеты, ощущения дефицита времени. «Скидки

вот-вот закончатся, торопитесь!» или «остался последний экземпляр, спешите купить!» Другой вариант — постоянно что-то говорить, бомбардировать обещаниями, байками и тому подобным. Все ради того, чтобы наше сознание металось в текущем моменте, не имея возможности немного отстраниться от суеты и задаться вопросом: «А что вообще происходит? Нужно ли мне это? Чего от меня хочет этот человек?»

Парадоксальность человеческой психики заключается в том, что нередко мы сами для себя такого рода манипуляторы. Мы окружаем себя суетой для того, чтобы не задумываться над сложными или неприятными вопросами, которые могут сопровождаться сильным чувством тревоги. Это, кстати, совершенно нормальное и естественное действие — избегать; все живые существа ведут себя по этому принципу. В гештальт-терапии такой способ обходиться со своей жизнью называется «дефлексия». Это ситуация, когда энергия, выделенная нашим организмом на разрешение вполне определенной, но уж очень эмоционально трудной для нас ситуации, расходуется на побочные вещи. Мой любимый пример дефлексии: подросток, собравшийся признаться в любви девушке, вместо этого говорит с ней о чем угодно — о погоде, о школе, о лете и т. д., — но только не о своих чувствах, так как очень боится возможной негативной реакции. Пресловутая прокрастинация — характерный пример дефлексии, когда мы делаем массу иногда вполне полезных дел вроде уборки — за исключением того, что делать вроде бы нужно, но уж очень неприятно.

И снова повторяю то, что мне кажется весьма важным.

Для любых живых существ, будь то животные или люди, нормально и естественно избегать неприятных переживаний. Это не повод начать себя бесконечно стыдиться или заниматься самообвинением, сравнивая себя с пресловутым сыном маминой подружки, который уж точно ничего и никогда не откладывает.

Беда ведь не в избегании, а в его количестве в нашей жизни. Из всех живых существ его цену может прочувствовать только человек, и рано или поздно все равно ее ощутит. Цена — это, как правило, непрожитая или бессмысленная жизнь. Цифра «ноль» на том самом кладбище из притчи.

К сожалению, бывает трудно найти достаточно времени, чтобы бездействовать, поставить суету на паузу, выдохнуть накопившееся напряжение и оглядеться, прислушаться к тем сигналам, которые посылает нам организм. Но если мы этого вообще никогда не сделаем, то рискуем провести всю жизнь в гонке или же загнать себя в кризис. В моей преподавательской практике я не раз предлагал студентам закрыть глаза и просто посидеть минуту в тишине, при этом не отсчитывая секунды. И открывать глаза тогда, когда им покажется, что минута прошла. Большинство студентов открывали глаза раньше, а самые тревожные — намного раньше. А уж если я предлагал закрыть глаза на пять минут... Время для них тянулось крайне долго: по истечении уже двух минут некоторым начинало казаться, что все отведенное время истекло. Попробуйте сами! Даже пяти минут тишины может быть достаточно, чтобы замедлить бег или осознать, что участвуешь в непрерывной и напряженной гонке. Для этого не нужен специально выделенный день или отпуск.

Наблюдающее «я»

С рождения нам известна базовая для всех живых существ позиция по отношению к собственному процессу жизни: слияние со своими переживаниями и опытом. Младенец — это сплошное переживание, в малыше нет ни капли рефлексии, размышления над тем, что, как и зачем он делает. Стимул — и немедленная реакция, без паузы, без выбора. Все на автомате, которым обеспечили нас миллиарды лет эволюции. То есть первая позиция — эмоционально-реактивная, опирающаяся на опыт, видовой и индивидуальный. Это своего рода эмоционально-переживающее «я». Со временем оно дополняется установками других людей, которые диктуют организму и сознанию человека, в частности, как устроен мир и как на него реагировать, если что-то происходит. Главный вопрос этой точки: «Что я чувствую?»

Вторая позиция по отношению к жизни обнаруживается существенно позднее и не у всех людей. Это рациональная позиция, то есть способность действовать на основании не сиюминутных импульсов или привычных шаблонов, а анализа данных и извлечения новой информации. Основой, «топливом» для действий по-прежнему остаются потребности и эмоции, но отношение к жизни здесь