

Содержание

Предисловие	7
Черпать силы в философии Как видеть в кризисе не только опасность, но и шанс	9
Черпать силы в обретенном смысле То, без чего нельзя дышать	15
Черпать силы в литературе Почему читающие люди счастливее других?	29
Черпать силы в логотерапии Не «почему», а «о чем»	69
Черпать силы в любви Преодоление тревоги за свое «я»	93
Черпать силы в юморе Трюк с парадоксальными желаниями	111
Черпать силы, не оглядываясь назад Почему не стоит искать причины в прошлом	122
Черпать силы в тишине Заправочная станция для души	135
Черпать силы в вере Как пройти супертест	141
Об авторе	150

Предисловие

Виктор Франкл, чье имя упоминается в этой книге чаще других, — психолог и философ, яркий мыслитель, настоящий герой двадцатого столетия. В России с его автобиографией хорошо знаком, наверное, каждый читающий человек. Жизнь Франкла — свидетельство о достоинстве и внутренней свободе, о том, что и в аду Освенцима возможно обрести источники радости.

Но далеко не всем известно о совершенном Франклом перевороте в психологии. Он буквально поднял взгляд этой молодой науки вверх: от низших психофизиологических пластов — к пространствам духовным.

Австрийский ученый в своих трудах говорит о человеке очень важное: нами движет не столько завуалированный сексуальный импульс или потребность в самоутверждении, сколько воля к высокому смыслу. Причем этот смысл человек не придумывает, а находит в самом себе и во внешнем мире. Находит, мужественно отвечая на вопросы, которые ставит перед ним жизнь.

Виктор Франкл разработал особый подход к решению проблем человека — поиск личного смысла для творческого созидания своей жизни в ощущении ее ценности и неповторимости, в динамике радостного пребывания в настоящем моменте. Этот метод называется *логотерапия*. И одна из ключевых основ логотерапии — утверждение того, что даже в самой трудной ситуации человек может найти свой подлинный смысл, и этот смысл будет наполнять его внутренней радостью и жизненными силами.

О франкловском перевороте известно в России не многим, еще меньше людей знакомы с деятельностью многочисленных учеников и последователей Франкла, продолжающих по всему миру начатую им работу.

Элизабет Лукас — ближайшая ученица и верная последовательница Виктора Франкла. Австрийский психотерапевт, профессор, яркий лектор, человек, наполненный жизнью, умеющий видеть ее в мельчайших деталях и в масштабных обобщениях. Теоретик-ученый и практик-психотерапевт. При этом Элизабет Лукас много и прекрасно пишет — пишет просто, для людей, пишет так, что книги ее приносят не только практическую пользу, но и утешение.

А это и есть важнейшая задача. Элизабет Лукас убеждена: важнейшая задача философии и психологии — утешать людей.

Эта книга необходима каждому, кто хочет быть счастливым, потому что она повествует о подлинном искусстве жизни.

Эта книга — про наши возможности и силы, о которых мы даже не догадываемся.

Эта книга — о кризисах, избежать которых никому не удастся. От них невозможно скрыться — но их можно открыто принять, чтобы увидеть особый личностный смысл и свою духовную задачу.

Ведь кризис — это в первую очередь шанс. Это и есть его сущностное ядро. Кризис может ввергнуть в отчаяние, но дается он всегда как шанс вырасти и возвыситься лично, через вызов раскрыть свои глубинные силы и возможности.

Особую ценность придают книге интереснейшие примеры из психотерапевтической практики Элизабет Лукас. В них читатель легко может увидеть себя. Увидеть и прожить эти истории вместе с их героями. Вместе с ними освободиться от своих страхов и сомнений. Вместе с ними научиться воле к жизни. Вместе обрести уверенность в том, что кризис — это взлетная полоса на пути к счастью, к себе и к Богу.

*Владимир Лучанинов, главный редактор
издательства «Никея»*

Черпать силы в философии

Как видеть в кризисе
не только опасность,
но и шанс

Одна из великих задач философии — утешать людей. Этой задаче помогают философские теории, показывающие, что в мире все взаимосвязано. Знакомиться с этими теориями в тишине, когда вам никто не мешает, — увлекательнейшее занятие. Оно способно привести к собственной жизненной философии — опоре в трудных ситуациях. Возможно, следующее противопоставление двух фундаментальных философских точек зрения пробудит у вас интерес к подобным занятиям.

Среди философских и религиозных взглядов на современную картину мира большое место занимает *теория полярности*. Речь в ней идет о том, что в человеческом представлении каждому явлению свойственно два противоположных начала: инь и ян, обосновывающие

и обуславливающие друг друга. Начиная с вдоха и выдоха, напряжения и расслабления и кончая истиной и заблуждением, жизнью и смертью, все в мире отмечено двойственностью, двумя крайними точками, между которыми происходят колебания маятника. Многие философы полагают, что эта двойственность возникла в результате расщепления праединства изначального бытия. «Полярная структура и динамика свидетельствуют и о боли произошедшего разделения, и о стремлении к воссоединению», — говорит Биджан Амини, один из представителей философии полярности.

И как в начале было некое нераздельное единство, так и в конце должно произойти воссоединение обеих противоположностей в единое целое. Исходя из этого, Амини делает следующий вывод: любой жизненный кризис скрывает в себе опасность, но в то же время дает человеку шанс, и его следствием может быть либо тупое отчаяние, либо личностный рост, связанный с осмыслением произошедшего, — в зависимости от того, какой из двух полюсов возобладает в сознании человека. Амини полагает, что любую критическую ситуацию следует рассматривать как одну из двух половинок жизненного события. Путь к зрелости лежит через поиски, обретение и осмысление другой половинки. В идеале человек должен сам дополнить событие и завершить ситуацию.

На конференции психотерапевтов, состоявшейся в 1996 году в Давосе, Биджан Амини проиллюстрировал свои тезисы волнующим примером, заснятым на кинолентку. К умирающему Ганди пришел индус, отомстивший за своего сына, убитого мусульманами, убийством мусульманского ребенка. Он попал в заколдованный круг: смертельно мучился испытанной и причиненной болью, своим собственным страданием и чувством вины за чужие страдания. Выхода этот человек не видел. Абсолютный кризис. Однако шанс выйти из него все же существовал, и заключался он, по Амини, в «противоположном

полюсе». Ганди точно уловил суть и дал индусу такой совет: «Я знаю путь, который поможет тебе справиться с твоей мукой. Найди ребенка, оставшегося без родителей, мальчика, родители которого погибли... и воспитай его как собственного сына. Он должен быть мусульманином, слышишь? Воспитай его в соответствии с его верой!»

Комментируя этот пример, Биджан Амини сослался на Виктора Э. Франкла, доказавшего своей жизнью и своими трудами, что не бывает такой, пусть даже самой жестокой жизненной ситуации, из которой человек не мог бы извлечь смысл. «Чем труднее загадка о скрытом смысле, тем большего напряжения требует ее решение от человеческого сознания и тем больше у человека шансов достичь духовной зрелости» (Амини).

...

С позиций Франкла решение «загадки индуся» представляется просто классическим. Вину можно искупить только раскаянием и возмещением причиненного зла, причем в виде исключения это возмещение может осуществляться не на пострадавшем (человеке или предмете), а на ком-то или чем-то другом. Ведь ничто не заменит погибшего ребенка. Его гибель не возместить ничем. И все же... Любовь к бездомному малышу перетянет на весах искреннего, подлинного раскаяния сверлящую боль, превратит ее в тихую скорбь, с которой можно жить дальше.

Однако Виктор Франкл не стал бы в качестве теоретического обоснования подводить под совет, данный Ганди, философию полярности. Потому что, говоря упрощенно, эта философия пытается внушить мысль о наличии двух *равноценных* полюсов, двух половинок, на которые когда-то распалось праединство. Так орех, если наступить на него сапогом, раскалывается на две одинаковые скорлупки, и стоит нам найти отскочившую в сторону половинку и соединить ее с первой, как мы снова получим целый орех, и «все будет хорошо», потому что

станет соответствовать изначальному здоровому состоянию.

Конечно, такое мирное сосуществование двух равнозначных половинок встречается довольно часто. Это уже упоминавшиеся вдох и выдох или чередование напряжения и расслабления. Сюда же можно отнести и многие другие полярные пары: день и ночь, жара и холод и т. д. Но с такими явлениями, как сохранение и уничтожение жизни, истина и заблуждение, война и мир, любовь и ненависть, дело обстоит совсем иначе. Здесь члены не равнозначны, они находятся в соотношении «один над другим», и, собственно говоря, это вовсе не пары и уж тем более не полюса. Знаменитое изречение Спинозы попадает точно в суть: «Истина — мерило самой себя и лжи» (*veritas norma sui et falsi est*). Это означает, что речь может идти только *об одной-единственной* ценности, которая существует сама в себе и сама по себе. Она — мерило самой себя и обладает собственной онтологической значимостью. Нельзя сказать, что вдох представляет собой бóльшую ценность, чем выдох, однако сохранение жизни, безусловно, бóльшая ценность по сравнению с уничтожением жизни — интуитивное понимание этого природа вложила во все живые существа в форме неискоренимого инстинкта самосохранения. Аналогично: истина выше заблуждения, любовь выше ненависти.

В подобных противопоставлениях один из членов всегда привилегирован, этически приемлем, отмечен Логосом. Это ценность, существующая сама по себе. Это норма, к которой стремится все бытие. А что же тогда другой «полюс»? Просто ноль. Сам по себе он ничто. Он лишь отклонение от нормы, та полоса колебаний, в которой ценность может «заблудиться», промахнуться, не попасть в саму себя. Пренебрежение жизнью — отклонение от вложенного в нас и требуемого от нас уважения к жизни. Заблуждение — неудавшаяся истина. Ненависть — несостоявшаяся любовь. Бессмыслица — отсутствие смысла. «Противоположный полюс» такого рода — вовсе не

полнос, на поверку он оказывается лишь голым отрицанием. Это гнилая часть ореха, а не его равноценная половинка. Если не существует ценности, то не существует и отклонения от нее (без солнца нет тени), однако ценность спокойно продолжает существовать и при отсутствии отклонения (солнцу все равно, есть тень или нет).

Барух Спиноза наглядно проиллюстрировал ситуацию примером взаимной незаменимости понятий. Заблуждение есть отклонение от истины, но истина не есть отклонение от заблуждения. Знание заблуждения ничего не говорит об истине. Знание истины, напротив, говорит о заблуждении все. Банальный пример: если мы знаем, что данный стол *не* стоит 100 евро, то мы еще ничего не знаем о настоящей цене этого стола. Если же мы знаем, что стол стоит 130 евро, то мы одновременно знаем и множество всех неправильных цен. Знание о настоящей цене, несомненно, обладает гораздо большей полнотой. В таком случае разве допустимо рассматривать «правильно» и «неправильно» как полярные понятия? Правильное — мера неправильного, но не наоборот.

Все сказанное можно отнести и к жизненным кризисам. Они несут в себе и опасность, и шанс — это очевидно. Но нельзя считать, что опасность и шанс равноправно «сосуществуют» друг подле друга. Шанс имеет более высокий ранг. Это сущностное ядро любого кризиса. Это скрытая в нем ценность. Тот, кто распознает шанс, ясно представляет себе и опасность, которой он может избежать, воспользовавшись этим шансом. Тот, кто распознает опасность, далеко не всегда и не сразу понимает, что у него есть и шанс ее избежать. Если человек в результате кризиса терпит душевный крах, то это значит, что он отклонился от смысла кризиса, не понял заключенного в нем потенциала или, говоря словами Биджана Амини, не смог решить загадку о скрытом смысле. Фильм, показанный на конференции, убедительно это подтверждает. Индус, обращаясь к учителю, в отчаянии кричит: «Я сдохну, как животное... Я убил ребенка. Убил ребенка,

понимаешь?» Он совершенно отчетливо представляет себе опасность, которой угрожает ему кризис, — гибель всего человеческого («как животное!») в чувстве вины. Но это не помогает ему увидеть шанс. Лишь когда Ганди указывает, в чем шанс, этому индусу открывается и то, и другое — и гибель, и возрождение. Мгновенно приходит прозрение: во всем его кризисе высвечивается одна центральная точка, один-единственный «полюс», одна ценность — восстановление человеческого в себе. Все остальное — ноль, ничто.

Из этого следует, что плодотворный совет, действенная помощь должны каждый раз вскрывать ту безусловную ценность, которая может оказаться под угрозой в случае отклонения от нее. Задача не в том, чтобы составить целое из двух половинок ситуации, как требует философия полярности, а в том, чтобы обнажить квинтэссенцию, наивысший смысл ситуации и спасти этот смысл от измелчания и искажения. Суть не в равнозначных половинках, дополняющих друг друга, а в постижении иерархии, в познании смысла, проникающего в каждый уголок нашего земного бытия, во все наши радости и страдания, во все противоречия и несообразности наших переживаний, вплоть до самых темных глубин души, граничащих с бездной. Смысл всегда свидетельствует о Логосе («В начале было Слово»)¹, о Том, Кто Есть («Я есмь Сущий»)², которому *ничто* не может быть равноценно. Потому что все существующее — ниже Его. Однако все, что к Нему обращается, получает Его благодать и избавляется от опасности отклонения.

¹ Ин. 1: 1.

² Исх. 3: 14.

Черпать силы в обретенном СМЫСЛЕ

То, без чего нельзя
дышать

Жизненные ценности, смысл жизни — это неиссякаемый источник сил. Одно из направлений в современной психотерапии, которое подробно занимается вопросами смысла и ценностей, — логотерапия. Ее родоначальник — выдающийся психолог Виктор Э. Франкл. В то время как все появившиеся на заре XX века концепции так или иначе вращались вокруг человеческой потребности во власти, сексе и удовольствиях, Франкл сделал по-настоящему новаторский шаг, выдвинув на первое место стремление человека к наполненной смыслом жизни и положив это стремление в основу лечения страдающих и отчаявшихся людей. Лишь значительно позднее, уже в конце XX века, результаты поперечных и продольных (лонгитюдных) исследований подтвердили, что люди, понимающие, в чем

смысл их жизни, гораздо лучше справляются с проблемами и несчастьями, чем те, которые не видят для себя никакой осмысленной перспективы и не имеют собственной шкалы жизненных ценностей.

Смысл можно сравнить с воздухом: о нем вспоминают только при его отсутствии. Когда воздуха для полноценного дыхания достаточно и к нему не примешиваются неприятные запахи, никто о нем не думает. Точно так же и со смыслом — люди посвящают себя делу, уходят в работу с головой, если убеждены, что она имеет смысл. Но стоит появиться сомнениям, как целесообразность деятельности тут же ставится под вопрос, и человек рано или поздно начинает «задыхаться» — по аналогии с нехваткой воздуха. Что-то в нем восстает против продолжения, какой-то внутренний голос требует прояснения ситуации. Или ее изменения. А возможно, и полного прекращения работы. И если по каким-либо причинам человек не сможет или не отважится последовать своему внутреннему чувству, его душа сожмется, словно в приступе удушья. Сравнение смысла жизни с воздухом весьма удачно: и то, и другое невидимо, почти незаметно, не стоит ни копейки и жизненно необходимо нам.

В ходе исследований, подтвердивших правоту Франкла, были выявлены и дополнительные детали: оказалось, что в отношении к смыслу жизни существуют возрастные отличия. Молодые люди сильнее привязываются к обретенным смыслам, чем пожилые, проявляют большую готовность приспособить их к меняющимся обстоятельствам — а это фактор риска, который нельзя недооценивать. В свою очередь люди старшего поколения, успевшие за свою жизнь перебрать немало вариантов, по сравнению с молодыми гораздо чаще и легче расстаются с найденными смыслами — и в этом заключается фактор риска для пожилых. Риски влияют на возникновение различных конфликтов и кризисов — например, кризиса среднего возраста, кризиса веры, кризиса идентичности, кризиса партнерства и т. д. — и серьезно усугубляют их.

В «разреженном» пространстве ослабевает энергия преодоления — это хорошо известно высокогорным альпинистам.

•••

Каким же образом человек вновь получает «доступ к воздуху», начинает «дышать полной грудью»? Рассмотрим сначала ситуацию с молодежью, причем отметим, что на фоне наблюдаемого увеличения продолжительности жизни к молодому поколению теперь относят людей до 40 лет.

Еще в 1971 году с помощью разработанного мною метода тестирования («логотеста») и на основании проведенных в Венском университете исследований мне удалось доказать, что внутреннее чувство «осуществления смысла» значительно возрастает к тридцати-сорока годам. К этому возрасту люди, как правило, уже находят свое место в жизни, определяются с профессией, интересами, семейным положением. Разумеется, без окольных путей и тупиков дело не обходится, и выбраться на верную дорогу стоит порой больших усилий. В современном обществе не принято, чтобы родители изначально предопределяли жизненный путь своего подрастающего чада, как это бывало в прежние времена, поэтому молодому человеку простительно пару раз ошибиться в выборе направления, даже если эти ошибки кажутся нам вопиюще грубыми. Зablуждения молодых людей имеют свой глубокий смысл — это жизненный опыт и предостережение на будущее.

Однако блуждания по проулкам и тупикам не могут продолжаться вечно, процесс обретения смысла должен набрать необходимую силу. Как ни странно, статистические данные свидетельствуют, что девушки и женщины по-прежнему испытывают здесь гораздо больше трудностей, чем их ровесники мужского пола. Объясняется это

тем, что юноши и молодые мужчины наделены неким генетическим кодом, побуждающим их в поисках смысла устремляться к новым берегам. Глубоко заложенная потребность оставить родительский дом и самоутвердиться в собственных делах ощущается ими как безусловное право и непреложная обязанность. Девушкам и молодым женщинам, напротив, сегодня требуется радикальная переориентация. С давних времен центром и смыслом их существования был дом, хозяйство, муж и дети, но теперь все это перестало быть необходимостью. Время многодетных семей прошло, образ «хозяйюшки у плиты» канул в прошлое, самосознание женщин изменилось благодаря аттестатам о среднем образовании, дипломам и ответственным постам. И для осуществления равноправия не было бы никаких препятствий — если бы не проблема потомства. Для молодых женщин это настоящий камень преткновения, то самое обстоятельство, когда они реально начинают ощущать «нехватку воздуха».

Вообразите, например, молодого честолюбивого тенора. Он двумя руками ухватится за любое многообещающее предложение выступить на сцене. Иначе для чего он так долго учился, для чего ежедневно занимался часами? Если он женат и имеет одного, двоих, пусть даже троих детей, это не окажет негативного влияния на его карьеру. Наоборот, он будет стараться работать как можно больше, чтобы удовлетворить возрастающие материальные запросы семьи. А теперь представим себе молодую честолюбивую обладательницу сопрано. Ее руки тоже тянутся к заманчивым предложениям импресарио. Иначе для чего она так долго училась, для чего ежедневно занималась часами... Но если у нее появится ребенок, за ним второй и тем более третий, то ситуация будет выглядеть совсем не так, как у тенора. Во весь рост встанет вопрос о смысле. Как лучше поступить? Петь и одновременно воспитывать детей? Отказаться от выступлений? Найти няню? И еще: чем пожертвовать? Собственной карьерой, собственным заработком, близостью к собственным детям? Совсем не

удивительно, что в период принятия таких ответственных решений случаются «перебои с дыханием»! В нашем обществе смутно витает представление о том, что вся домашняя работа должна распределяться между родителями поровну, однако окончательно эта идея пока еще не оформилась. Как и прежде, большая часть забот ложится на плечи женщин. С одной стороны, это способствует формированию у них невероятной деловитости и собранности (что подтверждается колоссальными успехами, достигнутыми прекрасным полом за прошедшее столетие), но с другой — создает постоянные перегрузки, в том числе и психологические. Нелегко увидеть смысл жизни в самопожертвовании и самоограничении, нелегко сознавать, что открывающиеся варианты самореализации не могут гармонично вписаться в семейную ситуацию — и поэтому от них следует отказаться.

Я выбрала пример с сопрано, потому что у меня когда-то была такая пациентка. Молодая начинающая певица, она получила первую премию на конкурсе вокалистов и теперь сидела передо мной, обливаясь слезами, с престижным пятилетним американским ангажементом в руках. — Через четыре месяца у меня появится ребенок, — всхлипывала она. — Если бы я знала, что получу это приглашение...

Ее мысли развивались в довольно сомнительном направлении, поэтому я ее перебила:

— Но ребенок — это тоже ангажемент и тоже долгосрочный. Замечательно, что этот договор вы не нарушили и подарите своему ребенку жизнь...

— Конечно, но ведь я должна буду отказаться от контракта, и вряд ли мне еще когда-нибудь представится такой шанс.

Из ее слов я поняла, что она не собирается пользоваться услугами яслей и часто меняющихся бэбиситтеров, — это был еще один повод