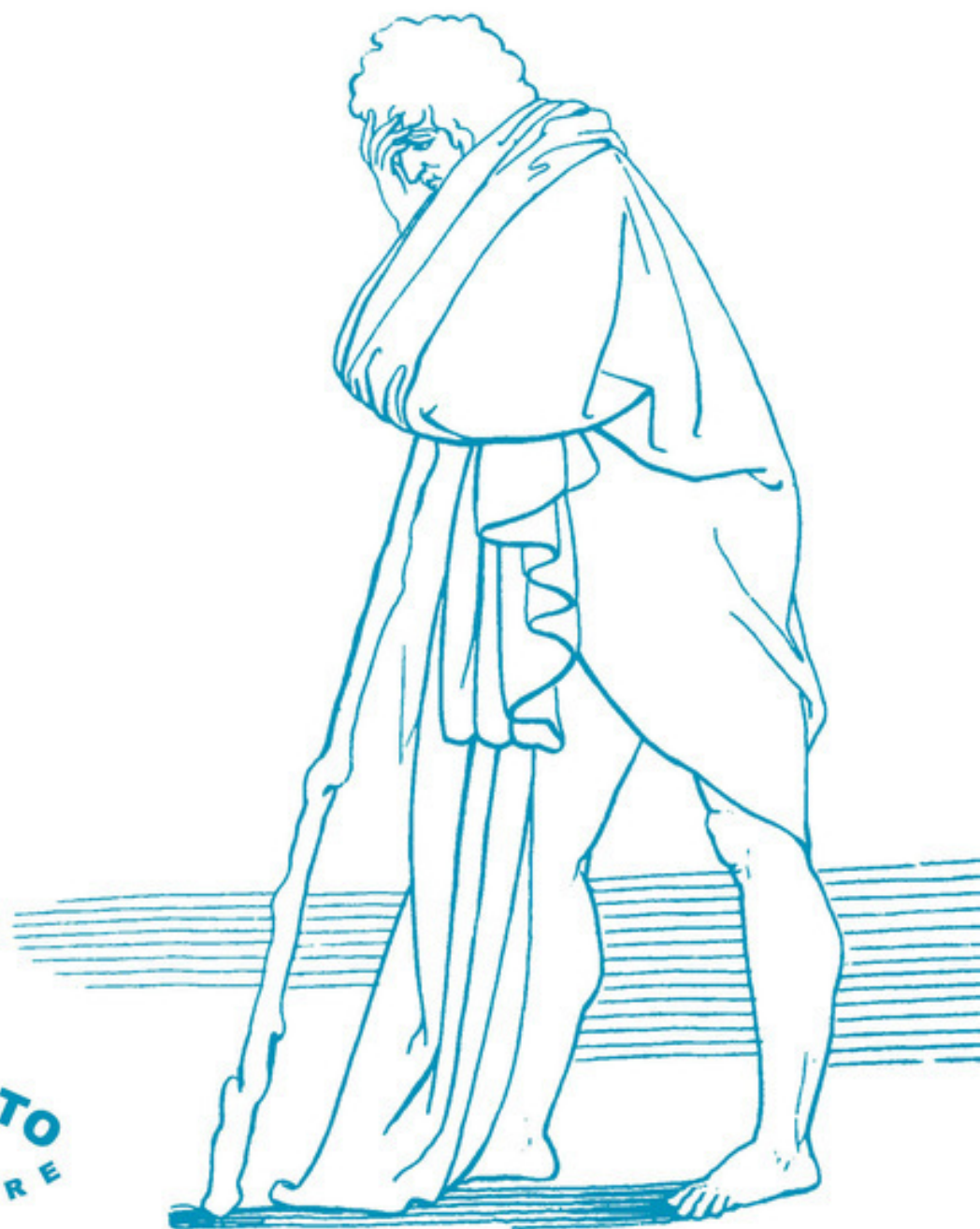


Т.М. Титаренко

# Испытание кризисом

## Одиссея преодоления



COGITO  
CENTRE

Татьяна Титаренко

**Испытание кризисом.  
Одиссея преодоления**

«Когито-Центр»

2009

## **Титаренко Т. М.**

Испытание кризисом. Одиссея преодоления / Т. М. Титаренко —  
«Когито-Центр», 2009

Книга адресована читателям, переживающим сложный жизненный период и стремящимся выстоять. Вы найдете в ней характеристику разнообразных кризисов и научитесь помогать себе и другим. Вы убедитесь, как важно вовремя поддержать беременных женщин, прийти на выручку молодым родителям, проявить чуткость к проблемам детей, подростков, юношей. Вам откроются пути преодоления кризисов зрелого и пожилого возраста, вы сможете лучше понять стариков, тяжелобольных и тех, кто пережил недавнюю утрату. Жизнь – это всегда одиссея, полная опасностей, неожиданностей, испытаний. Ценить их, предвидеть их последствия, готовиться к ним – наша задача. Издание 2-е, исправленное

© Титаренко Т. М., 2009

© Когито-Центр, 2009

# Содержание

От автора	6
Глава 1	8
Мир, который построил я	8
Пространства человеческих отношений	13
Время жизненного мира	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Татьяна Титаренко**  
**Испытание кризисом.**  
**Одиссея преодоления**

© Т. М. Титаренко, 2009

© «Когито-Центр», 2010

## От автора

Кому предназначена эта книга? Человек не ищет литературу по психологической помощи, когда у него все в порядке. Но когда он переживает жизненный кризис, когда боль становится нестерпимой, ему нужно как-то разобраться с тем, что происходит. Прочитав об основных жизненных кризисах, с которыми мы встречаемся от рождения до самой смерти, внимательный и заинтересованный читатель сумеет найти для себя что-то новое и полезное.

Заинтересует книга и тех, кто хотел бы как-то поддержать своих родных и близких, когда им плохо. Мы часто видим, что кто-то из друзей или родственников страдает, но не знаем, как помочь. Нам кажется, что лучше не вмешиваться, что человек сам разберется со своими проблемами. Но во многих случаях дружеское участие становится для него жизненно важным.

Многие даже не подозревают, насколько серьезными и длительными могут оказаться последствия пережитых в детстве кризисных ситуаций. Мало кто знает о том, что значит кризис рождения, как его переживает молодая семья, у которой появляется первенец. Для родителей будет полезно не только вспомнить собственные детские кризисы, но и увидеть другими глазами проблемы собственного ребенка.

Когда я задумывала эту книгу, мне хотелось обратить внимание читателя и на кризисы, переживаемые во взрослом возрасте, на особые проблемы тридцатилетних, сорокалетних, пятидесятилетних людей. Этим зрелым и самостоятельным взрослым тоже бывает остро необходима психологическая помощь. И мне очень хотелось, чтобы мои читатели поверили в свои силы и попробовали помогать себе сами.

Я также уделила внимание кризисам, переживаемым пожилыми людьми. Мне хотелось, чтобы проблемы старения стали актуальными не только для самих стариков, но и для их детей, внуков. Ведь каждый из нас может очень по-разному приблизиться к собственной старости в зависимости от того, как мы строили свою жизнь, в чем видели ее смысл.

Большинство людей с годами приобретают различные психосоматические заболевания, обостряющиеся во время кризисов. Не забывая о медицине, мне хотелось все же сделать акцент на психологической самопомощи при лечении этих болезней. Познакомившись с отдельными способами, приемами, средствами, которые я предлагаю, апробировав их, каждый читатель сможет выработать для себя наиболее подходящие. И тогда вы почувствуете, что ваше здоровье – в ваших руках.

Мы редко задумываемся о смерти, хотя и знаем, что она неизбежна. Как старый человек психологически готовится к встрече со смертью? Каким образом можно помочь тяжелобольному, умирающему? В какой психологической поддержке нуждается семья безнадежно больного человека? Что такое работа траура и как облегчить боль утраты? Все эти вопросы также рассматриваются в последней главе книги.

Жизненный опыт складывается прежде всего из испытаний, которые более или менее успешно преодолеваются, из препятствий, которые удается взять, из побед над собой и обстоятельствами.

Не все могут обратиться к психотерапевту, да иногда в этом и нет необходимости. Вначале стоит попробовать справиться самостоятельно. Все мы не раз бывали в сложных, экстремальных обстоятельствах, и у каждого есть свой опыт преодоления. Много, очень многое зависит от нас самих, уважаемые читатели! Будем мужественными и жизнестойкими, и жизнь откроет нам свои новые грани.

Замечательный французский писатель Мишель Турнье в своей книге «Каспар, Мельхиор и Бальтазар» заметил, что «...стоячая вода, неподвижная и безжизненная, неизбежно мутнеет и начинает горчить. Зато живая, звонкая вода остается чистой и прозрачной. Так и душа того,

кто ведет оседлый образ жизни, подобна болоту, где загнивают вновь и вновь переживаемые обиды. А из души путешественника бьет чистый родник свежих мыслей и неожиданных деяний».

Мы странствуем по жизни, и кризисы хранят нас от застоя, не позволяют душе лениться. Пусть эта полная неожиданностей одиссея продолжается.

## Глава 1

### Кризисы как ступени

*В некотором смысле умение находить трудности в жизни помогает большинству людей относиться к ней с легкостью. Если бы у нас не было этого дара, то наша жизнь – какая бы трудная или легкая она ни была – превратилась бы в полый шар, катящийся по наклонной. Это умение находить трудности спасает нас от примитивного существования...*

*Если не вмешиваться в механизм жизни, на весах которого отвешивается справедливая порция тягот, то тяготы эти будут по плечу каждому, словно тяжелые зимние одежды.*

**Ю. Мисима**

### Мир, который построил я

Личность – это гибкая, текучая целостность. Она умеет воскресать, возрождаться после каждого, самого разрушительного кризиса. Даже сменив обличье, она остается узнаваемой благодаря миру, в котором живет, который обустроивает, обживает и видоизменяет.

Личность не просто пассивно адаптируется, приспосабливается к окружающему миру. Она для такой мимикрии слишком сложна. Ее опыт, стремления, ни на кого непохожесть преломляют, видоизменяют внешние воздействия. Мир, простирающийся вокруг нас, тоже совсем не юн и не прост, чтобы покорно приспосабливаться к нашим капризам. Поэтому приспособление оказывается творческим и взаимным, происходит активно, диалогично.

Жизнь трагична, поскольку каждый смертен и знает об этом. Мы живем наперекор собственной смерти и наперекор смерти того, кого любим. Жизнь чудесна, потому что мы ее творим. Мы готовы множество раз волшебным образом воскрешать себя, переделывать и перекраивать. Наша жизнь понятна и необъяснима, до ужаса банальна и редкостна, уникальна, неповторима.

Мир, в котором живет человек, всегда является его внутренним миром и одновременно миром внешним. О тайнах своего внутреннего мира мы знаем очень немного. Ни один «мировладелец» все уголки этой загадочной обители не освоил. То же касается и мира внешнего, такого многообещающего для одних и тупикового для других, если учесть, что и те, и другие живут практически в одинаковых условиях, в одно историческое время, в одной стране.

Обстоятельства жизни, простые и сложные, благоприятствующие и тормозящие, влияют на каждого по-разному, становясь элементами миропостроения. Но внешнее никогда не бывает более активным, подвижным, заинтересованным, чем внутреннее. Реальные препятствия переплетаются с надеждами, желаниями, решениями, планами, и все это в свою очередь влияет друг на друга.

В философской автобиографии Н. А. Бердяева, названной «Самопознание», читаем: «Странно, что этот мир не казался мне беспредельным, бесконечным, наоборот, он мне казался ограниченным по сравнению с беспредельностью и бесконечностью, раскрывавшейся во мне» (Бердяев, с. 39). Знакомо ли вам это чувство, уважаемый читатель? Бывает ли так, что вы не чувствуете себя равноправной частью внешнего мира? Что ваш внутренний мир представляется вам более важным и сложным, чем реальная действительность?

С детства живя в собственном мире, Бердяев как будто притворялся, что участвует в жизни окружающих. Это не значит, что реальная жизнь как-то незаметно и незначимо прохо-

дила мимо. В молодости Бердяев был достаточно активно и небезопасно включен в происходящее. В марксистских кружках своей студенческой молодости Бердяев выступал с докладами. Он даже перевозил через границу нелегальную литературу, имел опыт пребывания в киевской Лукьяновской тюрьме.

Но тем не менее самоуглубленный молодой человек всегда приходил как бы из иного мира и уходил в иной мир, постоянно чувствуя мучительную дистанцию между Я и не-Я.

Герои литературных произведений казались будущему философу более реальными, чем окружающие люди. Андрей Болконский – более значимым, чем товарищи по кадетскому корпусу. Когда-то в ранней юности и мне Наташа Ростова представлялась более реальной, чем подруги по классу. Ее влияние на меня было длительным, глубоким и ярким. Очень уж привлекала ее чуткость к собственным состояниям, распахнутость миру, радостная небезучастность.

Очевидно, что человек пребывает одновременно в нескольких мирах, простом и сложном, материальном и идеальном, прошлом, настоящем и будущем, иногда верно отражающих внешнюю действительность, а иногда искажающих ее до неузнаваемости. Искусственно выделена бы попытка соотнести внутренний и внешний мир каждого из нас, лишь демонстрируя их полярность. Соотношение, сопряжение этих миров гораздо сложнее и интереснее, непредсказуемое.

Есть мир, который мы познаем, постигаем, и мир воображаемый, представляемый, выдуманный. Оба они влияют на наши выборы, решения, действия. Правда ведь, ваши фантазии, мечты, предпочтения иногда оказываются более значимыми, чем конкретные факты, реальные события?

Давайте представим себе идеальный мир, в котором мы ведем себя безупречно. У нас любимая работа, дружная семья, позитивное отношение к будущему. Но помимо модели жизни радужной мы обычно имеем и противоположную, негативную – такую, где ни за что не захотели бы оказаться. Внутри нас существует отрицательный образ себя, который не хочется принимать. Есть и модель личного и профессионального будущего, с которой ни при каких условиях нельзя согласиться.

Так мы дополняем действительность созданными нами мирами, чтобы потом из их взаимопроникновения, из их сложного алхимического взаимодействия родился единственный и уникальный жизненный мир каждого из нас.

Чего только нет среди элементов моего жизненного мира! Это и весеннее небо у меня за окном, и ветки старого дерева, и оживленная улица с вереницей машин, и запах моей комнаты, и стопки книг, которые надо просмотреть, и любимые картины на стенах. Кроме того, жизненный мир включает в себя множество процессов, связей, отношений. В нем умещаются мои попытки в очередной раз переписать этот текст, мое отношение к возрасту и здоровью, телефонные звонки, планы на завтра, тревоги за сына, непрекращающийся анализ проблем моих клиентов.

М. Хайдеггер считал, что человек – вовсе не «властелин» бытия. Каждый из нас видит лишь небольшие «просеки» бытия, его «отблески», «прогалины». Читая эти умные слова, я снова и снова представляю солнечную просеку в сосновом лесу недалеко от Киева, по которой хочется брести без спешки и цели, вдыхая запахи лета и думая о своих чувствах к одному человеку. Этот лес стоял здесь задолго до моего рождения и, бог даст, простоит еще немало десятилетий после того, как меня не станет. Все так же будет он радовать уставших, успокаивать издерганных и лечить заболевших. И для каждого откроется своя просека, каждый увидит и привезет в пыльный, суетный город что-то свое, необходимое, важное.

Нет окружающей действительности самой по себе, она есть только с точки зрения человека, его субъективности, его творческих потенций. Для одного мир маленький, напряженный и малоинтересный. Для другого – огромный, яркий и разнообразный. Для третьего – опасный, мрачный и непредсказуемый. Для четвертого – счастливый, спокойный и теплый.

В бытийном смысле человек и мир едины, существование одного обуславливает существование другого. Так происходит благодаря нашему сознанию, которое творит, обеспечивая становление, изменения, трансформации нашего мира. Все, что происходит вокруг меня, может восприниматься как фон, антураж, контекст.

*Как только я начинаю осознавать, что я являюсь чем-то большим, чем моя повседневная текущая жизнь, так и начинается моя личностная эволюция, моя собственная одиссея.*

Прежде чем начать активно действовать в мире, человек внутренне «вовлекается» в происходящее. Он направляет свою активность на внешний мир, познавая его, соглашаясь с его «тотальностью». Он стимулирует и направленность извне вовнутрь, создавая свое Я, углубляя его.

Жизненный мир личности не может быть наглухо закрытым, замкнутым на все запоры. Распахивая окна и двери непрерывному клокотанию бытия, выходя за собственные пределы, мы достигаем желанной свободы, создаем новую маленькую вселенную, уходящую корнями в прошлое нашей семьи, в историю народа, цивилизации.

Для личности важна открытость в сторону чего-то высшего, большего, чем она сама, устремленность в будущее. Смысл выхода за свои границы, за пределы обыденного существования состоит в осознании неких пределов для своих скромных возможностей.

Так мы строим идеальные представления о себе, о близких людях. Так формируем программы-максимум для личностной и профессиональной самореализации, для создания гармоничной семьи, воспитания детей. Так закладываем основы для постоянных самоизменений и для такой же постоянной неудовлетворенности достигнутым.

Каждый мир требует означивания, наименования. Когда мир назван, ему приписаны определенные свойства, он становится более понятным и предсказуемым. Людская потребность опираться на нечто определенное, более-менее упорядоченное в бескрайней и хаотичной действительности влечет за собой возникновение разнообразных типологий, в которых представлены те или иные жизненные миры.

Правда ведь, вы тоже вчитывались в определения четырех основных темпераментов, чтобы определить, кто вы – холерик, флегматик, сангвиник или меланхолик? Редко кто ушел от соблазна хоть однажды найти себя среди астрологических типов. Свою четкую типологию предлагает нам и древняя Аюрведа. А уж психологических типов личности просто не счесть. Все мы с интересом читаем также о специфических мирах французов, немцев или русских, повторяем анекдоты о чукчах, евреях или украинцах, ведь в них тоже содержится своего рода типология.

М. М. Бахтин писал о «неофициальном мире», «единственном мире», в котором каждый человек творчески выходит за пределы себя, соучаствует, переступает границы, отделяющие его от других людей. Так возникает взаимодействие, сотрудничество, соучастие. Человек живет в мире своей единственной жизни-поступка. Картину его мира, его архитеконику принципиально меняет, усложняет наличие «другого» или «другой», рост ответственности за них. Именно эти «другие» и требуют, ожидают живого поступка, поступка изнутри.

*То, что именно я могу осуществить, никому другому и никогда не дано, не подвластно.* Поэтому Бахтин и настаивает на собственном «не-алиби в бытии». Какое уж тут алиби, если кроме меня некому... некому творить, совершать, выбирать, строить.

У каждого есть свое неповторимое место в мире, своя тема, своя роль, и хорошо бы успеть их осознать и прочувствовать.

Каждое бытие – единственное в своем роде. Каждый мир не имеет аналогов. Его своеобразие требует уважения, бережности, умения принимать и, даже не понимая, охранять и оберегать. Открытие для себя этой истины наполняет силой, отвагой, ответственностью.

Если бы рядом не было значимого Другого, возможно, человеку и хватало бы просто познавать, оглядываться по сторонам, любопытствовать по поводу мира. Но рядом почти все-

гда есть этот безразличный Другой, и просто воспринимать или познавать его слишком мало. Когда есть Другой, непроизвольно пробуждается готовность действовать, вернее, взаимодействовать, поступать, приближаться.

Жизненный мир всегда в чем-то обедняет внешнюю действительность. Почему? Прежде всего потому у, что далеко не все, что есть вокруг нас, является для нас интересным или важным. А если что-то сегодня для нас безразлично, мы его можем и не замечать, отдавая предпочтение более любопытным объектам.

В то же время жизненный мир и обогащает внешнюю действительность, поскольку в нее привносятся наши аппетиты, ожидания, надежды, наше прошлое и будущее. Так мы постоянно окрашиваем происходящее в самостоятельные, ему не присущие тона.

Получается, что именно личность с ее жизненными планами и актуальными установками, ненасытными потребностями и бессознательными импульсами определяет ракурс, в котором воспринимается внешний мир. Точнее, не личность сама по себе, а личность в собственном мире со всеми его искажениями реальной действительности, со всеми преувеличениями и преуменьшениями, избирательной слепотой и яркими акцентами.

Фильтров для взаимопреломления внутреннего и внешнего не счесть. На процесс миропостроения влияют отношения, особенно близкие, значимые, эмоционально насыщенные. Если они позитивные, мы видим все сквозь розовые очки, если негативные, то черные очки неизбежно вносят коррективы, по-своему искривляя происходящее.

Не меньшее влияние на возводимое здание жизненного мира могут оказывать и материальные проблемы. Деньги приносят уверенность в себе, свободу, безопасность, иногда дают ощущение всемогущества, власти, безнаказанности. Их наличие или отсутствие становится весомым фильтром, сквозь который мы очень по-разному видим реальную действительность и себя в ней.

Вряд ли стоит много говорить и о колоссальном влиянии нравственного фильтра, сквозь который один и тот же поступок кем-то трактуется как ловкость, смелость и геройство, а кем-то – как низость, предательство и трусость.

В жизненном мире сосуществуют не реальные люди сами по себе или вкупе с другими физическими объектами, а всегда мы вместе с ними, наши субъективные интерпретации того, что происходит. На протяжении долгой или короткой жизни, взрослея и старея, радуясь и страдая, понимая и недоумевая, мы постоянно изменяем свои трактовки мира.

Каким бы деловым, рациональным ни был человек, ему не избежать искажений восприятия, не уйти от собственной, конструируемой изнутри реальности. Эмоциональная натура, захлестываемая переживаниями, строит свой жизненный мир, вслушиваясь в чувственные тональности. «Есть целые вселенные ревности, честолюбия, эгоизма или щедрости», – писал А. Камю (с. 228). Рассудочный тип вынашивает идею, разрабатывает схему, объяснительную модель, для которой окружающее – лишь сырьевая база для интерпретаций.

В жизненном мире объективная действительность преломляется не только сквозь призму индивидуального своеобразия. Не меньшую роль играет и культурно-историческая детерминация любых переживаемых, воспринимаемых, осмысливаемых событий. Сейчас, например, все большей популярностью пользуется такой давний способ миротолкования и миропостроения, как миф. Общественный кризис, как и кризис личности, инфантилизирует, возвращает в детство.

Метод построения чудесного мира по рецепту Я. Э. Голосовкера отнюдь не прост: все перевернуть по принципу «шиворот-навыворот», то есть сделать осмысленное бессмысленным, а бессмысленное якобы осмысленным. «Это мир возможности невозможного, исполнения неисполнимого, осуществления неосуществимого, где основание и следствие связаны только одним законом – абсолютной свободой желания или творческой воли, которая является в нем необходимостью» (с. 22).

Логика мифа – это логика чудесного, играющая временем и пространством по своему произволу. Вспомним сказки, в которых функций волшебного предмета много, энергия его неисчерпаема, а цели, которые ставит перед собой герой, абсолютно достижимы.

Возможно, всплеск мифологического миропонимания, архаичной интерпретации происходящего вызван некоторой абсурдностью реальности, в которой мы сегодня существуем. Ведь хаос – прерогатива демонов и героев, а человек в норме ожидает осмысленности и упорядоченности, относительности и причинности.

Жизненный мир личности, как и всякий иной мир, имеет свои координаты, собственное пространство и время. Пространством нашего мира может быть только более или менее густая сеть значимых отношений, а временем – отношение к течению времени своей жизни, к степени самореализованности, достигаемой на каждом возрастном этапе.

## Пространства человеческих отношений

*...Только другого можно объять, охватить со всех сторон, любовно осязать все границы его: хрупкая конечность, завершенность другого, его здесь-и-теперь-бытие внутренне постигаются мною и как бы оформляются объятием; в этом акте внешнее бытие другого заживает по-новому, обретает какой-то новый смысл, рождается в новом плане бытия.*

**М. М. Бахтин**

Все живое требует определенных условий для своего роста. Растениям нужны почва, вода, воздух, свет. Животным также, кроме воды и воздуха, необходима пища. А что нужно нам, людям, чтобы жить? Кроме еды, питья и крыши над головой? Конечно же, другие люди! Очень важно, чтобы вокруг были люди.

Чтобы кто-нибудь оказался близким, родным, любимым. Чтобы теплилась надежда, что ты не один, что где-то на свете есть (недавно была или, возможно, будет) живая душа, которая отзовется и сможет тебя понять.

Именно человеческие отношения во всей их сложности, непредсказуемости, обманчивости и красоте являются тем живительным пространством, в котором каждый из нас строит собственный мир, разворачивает свою жизнь.

У взрослого человека пространство жизненного мира является не менее сложной сетью взаимоотношений, чем Всемирная паутина – Интернет. Где-то внутри этого своеобразного ковра с его пестрым узором находится создающий его человек. Он всегда в окружении других людей: реальных и воображаемых, чужих и близких, любящих и равнодушных.

Находясь в собственном жизненном пространстве, мы способствуем развитию тех, с кем вступаем в отношения, или мешаем им проявляться, оказываем помощь или тормозим, согреваем или охлаждаем. Окружающие в ответ тоже ограничивают и стимулируют, поддерживают наши начинания или препятствуют им, вдохновляют на взлеты или толкают в пропасть самообесценивания.

Все мы «неизлечимо социальны», как говорил К. Роджерс. Живым, изменяющимся пространством нашего жизненного мира становятся значимые отношения, сети которых мы, как старательные ткачи, создаем на протяжении всей нашей жизни. Иногда эти сети начинают казаться нам устаревшими, ненужными, и тогда мы принимаемся их распускать, как это делала верная жена Пенелопа, ожидая возвращения своего Одиссея. Распускать, чтобы плести новые.

Сети взаимоотношений обычно поддерживают нас, заряжают энергией и умиротворяют, бодрят и укачивают, не давая утонуть в безлюдных, мертвых водах равнодушия, отстраненности, отсутствия привязанностей.

В кризисных жизненных обстоятельствах эти сети становятся помехой, запутывают, искусственно сдерживают наши порывы. И тогда возникает острое желание немедленно из них вырваться, выпутаться, несмотря ни на что освободиться. Правда, такая вожденная свобода зачастую одновременно не только манит, но и пугает, оборачиваясь полной пустотой, нестерпимым одиночеством.

Каждый кризис снова и снова ставит перед нами вечные вопросы. Как жить среди близких людей? Для них? Ради них? Не значит ли это полностью забыть о себе, своих нуждах и интересах? А может, это предательство по отношению к себе, когда мы отказываемся от своего предназначения, от личного счастья ради здоровья, спокойствия и удобств другого человека?

Кто может рассчитывать на субъективное благополучие: яркая индивидуальность или неприметный человек, одаренный лишь умением легко устанавливать добрые отношения с окружающими? Кто счастливее – никем из современников не понятый бунтарь или обласкан-

ный властями, коллегами и родственниками угодник? Чье психологическое пространство светлее, просторнее, уютнее?

Жизненный мир, разрушающийся во время кризиса, невозможно восстановить и отстроить, не восстановив или создав заново пространство значимых отношений. Пережив разочарование в своем окружении, каждый пострадавший человек особенно хочет, чтобы рядом с ним были люди порядочные и надежные, разделяющие его взгляды и предпочтения.

Пространств, в которых мы обитаем, немало. Как биологическое существо, человеческий индивид живет в биологическом пространстве. Он общественное животное и потому хочет, например, стать вожаком стаи или хотя бы его правой лапой, отвоевывая у всех остальных побольше территории, еды и молодых самок. Эта архаическая частица каждого из нас иногда набирает силу и диктует, как надо себя вести, какие решения принимать, от чего ни за что не отказываться, какими способами добиваться цели.

У некоторых «внутреннее животное» просыпается, когда жизненные обстоятельства становятся экстремальными. Тогда наваливается паника, душит страх, что жизнь может очень быстро закончиться, и если сейчас не победить, тебя поработят и будут использовать. Другие, даже не заметив своих инстинктивных реакций, впадают в ступор, замирают, как бы демонстрируя сильному противнику собственную беспомощность и безвредность.

В обоих случаях кризис только углубляется. Поэтому о собственном примитивном, иногда очень сильном, а иногда совсем парализованном «внутреннем животном» лучше знать, его повадки лучше изучить, чем уверять себя, что его вообще нет и быть не может.

Иное лицо мы имеем как члены общества, представители социума, этноса, профессионального сообщества, государства. Когда мы живем в пространстве социальном, то оцениваем себя и других прежде всего по достигнутому статусу, престижной профессии, наличию денег, возможности властвовать, диктовать свою волю, контролировать, влиять.

VIP-персоны, VIP-услуги, VIP-жизнь – все это из лексикона социального индивида. Его трудно назвать архаичным, хотя примитивности и тут хватает.

Некоторые кризисы, берущие начало в социуме, провоцируют временную трансформацию человека в социальное пространство, которое затмевает сеть значимых близких отношений. И тогда любящая женщина стреляет в дорогого ей человека, потому что он белогвардеец, а юный пионер доносит на собственного отца.

Зрелая личность объединяет, синтезирует свое биологическое и социальное пространство, преобразуя его в более сложное – психологическое. Это пространство значимых взаимоотношений, Я – Ты-контактов, сфера равнодушия, пристрастия. В психологическом пространстве человек не остается наедине с собой, он находит и сохраняет единомышленников, собирает вокруг себя людей с близкими взглядами на жизнь, похожими ценностями, ориентирами, ожиданиями.

Пространство жизненного мира – это ценностная, нравственная среда, обеспечивающая каждому из нас горизонты для дальнейшей жизненной одиссеи. В сложной сфере нравственных отношений обычно речь идет не только о реальных действиях, которые мы совершаем по отношению к другим людям или они совершают по отношению к нам. Огромное значение имеют еще никак не проявившиеся намерения, тайные желания, порывы, которые человек никогда себе не позволит.

Наше психологическое пространство складывается из давно осознанных симпатий-антипатий и совсем неожиданных притяжений-отталкиваний, о которых мы пока не догадываемся. Все эти сложные, разнообразно нюансированные отношения структурируют наш жизненный путь, влияют на его осмысление. Рассказывая о своей жизни, делаясь с кем-то воспоминаниями и планами на будущее, мы всегда ориентируемся на тех, кто рядом с нами, учитываем их в своей жизненной истории.

Допустим, мы не без веских причин плохо относимся к какому-то человеку, не хотим его лишней раз видеть, стараемся не вспоминать, то есть как бы отодвигаем его на границы своего психологического пространства. Но, увы, из этого почему-то ничего не выходит. Оказывается, дело в том, что у нас сохраняется выраженное, интенсивное отношение к нему. И пусть оно целиком негативное, все равно страсти бушуют, что и обеспечивает недругу пребывание в нашем жизненном мире.

Этот человек может ничего специально не делать, даже не догадываться о своей исключительной роли в нашей жизни, но он влияет на наши решения, поступки, планы. Получается, что *пока у нас сохраняется стойкое неприятие кого-либо, мы обеспечиваем ему прописку на нашей территории. Пока есть агрессия, обида, желание отомстить, антигерой не покинет наше психологическое пространство.*

Несомненно, все мы встречали людей, которые искусственно культивируют в себе неприятные переживания, вызванные когда-то родственником, бывшим соучеником, соседом. Они постоянно подбрасывают в костер своих страданий хворост неприятных воспоминаний. Они так перерабатывают новые впечатления, что все вокруг становится связанным с их врагом и его происками. Все это напоминает неразделенную любовь, дрящущую годами. Создается впечатление, что подобный злопамятный человек утратит нечто очень важное для себя, если наконец откажется постоянно реанимировать свои давние чувства.

«Вероятно, традиция, приписывающая однолюбам способность к особо глубокому и сильному чувству, требует пересмотра. Скорее всего, здесь-то чувство поневоле мельчает. Настоящее любовное страдание – болезнь слишком мучительная для того, чтобы стать хронической. Человек с единой (особенно несчастной) любовью на всю жизнь любит не желанием, а памятью. Любовь на всю жизнь – краса и гордость его биографии... Его право на биографию, покойно прилаженное бремя грусти; если уронить невзначай это бремя с сердца, ощущается тошнотворная легкость пустоты» (Гинзбург, с. 25).

Эти слова из эссе известного литературоведа Лидии Яковлевны Гинзбург когда-то давно замечательно отрезвили меня, освободив, наконец, от бесплодных страданий. Сегодня важно подчеркнуть, что их с таким же успехом можно отнести и к ненависти, которую считают антиподом любви, ее обратной стороной, иногда ее дебютом или финалом. Справедливы они и для других слишком сильных и слишком длительных чувств, не дающих человеку покоя, лишаящих его автономии, суверенности, самостоятельности.

Стойкое негативное отношение к кому-либо является не только психологическим покушением на его существование, но и реальной угрозой для самого себя.

Как же освободить свое психологическое пространство от завистника, клеветника, предателя, манипулятора? Оказывается, неприятного человека надо просто постепенно обесценить. Снять ненужные акценты, убрать нагрузку негативной значимости. Превратить из зловещей фигуры в несколько не примечательный фон. А для этого придется методично поработать над осознанием того, что дает нам данный отрицательный персонаж. Что он несет в себе? О чем нам напоминает? Почему нам так долго казалось, что без него нам чего-то будет не хватать?

Желательно обращать внимание на эпизоды, в которых негативный герой почему-то вспоминается и начинает влиять на интерпретацию событий. Важно понять, когда и как это происходит. Что вас провоцирует? О чем такие ситуации напоминают? Было ли что-то похожее в вашем давнем опыте?

Какие чувства у вас обычно возникают в таких ситуациях? Какая вам выгода от переживания подобных чувств? Почему приятно себя сравнивать с антигероем? Как это сказывается на отношении к себе и другим людям? Наверное, стоит более экологично поддерживать свою самооценку? Может, вовсе не обязательно постоянно сравнивать себя с кем-то злым, нечестным и крикливым?

В такой самостоятельной работе главное – быть последовательным и настойчивым, не пропуская ни одной гипертрофированной реакции на негативный объект. И когда вы почувствуете, что в вашем внутреннем пространстве враг стал как будто меньше ростом, съезжился, подурнел, знайте, это верный показатель вашего успеха. Значит, внимание к нему слабеет, интерес падает. Наступающее равнодушие становится выздоровлением.

*Освободим свое психологическое пространство от лишних людей!* Сделав это, мы очень скоро ощутим прилив энергии. У нас появятся новые силы для обновления собственного жизненного мира. Хотя, конечно же, полностью избавиться от всех негативных персонажей вряд ли реально. Но стремиться к этому стоит.

Психологическое пространство более или менее поляризовано: на теплом, южном его полюсе находятся друзья и любимые, родные и близкие, а на холодном, северном – недруги и недоброжелатели, люди неприятные, непонятные и опасные. В зависимости от приближения нового знакомого к тому или иному полюсу, открытость или закрытость психологического пространства меняется.

Жизнь трудно представить без искушений, грехов, оправданий, раскаяний. Добро, по всей видимости, нуждается в том, чтобы мы его сравнивали со злом. И в психологическом пространстве каждого из нас существуют, персонифицируясь в разных людях, эти полюсы добра и зла, позитивного и негативного, божественного и сатанинского. Между ними осуществляется бурное взаимодействие, текут силовые потоки, в которые мы иногда попадаем. И особенно тяжело в таких случаях приходится тем, кто не хотел знать о существовании зла, закрывал глаза на то, что оно всегда рядом с нами.

Как вы относитесь к искушениям? Не кажется ли вам состояние искушения чем-то, что не имеет к вам никакого отношения? А ведь несмотря на его необычность или даже уникальность искушение все равно есть в опыте практически каждого. Как есть и опыт его преодоления, отречения или противоположный опыт потворствования своим слабостям. У нашего внутреннего змея-искусителя много обликов, как много и способов борьбы с самим собою. Главное – знать о вероятности такого внутреннего сражения и о реальности полной победы над противником даже после ряда его успешных атак.

Вспоминается описанный К.-Г. Юнгом негативный, разрушительный потенциал, получивший название «Тень»: «Обычно все негативное проецируется на других, на внешний мир. Если человек в состоянии увидеть собственную Тень и вынести это знание о ней, задача, хотя и в незначительной части, решена: уловлено по крайней мере личностное бессознательное» (Юнг, с. 111).

Тень напоминает человеку о его беспомощности и бессилии, «в камерах сердца обитают злые духи крови, внезапного гнева и чувственных пристрастий» (Юнг, с. 110), и поэтому встреча с Тенью принадлежит к самым трудным и неприятным. Тень – наш темный двойник, напоминающий о собственной беспомощности, темных страстях, тайных желаниях, неожиданных искушениях. Чтобы избежать встречи со своей Тенью, мы отказываемся видеть определенные недостатки в себе, легко замечая их в других людях. Так непроизвольно включается защитный механизм проекции.

А теперь подумайте, что вам особенно не нравится в окружающих? Что раздражает? Вызывает напряжение? Проверьте, как обнаруженные недостатки проявляются в вашем собственном поведении. Может, они есть и у вас? Ну хоть в какой-то степени?

Постарайтесь быть честными и терпеливыми с самими собой. Ведь *ваша задача – познакомиться с собственной Тенью, установить с ней дипломатические отношения, научиться ее принимать*. Это важно, поскольку Тень набирает особую силу в кризисных ситуациях, и тогда с ней справиться гораздо сложнее.

По мнению французского религиозного мыслителя Тейяра де Шардена, своим существованием ад ничего не разрушает и не повреждает в Божественной среде, но производит в ней

нечто великое и новое, вносит некий оттенок серьезности, объем и глубину, которых без него не было бы. Энергии зла не могут оказать вредоносного действия, искушения и грехи превращаются в добро и заставляют костер любви пылать еще ярче. Наши вершины лучше всего измеряются безднами, в которые мы осмеливаемся заглянуть и над которыми нам удастся высидеться.

Иногда нам так хочется представить себе идеальный мир, в котором было бы сплошное добро без единой крупинки зла. Такими иллюзиями грешат не только утописты, фантасты, мечтатели, но и политики. На самом деле, участь человека в подобном рафинированно положительном мире была бы очень печальной. Не приходилось бы страдать, ошибаться, мучиться, терпеть, проигрывать, расти, выстаивать и побеждать.

Как замечет Н. А. Бердяев, предложивший такой мысленный эксперимент, человек в подобном гипотетическом мире стал бы «автоматом добра». Он не имел бы никакой свободы самопроявлений, ему не нужно было бы мучительно выбирать между добром и злом.

Пространство жизненного мира структурируется по законам сосуществования добра и зла, грешного и праведного. Так возникают могучие силовые потоки, энергетические вихри восхищения, разочарования, самопожертвования, мести, искушения.

Неоднородность психологического пространства предполагает постоянное взаимодействие хорошего и плохого, важного и бесполезного, моего и чужого. Между ними происходят сложные алхимические реакции, результат которых далеко не всегда предсказуем. Во время кризиса эта пестрота пространства максимально усиливается. Принятие себя и других, отвержение и отталкивание разгораются все ярче.

«Пути нашего мира – не радиусы, по которым, рано или поздно, доберешься до центра. Что ни час, нас поджидает развилка, и приходится делать выбор. Даже на биологическом уровне жизнь подобна дереву, а не реке. Она движется не к единству, а от единства, живые существа тем более разнятся, чем они совершеннее» (Льюис, с. 79).

Пробуждаемая кризисом ответственность за себя, за свою жизнь дает возможность ощутить настоящую автономию, удостовериться в собственной суверенности. Пытаясь идти против течения, «держать удар», человек осознает, что, как бы ни сложились жизненные обстоятельства, он все равно имеет внутреннюю территорию, на которой остается самостоятельным и независимым. Благодаря этому спасительному знанию он находит в себе силы, чтобы освободиться от просьб знакомых, ожиданий родственников, давления руководителей.

Вопрос о границах психологического пространства волнует нас часто. Границы могут быть как прозрачными, условными, проницаемыми, так и совершенно неприступными, жесткими, непреодолимыми. Хорошо, когда нам удастся быть открытыми для интересных, приятных, позитивных контактов и закрываться для контактов тягостных и ненужных.

Но далеко не всем удастся так легко регулировать «наполняемость» и «пропускную способность» своего психологического пространства. Некоторые прочно захлопывают свои внутренние границы, уходя в полное одиночество, тогда как другие страдают от своей неразборчивой открытости.

Переживая кризис, мы осознаем, что не умеем держать дистанцию, что попадаем в ненужные зависимости, что вообще с нашими границами что-то не так. Человек, не видящий в партнере по общению отдельной, независимой от него ценности, считающий собственную автономию более значимой, может унижать опекой, закабалить заботой, то есть лишать партнера свободы.

Но бывает, что, находясь в центре кризиса, мы чрезмерно «усиливаем дозоры», преувеличиваем необходимость контролировать границы. И тогда можем обижаться не только на окружающих. Реальность резко изменяется. Ее рамки становятся для нас узкими, она не отвечает нашим прожектам, смеет вмешиваться в наши планы. Осуществлению желаний мешает все: состояние здоровья, завал на работе, пробки на дорогах, расписание поездов, прогноз

метеоцентра. Окружающая действительность проявляет полное неуважение к нашим намерениям.

Каждая потребность преобразуется в кризисном жизненном мире в категорическое требование, адресованное вовне, всему живому и неживому вокруг. Этот внешний мир должен быть тактичным, деликатным, сверхразумным, чутким. От него требуется предугадывать даже не очень понятные, полуоформленные желания. И не только предугадывать, но и сразу выполнять.

Мы как будто превращаемся в малых детей, а мир вокруг должен стать любящей мамой, которая без слов догадывается о любой нужде ее младенца. Если все это не осуществляется, от такого мира хочется спрятаться, отстраниться, резко отгородиться. Когда нам все же удастся увидеть не только собственную автономию, но и автономию окружающей действительности, ее спонтанность и непредсказуемость, скорый выход из кризисной ситуации становится реальным.

*Мир вокруг может быть таким, каким ему вздумается, и смешно ожидать от него чуткости в наш адрес.*

Преодоление кризиса предполагает новую перепланировку жизненного пространства с целью установления комфортной дистанции между разными его обитателями. Пытаться во что бы то ни стало сохранять привычный круг общения, не давая ему видоизменяться, – пустая затея. Кто-то с годами отдаляется, и с этим ничего нельзя поделать. Кто-то другой становится ближе, понятнее, роднее. Пространство, в котором мы живем, тоже живое, и каждый кризис его обновляет.

Важно помнить, что вокруг вполне законно могут существовать как дружественные, так и совсем не дружественные, а нередко и полностью равнодушные к нам миры. *Мой жизненный мир – просто один из многих, и каждый из них имеет одинаковое право на существование.*

Итак, наша задача – изучать свое психологическое пространство, путешествовать по нему, заглядывая в самые далекие уголки. Помнить, что отношения тоже могут взрослеть, стареть и умирать. И время от времени надо их пересматривать, отказываясь от некоторых ради более значимых и важных сегодня.

## Время жизненного мира

Личность по самой своей природе неостановима. Она рождается и живет путешественником, скитальцем, кочевником, постоянно пребывая в жизненном странствии, готовящем неожиданные испытания.

В мире личности не может быть только психологическое пространство без своего особого времени. Это время определяет наше отношение к течению своей жизни, осмысление и принятие своей одиссеи.

Чтобы изменяться, человеку важно видеть и пройденный путь, и перспективы, которые его ждут за ближайшим поворотом. Ему важно оценивать и то, чего он достиг, что успел сделать, и то, о чем мечтает, чего ждет, что планирует. Аппетиты, притязания, желания зависят от скорости и качества движения по жизненному пути.

Хотим мы этого или нет, но всегда больше или меньше зависим от своего прошлого. Больше – если не осознаем этой зависимости, отрицаем ее. А меньше – когда стараемся помнить то, что пережили, анализировать свой опыт, опираться на него.

*Прошлое нуждается в том, чтобы мы к нему возвращались.* С каждой новой экскурсией в детство и юность мы по-новому, более глубоко и полно понимаем не только то, что тогда происходило, но и то, что с нами происходит сейчас. Поэтому так важно успеть расспросить родителей, бабушек и дедушек обо всем, что забылось, стерлось из памяти. Поговорить с ними, листая альбомы со старыми фотографиями, перебирая свои детские рисунки.

Несвобода от будущего также неизбежна. От того, как мы относимся к тому, что с нами может произойти через год, два, десять лет, в старости, зависит то, как мы строим свою сегодняшнюю жизнь. Надежды, страхи, ожидания, предчувствия, планы и прогнозы держат нас в добровольном плену, не давая сбиться с пути. Так что *и будущее нуждается в нашем неуслышанном внимании.*

В кризисной ситуации внутренние часы активизируются, и их безжалостное движение вперед заставляет осознать конечность самой дорогой сердцу деятельности, самых значимых отношений, жизни как таковой.

«... Настоящее существует в той мере, в какой мы его воспринимаем, то есть в той мере, в какой человек его выдумывает. Поэтому жить означает на каждом шагу творить, выдумывать жизнь, рассказывать ее самому себе. Поэтому реальность – не более чем чей-то рассказ, и если рассказчик исчезнет, то и реальность исчезнет вместе с ним. Весь мир зависит от этого рассказчика. Реальность существует постольку, поскольку ее кто-то описывает. Мы постоянно придумываем настоящее и уж тем более прошлое» – так точно подмечает современный романист и мыслитель Хавьер Серкас (с. 248).

*Кризис стимулирует нас к очередному исследованию прошлого, ревизии жизненных планов, переосмыслению настоящего и написанию обновленной жизненной одиссеи.*

Мы же не простейшие организмы, развивающиеся по раз и навсегда установленной природной программе. У нас есть собственная история, которую мы создаем, за которую несем ответственность. И всякий раз новая история с определенным сюжетом, своей динамикой, художественной логикой ведет за собой, видоизменяет нас, плавно или резко влияя на наше развитие.

Бывает, нам долго не удастся давно надоевшую историю со всеми ее хроническими страданиями перечеркнуть. Мы мечтаем нажать на кнопку *Delete*, изгладить ее из памяти и начать новую жизнь. Но что-то постоянно мешает сделать этот шаг, придумать иной сюжет. Может, страшно? А может, пока нет сил? Или что-то другое кажется более важным? В такой ситуации только жизненный кризис определит приоритеты, даст нам эту неповторимую возможность по-настоящему разобраться с собой и собственной жизнью.

Нечасто жизненный путь, который уже позади, нас удовлетворяет, не вызывая сомнений, самоупреков, стыда и раскаяния. Как правило, прошлое непрерывно редактируется, и со временем человек уже сам не помнит, как все было на самом деле. Ведь он в разное время создал несколько вариантов прошлого и, несомненно, будет создавать еще.

Становясь все более зрелыми, все мы начинаем осознавать собственную роль в создании своей истории, которая становится способом влияния на жизнь и судьбу.

Понятно, что психологическое время может очень отличаться от календарного, от того, что мы видим на циферблате часов, экране телефона или монитора. Не похоже оно и на время социально-историческое, например, время существования правительства или партии. Не сливается оно и со временем биологическим, которое диктует нашему организму протяженность созревания, цветения и увядания. И все же каждое время для нас значимо и реально.

Как неповторимая индивидуальность, социальное лицо и биологическая особь, каждый из нас одновременно существует в разном времени, по-разному переживая зависимость от него.

Первым, кто противопоставил время внутренней реальности времени внешнего мира, был средневековый христианский мыслитель Августин. Для него время – это психологический факт, внутренний опыт души. Августин признает пребывание прошлого и будущего в настоящем, их сосуществование. Он настаивает, что в любой момент человек должен быть готов к смерти, к тому, что его душа предстанет перед Создателем. Следовательно, ко времени и к вечности у каждого из нас всегда есть свое собственное отношение.

Когда-то великий Кант предположил, что в психологическом времени мы можем и должны пребывать значительно дольше реально отпущенных лет. Вдохновляющая гипотеза, не так ли? Именно в этих возможностях психологического времени и лежит путь к удовлетворенности жизнью.

Тот, кто умеет насытить будущее значимыми целями, а прошлое не менее значимыми воспоминаниями, создает предпосылки для все большей наполненности настоящего. Он далек от скуки, пустоты и тоски. Ему не знакомы угнетенность, хандра и депрессия. Он живет полно, радостно и свободно.

Отрывать личность от времени, рассматривать их независимо друг от друга невозможно. Понять собственную личность, объяснить себе ее проблемы и порывы можно только благодаря тотальному слиянию с рекой времени. Наша одиссея распадается на серии мгновений, последовательность месяцев и лет. Быстро или медленно, но все мы движемся в сторону смерти, и это создает особую наполненность каждого прожитого дня.

У здоровой личности прошлое, настоящее и будущее сосуществуют во взаимодействии, взаимопроникновении и взаимовлиянии. Она не отказывается от своей истории, постоянно пытается по-новому интегрировать полученный опыт, знает ему цену. Ее будущее ей не менее интересно, чем сегодняшний день. Она живет «здесь и теперь», опираясь на «там и потом».

Н. Н. Трубников считает, что время – это не канва, по которой действительность способна вышивать крестиком заранее намеченный узор. Время одного человека ни в секундах, ни в годах не совпадает с временем другого. Начало и конец молодости и старости тоже у всех разные, по-разному наполненные и по-разному опустошенные.

Полностью здоровой и счастливой личности (если такую вообще возможно себе представить), наверное, неведомы страхи перед будущим. Ей ничто не мешает спокойно жить, прогнозируя свой завтрашний день. Она не вытесняет из сознания мечты, желания, надежды, импульсивные порывы. Ее способность к самопредвидению, взгляду на несколько шагов и много лет вперед становится все острее по мере накопления жизненного опыта.

Такое опережающее отражение событий не мешает ей естественно наслаждаться состоянием «здесь и теперь», принимая все, что предлагает сегодняшний день. Она не прячется от новых впечатлений или безотлагательных жизненных решений. Над нею не тяготеют неприят-

ные воспоминания или плохие предчувствия, что обычно происходит во время кризиса. Такая сбалансированная во времени личность открыта миру со всеми его неожиданностями.

Только что смоделированное идеальное состояние если и возникает, то не может длиться долго хотя бы потому, что наше психологическое время всегда асимметрично по отношению к прошлому, настоящему и будущему. Время слишком сильно связано с эмоциональной жизнью личности, чтобы быть взвешенным, равномерным и гармоничным. Благодаря стихийному, интенсивному бытию чувств разные мотивы и ценности сменяют друг друга, все новые временные ориентиры возникают и исчезают.

Психологическое время сосредоточивает в себе, аккумулирует наше небезразличие, нашу пристрастность по отношению к тому, что с нами происходит. У каждого свой масштаб, сквозь который проглядывает повседневность. Каждого ограничивают и окрыляют чисто индивидуальные горизонты – возрастные, гендерные, темпераментные, коммуникативные.

Мы переживаем реальность, которую называем психологическим временем, то мало заметно, то бурно и остро. Если это наше внутреннее время сближается в каких-то ситуациях со временем физическим, календарным, то в нем совсем немного наших эмоций. А вот если оно сильно расходится с хронологическим временем, резко ускоряясь или замедляясь, то мы становимся очень небезразличными к происходящему. Подвижность, текучесть наших переживаний отражается на свойствах времени.

Каждый знает из собственного опыта, как психологическое время искажает реальность, окрашивая ее в светлые или темные тона, предлагая нам то розовые, то черные очки. Никогда не будучи нейтральным, психологическое время пристрастно отражает прошлое, настоящее и будущее, делая акцент на одном из них в соответствии с актуальным состоянием человека, его желаниями и стремлениями.

Внутренние часы фиксируют прежде всего наполненность нашей жизни значимыми событиями, которые запоминаются, становятся в чем-то этапными, на что-то серьезно влияют. Эти события могут быть и позитивными, радостными, светлыми, и мрачными, негативными, катастрофичными.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.