

Современная
психотерапия

Урсула Виртц
Йорг Цобели

Жажда смысла

Человек в экстремальных ситуациях
Пределы психотерапии



COGITO
CENTRE
NT

Современная психотерапия (Когито-Центр)

Урсула Виртц

**Жажда смысла. Человек в
экстремальных ситуациях.
Пределы психотерапии**

«Когито-Центр»

1995

Виртц У.

Жажда смысла. Человек в экстремальных ситуациях.

Пределы психотерапии / У. Виртц — «Когито-Центр»,
1995 — (Современная психотерапия (Когито-Центр))

Книга посвящена травме, смыслу, помощи и человечности – темам, которые неизбежно затрагивают каждого человека. Она о том, что страдание является частью исцеления, что связь сознания с духовной традицией может быть восстановлена. Представлено уникальное описание того, что происходит во внутреннем мире помогающих профессионалов при психологической работе с тяжело травмированными людьми, то есть при встрече с запредельным опытом жизни и смерти, обладающим большим потенциалом исцеления и развития. Эта книга поможет читателю почувствовать себя живым, породить и обнаружить смыслы, примириться с ограниченностью своих возможностей, найти внутренние опоры и равновесие предельного и запредельного.

© Виртц У., 1995

© Когито-Центр, 1995

Содержание

Предисловие к русскому изданию	6
Предисловие	8
Часть I	9
1. Что ищет человек, когда он ищет смысл	11
2. Много ли человеку нужно смысла?	16
Поиск частичного смысла или смысла жизни?	18
«Много ли человеку земли нужно?» Понимание смысла у Толстого	20
3. Находить или создавать смысл?	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Урсула Виртц Йорг Цобели
Жажда смысла: Человек в экстремальных
ситуациях: Пределы психотерапии

Ursula Wirtz, Jürg Zöbeli

HUNGER NACH SINN

Menschen in Grenzsituationen
Grenzen der Psychotherapie

ISBN 3-268-00182-3 (нем.)

© Wirtz Ursula, Zöbeli Jürg, 1995

Перевод с немецкого
Н. А. Серебренниковой
Научная редакция
В. К. Калининко

В оформлении обложки использован рисунок Василия Кандинского «Импровизация (без названия)» (1914)

Предисловие к русскому изданию

С момента выхода в свет этой книги прошло 17 лет, но «чудовищная страсть к войне» (Хиллман) и жажда смысла неизменно сопровождают нашу жизнь. Отчаянные и мрачные кризисы смысла, лики нашей бесчеловечности остаются такими же ужасающими.

Поиск глубокого понимания процессов исцеления души становится все насущнее, ведь мы живем в обществе, которое многократно и сложным образом травмировано. Оно предъявляет сверхтребования к нашим защитным жизненным стратегиям и подвергает сомнению существование надежного и осмысленного порядка (космоса). Отсюда возник высокий спрос на исследования психической травмы, нацеленные на понимание того, каким образом может продолжаться жизнь после утраты собственного достоинства и человечности, после разрушения внутриспсихических структур. Такие основополагающие человеческие вопросы, как «Кто я?», «Откуда я?», «Куда я иду?» и «Зачем я живу?», также как и вопрос Гёте о том, «Откуда берется „вся мира внутренняя связь?“», не стали менее острыми – особенно, когда во всем мире нарастает угроза разрушения самих основ мироздания.

Естественно-научные методы позволяют получить описание того, что уже существует, но не того, что должно быть. В эпоху, когда в массах нарастают разрушительные тенденции, отчужденность и дезориентированность, встает проблема пересмотра используемых нами научных методов и подходов. Достижения современной квантовой физики очень плодотворно повлияли на психологическое мышление, и с тех пор, как появилась эта книга, стала очевидной смена парадигмы, то есть произошло глубинное изменение того, как мы видим мир и как в нем ориентируемся.

В немецкоязычном общественном пространстве прикладные исследования социально-психологических трендов показывают, что Я-культура индивидуализма принадлежит старой парадигме. Она перекрывается новыми тенденциями, которые лучше ориентируют нас в сложных структурах нашего общества, живущего в ускоренном темпе. Они влекут нас к внутренним преобразованиям не только всех аспектов общественной жизни, но и социальных, экономических и экологических систем и, наконец, приводят к изменению сознания.

Изучение сознания – это новый научно-исследовательский тренд. В настоящее время психологические исследования сосредоточены на трансформации сознания, что решает не столько познавательную, сколько индивидуальную и общественную задачу развития. Сознание понимают как процесс игрового взаимодействия паттернов восприятия реальности, а психическое созревание – как эволюцию и развертывание сознания. При этом сознание рассматривают как общность опыта и переживания, как отражение «абсолютной потенциальности» (Кекельберге¹) самости, мира и абсолюта.

Цайтгайт, дух нашей эпохи, лишь теперь выглядит «созревшим» для того, чтобы считать внутренний опыт легитимным и научным подходом к исследованию реальности. Мы становимся свидетелями того, как наука все больше обращается к недогматической духовности и исследует ее значение для развития личности, для психического и физического здоровья, что и задокументировано во многих библиографических обзорах. Появляется все больше семинаров и публикаций, ставящих перед собой задачу по интеграции духовности в медицинско-психологический дискурс. Мы видим в науке и духовных практиках общий корень – желание познания, потребность понимать реальность такой, какова она есть, находить истину, суть и смысл. При этом то, насколько развит в этом отношении сам ученый-исследователь, становится «вопросом

¹ Рено ван Кекельберге (Renaud van Quekelberghe) – психолог, автор первого базового исследования по интегративной психотерапии (1979), которое стало квалификационной основой для клинических психологов в Германии. Автор книг по трансперсональной и кросскультуральной психологии, также писал о роли духовности в психотерапии. – *Прим. пер.*

вопросов», ведь именно объем собственного опыта во многом определяет то, какую конфигурацию приобретает эта тема и как «промеряется» ее глубина. Сегодня в западной культуре повсюду возникают движения, указывающие на структурные изменения и требующие «сосредоточенного внимания» и «присутствия», проясняющие смысловые структуры и поддерживающие процессы исцеления.

Мост между наукой и духовностью перебрасывают также исследования базового опыта единства и связанности, осознания относительности Я и времени, взаимодополнительности феноменальной и абсолютной реальностей, преодоления дуализма души и тела, присущих всем духовным традициям. Современная наука изучает эти элементы и демонстрирует все больше попыток интегрировать эти знания из сферы духовного опыта в науку и психотерапевтическую практику.

Аналитическая психология К. Г. Юнга уже давно начала такой диалог. В архетипах коллективного бессознательного мы можем разглядеть внутренний базовый опыт взаимосвязанности, «родства всего сущего», который является основой всех духовных традиций и «сердцевиной» любого духовного мировоззрения. Индивидуация как процесс душевного созревания ведет нас к относительности эго-комплекса и к переживанию того, что его превосходит, к Самости. Первичные и вторичные психические процессы в нашем бессознательном и язык сновидений учат нас тому, что пространство и время относительны. Комплементарность феноменальной и более глубокой абсолютной реальности, преодоление раскола между душой и телом находят свое выражение в опыте синхронистичности, когда материальная реальность значимым образом соотносится с психической и очевидные совпадения приобретают глубокий смысл. При аналитическом понимании процессов душевного развития материя, энергия и духовность являются различными формами одной и той же исходной субстанции.

Наша книга основана на этих узорах смыслов и знаний, поэтому она не только не потеряла своей актуальности к 2012 году, но вовремя предлагает сознанию, которое все более настойчиво ищет смысла и связей, путешествие за пределы и границы. Возможно, что этот путь в запредельное создаст смысл и откроет в бессмысленности обнадеживающий горизонт.

Урсула Виртц,

Йорг Цобели

Цюрих, январь 2012 г.

Предисловие

Эта книга – итог нашего совместного осмысления того, что движет нами в психотерапевтической работе и сопровождает нас на жизненном пути. При этом обычно возникают вопросы «Откуда?», «Куда?» и «Ради чего?», проблемы границ и пределов, с которыми мы сталкиваемся на этом пути, размышления о возможностях их преодоления и открытости новому.

Эту книгу написали женщина и мужчина, юнгианка и неофрейдист. Мы старались прояснить каждый аспект нашей темы: смысл и кризис смысла, ограничения и пути их преодоления, попытки найти и сформулировать общее. Это было непростое противостояние и встреча – друг с другом и с книгой.

Четырнадцать лет назад, в начале нашего совместного жизненного пути, в тишине медитации зародилось то, что затем стало живой речью, обменом идеями и, наконец, книгой.

Мы благодарны нашему другу Изабелле Ренч – нашей первой читательнице – за критические и вдохновляющие замечания. Она показала нам путь к аналитической терапии искусством.

Мы также благодарны нашей подруге Елене Дальхофф, которая не только делила с нами смыслы и их кризисы, но и предоставила нам свой дом в Риме; там мы увидели смысл в несравненном римском свете.

Я, Йорг Цобели, благодарю своих онкологических пациентов и коллег-врачей за то, чему я смог у них научиться. Я, Урсула Виртц, благодарю профессора д-ра Рейнхарда Тауша из Штутгарта за его готовность к диалогу и д-ра Патрицию Зор из Копенгагенского реабилитационно-исследовательского центра для жертв насилия за обмен опытом и помощь в работе с материалами исследований, что также было полезно в ходе моей работы в Боснии. Я также благодарна Аннемарии Ангст, которая во время завершения работы над книгой заботливо предоставила мне тихое убежище и свою лошадь Кассандру. Верховом на лошади, наслаждаясь неброской красотой Цюрихского нагорья, я более глубоко переживала смысл, ощущая его и в солнце, и в дождь, и в снегопад.

Мы особенно признательны нашим клиентам за то, что они взяли нас собой в полное боли путешествие через тернии их кризисов смысла и тем самым дали нам возможность пережить то, как вслед за самой темной ночью снова наступает день. Их борьба за смысл оказала влияние и на воплощали узора смыслов нашей собственной жизни.

Мы провожаем в путь эту книгу, наше общее «дитя», в надежде, что она позовет читателя в «путешествие» за пределы идеологии и поможет ему лучше понять взаимосвязанность всех людей на Земле.

Мы надеемся, что наша книга будет наполнена смыслом для читателя и укажет ему путь в лабиринте бессмысленности.

Урсула Виртц,

Йорг Цобели

Пасха 1995 г.

Часть I

Человек на пределе

Вопрос о смысле

Отыскать пределы души невозможно, даже исходив ее вдоль и поперек, – настолько глубок ее смысл.

Гераклит

Переживание «предела» свойственно человеку. Каждый из нас встречается в повседневной жизни с ограничениями, пределами выполнимости, пределами выносливости, пределами понимания и веры. Когда экстремальные ситуации и экзистенциальная необходимость сотрясают нас, нам приходится искать смысл и возможности изменить нашу жизнь. Пока мы ощущаем себя частью целого, находясь в беззаботном состоянии «блаженства чувств и душевного покоя» (Шиллер), нас не терзают основополагающие экзистенциальные сомнения и вопросы о смысле, цели и задачах нашей жизни и ежедневных стараний. Если же мы оказываемся вне нашего безопасного мирка, ощущая свои ограничения и болезненное отчуждение между нами и миром, то начинаем поиск внутреннего компаса, чтобы заново сориентироваться в лабиринте ценностей. В этой книге мы исследуем то, что происходит с человеком на пределе, и понимаем это как лиминальную² ситуацию, когда речь идет о бытии и небытии, о жизни и смерти.

Здесь также исследуются переживания пределов в ходе психотерапии, которые могут привести помогающих профессионалов к пониманию их собственных пределов. Ограничения западной медицины, основанной на технико-экономической идеологии и на вере в прогресс, наше бессилие перед неизлечимыми болезнями, потеря собственных смыслообразующих ориентиров при конфронтации с травмирующими потрясениями – все это приводит помогающих профессионалов к кризису смысла, который отнимает много сил и опустошает личность. В таких предельных ситуациях часто истощается доверие к творческой и направляющей силе бессознательного и разрушается вера в терапевтическую действенность слова. Соприкосновение с архетипической силой разрушения и с потусторонними переживаниями души может способствовать тому, что психотерапевт «теряет дар речи». Когда речь идет о массивном разрушении границ между внешним и внутренним, о крушении основных принципов и ценностей, возникает потребность в психотерапии, которая может преодолеть собственные пределы и установить связь с духовным измерением человеческой жизни, терапия, в которой снято табу на обсуждение темы смысла и воссоединяется то, что было разделено. В лиминальных ситуациях и пограничных сферах, в которых экзистенциальное изменение личности становится необходимым, а привычные защитные механизмы это уже недостаточны, двери Я-«темницы» открываются не наружу, а внутрь – к внутреннему пространству «религиозного», нуминозного опыта нашей души.

В этой книге мы продвигаемся по мрачной пограничной территории «затмений души». Здесь уже больше не удастся игнорировать вопрос о смысле и бессмысленности человеческого существования и о том, что превышает нас, о том, что создает «всю мира внутреннюю связь»³.

Границы отделяют нас от иного, и именно сегодня стало особенно актуальным то, что насилие, как отвержение иного, проникает в наше сознание, причиняя нам много боли. Речь идет о насилии по отношению к людям другой культуры и религии, по отношению к другому

² Limen (лат.) – порог.

³ И. В. Гёте. Фауст / Пер. Н. Холодковского; цит. по: Гёте И. В. Страдания молодого Вертера. Эгмонт. Фауст. М.: Молодая гвардия, 1973. С. 246. – Прим. пер.

полу, а также о психологическом отталкивании гомосексуалистов и других меньшинств и о фундаментальной установке католического духовенства по отношению к либеральным религиозным течениям. Насильственность присутствует и в противостоянии между сторонниками традиционной и альтернативной медицины, и в спорах по концептуальным вопросам различных психотерапевтических направлений, и в обособлении человека от его естественной среды обитания и такой ее эксплуатации, которая ставит под сомнение само существование человечества. Мы привыкли мыслить ограниченно, отделяя при этом смысл и знание от жизни и смерти.

Дух нашего времени тоже достиг своего предела, наше представление о мире находится на пределе понимания и вынуждает нас преодолеть традиционное восприятие действительности. Мы знаем, что Эйнштейн иногда сомневался в своем рассудке и пережил глубокий кризис, когда опытным путем обнаружил феномены, реальность которых не мог отрицать, но которые противоречили научным догмам последних двух тысячелетий. Этот коллективный предел, к которому вплотную подошла наука, обескураживает каждого из нас. Но этот предел, как и любой кризис, обладает высоким преобразующим потенциалом. Для современного человека он означает фундаментальную неуверенность: человек полностью подчинил себе окружающий мир, а теперь должен понять, что его материальная Вселенная, до сих пор казавшаяся обозримой, совсем не такая, какой он себе ее представлял, что мир состоит из «духа» и энергии. Так, например, физик Капра описывал материю как «танец энергии».

В этом смысле мы действительно стоим на пороге новой эпохи (New Age) и глубинного изменения сознания, которое потребует нового взгляда на нас самих и на окружающий мир. Мы живем во время смены парадигмы мышления. Понятие парадигмы было введено в 1962 году Томасом Куном в отношении метаподхода к общим концепциям, методам и ценностным представлениям, общепринятого в научных кругах и служащего для постановки и решения исследовательских задач (Kuhn, 1976). Новая парадигма, предложенная физиком Дэвидом Бомом, состоит в том, что наша материальная Вселенная является в самой своей основе «неделимым целым»; все, что мы можем наблюдать в материальном мире, является лишь «явным» (эксплицитным) порядком на основе неявного (имплицитного) порядка. Новая физическая картина мира подтверждает разработанную К. Г. Юнгом модель коллективного бессознательного и приводит к мысли, что «космическая материя и коллективное бессознательное являются двумя аспектами *одной* и той же основы мироздания» (von Franz, 1984, S. 200).

Это новое космическое мировоззрение создает условия, которые позволяют упорядочить извечные вопросы человечества о глубинной сути жизни и основ бытия. Новый взгляд на действительность, который важен не только для науки, но и для каждого из нас и общества в целом, ведет к пересмотру ценностей, при котором в центре внимания оказывается поиск смысла и духовности. Новые знания и открытия возникают не посреди общепризнанных академических теорий, а на самом «краю», где возможны коллизии знания с непознанным и непостижимым. Также и глубинные душевные стремления к переменам и к поиску смысла, которые пронизывают эту книгу, возникают из темноты, бездны и хаоса.

1. Что ищет человек, когда он ищет смысл

Переживание предела как мотив поиска смысла

Существуя в этом мире, мы обречены [искать] смысл...
Морис Мерло-Понти

Смысл мира должен существовать за его пределами.
Людвиг Витгенштейн

Задаваясь вопросом о том, что мы, собственно, подразумеваем, когда говорим о поиске смысла (Längle, 1991, S. 174–183) и о том, где его можно найти, мы оказываемся в сфере табу. Вопрос о смысле психотерапии становится в профессиональных кругах все более щекотливым. Как обходиться с проблемой смысла в ходе психотерапии? Становится ли инсайт осмысленной основой всех жизненных процессов? Открывает ли психотерапия новые перспективы, имеющие смысл, в то время как со всех сторон звучат жалобы на утрату смысла? Может ли она восполнять дефициты смысла и предлагать возможные способы выхода из кризиса смысла, развивать способность к осмыслению и воплощению того, что имеет смысл? Мы можем поставить вопрос иначе: может ли психотерапия созидать смысл или она лишь помогает развить толерантность к фрустрации, возникающей при бессмысленности жизни? Гарантирует ли психотерапевтический успех полноту смысла или удачная психотерапия лишь содействует пониманию, что ностальгия по смыслу берет свое начало в нереалистичных и ошибочных ожиданиях от жизни? Или, возможно, поиски смысла в ходе психотерапии все же являются сверхтребованием к жизни, которое необходимо рассматривать как невротический симптом?

В этой области напряженных размышлений мы продвигаемся с большим трудом, ведь поиск смысла и конфликты смыслов отражают современную ситуацию на уровне коллективного бессознательного, в которой для многих людей тема смысла связана и с вопросом личной веры. При поиске ответов на вопрос о смысле нам неизбежно не хватает слов, и к тому же возникает проблема смысла, ценности и цели всей нашей жизни с ее вопросами «Откуда?» и «Куда?», причем не только в философии, как, например, у Ницше: «Имеет ли существование хоть какой-нибудь смысл?» (Nietzsche, 1980, S. 600), но и в ходе каждой психотерапии. Мы, как помощники, снова и снова оказываемся в ситуациях, которые заставляют нас сомневаться в значимости наших терапевтических действий, и такую профессиональную деформацию как синдром выгорания можно, в конечном счете, понимать как кризис смысла.

К чему же так стремятся люди? От потери чего они так страдают? Современное немецкое слово «смысл» (Sinn) происходит от средневерхненемецкого *sin*, которое означает *дорогу, путешествие, ход*; индогерманским *sent* обозначали *выбрать курс/ направление, идти, держать путь, ехать*. Также и в латинском – *sentire* (*чувствовать*), содержащем догерманский корень *sent*, – речь идет о направленности решения, которое будет исполнено. Смысл – это нечто динамичное, имеющее отношение к слову *стремиться*, как в нижненемецком *sinnan*, и к выражениям *быть в пути, выбрать направление*.

В переносном смысле мы употребляем слово «смысл», когда говорим о значении, о духовном содержании, о целях и задачах какого-то стремления. Смысл – это то, ради чего стоит прилагать усилия, в греческой философии – конечное, высшее и предельное, к чему человек стремится, «цель, за которой нельзя представить никакой иной» (Höffe, 1992, S. 396).

Спектр значений слова «смысл» широк. Смысл может означать *цель* или представлять собой *ориентирующую функцию* в сфере норм, ценностей и решений. Часто люди приходят к психотерапевту, когда они потеряли направление и цель, когда одностороннее сознательное отношение к жизни завело их в тупик и в одиночку они не могут с этим справиться. В тера-

пии могут быть обнаружены признаки нужного направления (ср. значение «Uhrzeigersinn» – «стрелка часов») и выработаны новые жизненные ориентиры.

Проблема смысла во многих аспектах связана с понятием границы, предела. Ограничения, с которыми мы сталкиваемся на нашем жизненном пути, вынуждают нас смотреть внутрь себя и осмысливать, определять свое «местонахождение», заставляют оглянуться назад и посмотреть вперед. Приближаясь к своему пределу, мы оказываемся в контакте с невероятным, с тем, что не входило в наши первоначальные жизненные планы, не вписывается теперь ни в привычный порядок, ни в систему ценностей и убеждений, которые хоть и являются полезными вспомогательными ориентирами, но всегда искажают действительность. «У природы нет шаблонов, но нам с ними легче жить», – гласит пословица, и это вполне соответствует, например, определению науки как «системы заблуждений человечества на сегодняшний день». На границе контакта с чем-то новым обычно возникает внутреннее замешательство, но именно оно может привести нас к творческому взаимообмену и контакту с «живой» реальностью, так как «настоящая» реальность и сама жизнь всегда находятся «на грани» возможного и по ту сторону от нее.

«Смысл» означает также *понимание себя* и своей жизненной *цели*, то, как я себя осознаю в своей жизни в целом, из чего состоит моя идентичность, как я стал тем, кем стал. При этом мы имеем дело с такими вопросами: из чего состоит моя личность, кем я являюсь, чего я хочу и почему я хочу именно этого, а не чего-то иного. Тогда смысл оказывается тем, что составляет цель моей жизни, что продвигает меня вперед в жизненных планах, тем, что я делаю с удовольствием и как можно лучше. Для большинства людей запада «смысл» означает активность и достижение известных высот в образовании, в профессии и в отношениях. В исполнении конкретных требований повседневности также может осуществляться частичный смысл, который для человека *убедителен* и *видим*, но при этом аспекты *общего смысла* не возникают в сознании ни в форме привязанности и ответственности по отношению к окружающим людям, ни как экзистенциальные вопросы о пределе собственного существования.

Молодой человек в первой половине жизни находит смысл, скорее, в ориентации на «иметь», чем на «быть» (Фромм), так как сначала он хочет сохранить себя для мира, вступить с ним в отношения и «стать кем-то», прежде чем позже он, возможно, найдет смысл в ориентации на духовность и захочет снова, так сказать, «стать никем».

Переживание смысла также имеет отношение к *пониманию себя*, к осознанию собственной идентичности и непрерывности в ходе жизненного процесса. Психотерапия может не только помогать нам в формировании устойчивой личностной идентичности, но и способствовать осознанию того, что мы, люди, живы «не хлебом единым». Она способна предоставить нам внутреннее и внешнее пространство, в котором может проявиться самое сокровенное – наши усилия в поиске *смысла жизни*. Жизненно важный вопрос о конечной цели собственного бытия затрагивает нечто большее, чем классический вопрос кризиса середины жизни, и эту тему в своей песне «Не может быть, что все позади...» раскрыл Вольф Бирманн⁴. Симптом той или иной болезни часто возникает как предупреждение при одностороннем развитии личности, а также когда мы на пределе наших сил сталкиваемся с экзистенциальным потрясением, например с потерей любимого человека, со смертью, войной или изгнанием. Задавать себе экзистенциальные вопросы *почему, зачем, куда* нас могут мотивировать только вынужденные «путешествия» по ту сторону наших твердых убеждений и ценностных систем. Часто именно эти экстремальные, предельные переживания могут мотивировать нас искать смысл и становятся отправной точкой для переживания смысла и пребывания в потоке бытия вопреки бессмысленности насилия и бессмысленности умирания.

⁴ Вольф Бирманн (Wolf Biermann, род. 1936 г.) – немецкий бард, в 1970-х был одним из самых известных диссидентов в ГДР. – *Прим. пер.*

Отсутствие в жизни вопроса «зачем», отрицание первопричины существования и утверждение радикальной бессмысленности жизни было основной темой экзистенциализма: «Бессмысленно, что мы рождаемся, бессмысленно, что мы умираем» (Сартр). Этому противостоит вечное стремление человека выйти за пределы своего Я, стремление к чему-то, что превосходит нас. Эта потребность в осмысленности бытия приобретает душевную и духовную размерности за пределами рационального и чувственного восприятия, по ту сторону пространства, времени и постижимости, даже по ту сторону религиозных структур и божественных образов. Здесь речь идет об обретении смысла как способности быть открытым для экзистенциальных вопросов о жизни в целом, о взаимосвязанности с человечеством и космосом. Под *общим смыслом* понимается описание чего-то «безымянного», которое имеет отношение к встроенности личности в высший порядок, превосходящий наше ограниченное Я: *смысл как трансценденция*. Он – глубочайшая основа бытия, непостижимое таинство, которое заметно лишь как парадокс, символ или миф; он – «перст, указующий в небо»; в дзен-буддизме он – знак единства и погруженности в безграничное. Этот аспект смысла часто находил свое выражение в литературе:

«Согласно его жизненной философии, ему, собственно, следовало мириться со всем: с болезнью, с одиночеством, с грязью и нищетой и даже со смертью. Если человеческое существование вообще имело смысл, то его нужно было понимать только за пределами бытия – в темноте, которая знает без знания, творит без замысла и без бога божественна» (Зингер, «Семья Мошкат»).

По ту сторону всех ограничений мышления и восприятия смысл трансцендирует все этические, философские и мировоззренческие ценности и даже любые религиозные формы, ритуалы и традиции. Он является также стремлением к избавлению от власти смерти – великой разрушительницы всех определяющих форм и структур.

Психотерапия может быть местом осмысления, причем мы считаем, что оно связано с последней и высшей ценностью любого существования, *всеобщей ценностью, или «смыслом»*. И этот трансцендентный аспект смысла можно переживать в психотерапевтическом диалоге, в молчании на аналитической встрече, в символическом смыслообразующем пространстве психотерапии.

Вопрос о смысле был рассмотрен в психотерапии и философии в очень разных аспектах. Мы приводим здесь некоторые определения, чтобы отразить многообразие и противоречивость идей, относящихся к теме «смысла».

Проблема смысла – это:
надуманная псевдопроблема
патологическая роскошь
оазис для философов
субъективное самолюбование
секуляризированное оправдание атеистов
защитный механизм, признак незрелости
беспокойство и тайна
человеческий вопрос, на который можно, но необязательно
отвечать религиозно
проблема свободы, которую можно решить только в свободных
условиях

Смысл как желание или реальность
как нечто функциональное или абсолютное
как средство достижения цели
как «опиум» для народа

как суррогат религии, благочестивая вера и проекция
как нечто устаревшее как причуда
как идеологическое убежище
как сублимация и болезненное следствие конфликта влечений
как замещение и иллюзорное утешение при неудовлетворенности влечений
как проявление болезни и кризисного состояния

Смысл – это потребность быть непрерывно ведомым от цели к цели
ориентирующая функция
задан априори
сущность
объективная жизненная реальность
воля и мотивация
ценность и базовая потребность человеческого существования

Смысл – это архетипическое переживание Самости
миф сознания, созданный, чтобы отвечать на вопросы,
не имеющие ответа
опыт целостности
выявление потусторонних ноуменов⁵
трансценденция
дао
опыт единой реальности
преодоление субъект-объектного расщепления
безусловное принятие другого как хорошего
конечная основа мира

Смысл — это переживание полноты бытия спонтанное переживание пребывания в потоке жизни

Бог
любовь

Для размышления о смысле, для каждого разворачивания и описания структуры смысла, для каждого переживания смысла отправной точкой становятся наши ощущения (*Sinne*). Наше тело – это средство, с помощью которого мы переживаем смысл. Смысл (*Sinn*) соотносится с нашим воплощением, с тем, как мы «пребываем-в-мире», как существа, состоящие из тела, души и духа. Это выражается, прежде всего, в нашем жизнеощущении, которое проявляет себя через органы чувственного восприятия (*Sinnes-organe*): как мы чувствуем себя «в своей шкуре», «радуемся ли мы солнцу», когда просыпаемся по утрам (кречмеровское описание «пикников»), или мы еле встаем, чтобы с трудом вновь исполнять свои обязанности. Поэтому смысл не стоит измышлять (ср. Лао-цзы: «*Смысл, который можно изобрести, не является истинным*»), а нужно переживать его через телесные ощущения, с помощью чувственного восприятия, связывающего нас с внутренним и внешним миром. Поэтому смысл связан, прежде всего, с восприятием реальности: можно ли нам «прикоснуться» и «двигаться» к ней, и как это сделать, или мы должны защищаться и, например, из-за пережитых травм отгородиться

⁵ Ноумен (от гр. νοῦμενον – постигаемое) – термин, широко распространенный в философии средневековья и нового времени, обозначающий нечто умопостигаемое в противоположность феномену, данному в опыте и постигаемому чувствами. – Прим. пер.

от нее с помощью телесного «панциря». Иногда мы переживаем смысл как ощущение «плоти, которая есть мы» (Дюркгейм), как течет наша «жизненная энергия» (то, что в буддистской традиции называют «ки» или «ци»), или же мы отрезаны и скованы телесными блоками и изолированы на интеллектуальном «чердаке». Во втором случае мы будем чувствовать, что наше Я – седок на «бедном брате ишаке», как называл тело Франциск Ассизский, и ощущать отсутствие гармонии между телом и духом.

Что же мы ищем, когда ищем смысл? По мнению Лэнгле, наши искания относятся прежде всего к смыслу бытия. «Почему это вообще есть? Как это связано с остальным? Как я связан с миром?» Вопрос о смысле – это вопрос о первооснове вещей и собственного существования, о последней непостижимой основе бытия (Längle, 1991). Человек переживает это оценивая. «Он переживает не только то, что он *есть*, но и то, что *быть* – это хорошо... Благодаря этому окружающие вещи, которые раньше были для него «серыми, как сумерки, поскольку они всего лишь *существовали*, приобретают ценность и цвет» (Längle, 1991, S. 180). На следующем этапе, как считает Лэнгле, человек, как творческая и ответственная личность, стремится осуществить в жизни то, что для него ценно и обладает смыслом.

Таким образом, смысл изначально задан через наше бытие и наш способ восприятия действительности. При этом восприятие мира, понимание и знание о мире изначально ограничено возможностями наших органов чувств и интеллекта. То, что мы узнаем о мире через органы чувств и через наше мышление, связанное с работой мозга, является лишь малой толикой настоящей, «реальной» реальности. Нам нужно найти другой способ восприятия, единую форму восприятия и понимания, необходимость которой подчеркивали мистики, современные физики, исследователи сознания и экологии. Исследователи от Грофа до Прибрама, от Капры до Стайндала-Раста, обратившись к новой «парадигме» Куна, пришли к выводу, что человеку никогда не понять единое целое, пока он воспринимает мир дуалистически. Уже с появлением теории относительности и квантовой теории ученые оставили надежду разгадать «*всю мира внутреннюю связь*». Для любого жизненного процесса действует правило, что в жизни нет ничего статичного: то, что казалось статичным, на самом деле динамично развивается: «все течет, все изменяется». Смысл возникает, только если человек открыт миру и чувствует естественный ритм жизненного процесса, живет в соответствии с этим ритмом, во взаимосвязи всего со всем, делает границы относительными, ориентирован на процесс, а не на статичность и не ограничен догмами. Переживание смысла происходит, если человек ориентируется на целое, на установление сложных взаимосвязей, на осознание того, что все связано со всем.

Современный кризис смысла – это опасная черта, у которой оказалась западная цивилизация с присущими ей самоотчуждением, бессмысленностью и безумием. Мы видим все это и у наших страдающих пациентов. Это приводит нас к тому, что и в психотерапии назрела необходимость «смены парадигмы». Необходима радикальная коррекция, то есть нужно уделять особое внимание проблемам обнаружения смысла, снять существующее табу на обсуждение темы смысла в ходе психотерапии, нужно показать пациенту и позволить ему почувствовать, что есть пути, ведущие к жизни, наполненной смыслом.

Наверное, этот поворот в нашей культуре станет возможным только тогда, когда «мудрость организма» покажет нам через кризис ограниченность нашего мировоззрения и пределы нашего роста, а в экологическом кризисе отразится «Я-безумие» (Keller, 1989) и наше слепое стремление к «все выше, и шире, и больше». Аналогично и в психотерапии: смысл возникает из бессмысленности только тогда, когда мы понимаем терапевтический процесс как путь к открытости, как диалог надежды с отчаянием, как осмысление и переосмысление на путях исцеления, которые становятся путями к смыслу.

2. Много ли человеку нужно смысла? Смысл в жизни и смысл жизни

Ибо какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит?

Евангелие от Марка, 8: 36

Мы должны найти два разных смысла: во-первых, смысл нашего собственного существования, во-вторых, смысл мира, в котором мы живем, ведь он-то, в конце концов, и является смыслом жизни.

Джон Фирман

К целому вечно стремись; но если ты сам не сумеешь

Целым стать, то сумей в целом остаться звеном.

Фридрих Шиллер⁶

Мы описали смысл как потребность сориентироваться по отношению к пределам, на которые мы снова и снова наталкиваемся в «путешествии» по жизни. На перекрестках мироздания, в лабиринте бытия мы то и дело вынуждены принимать решения, по какому пути идти дальше. Мы выбираем, опираясь на свои ценности и на свою способность оценивать, которая присуща человеку. Мы не только «обречены быть свободными», но и не можем не «оценивать», не можем не различать добро и зло. При этом зачастую (все снова и снова) мы делаем не самый лучший или даже неверный выбор; мы ошибаемся и оказываемся в тупиках нашей амбивалентности и неуверенности. Когда это происходит и мы теряемся в «лабиринте смысла и ценностей», мы начинаем обесценивать себя. Нас одолевают все новые, часто трудноразрешимые конфликты, и мы порой начинаем ненавидеть и презирать самих себя. Мы бодро начинаем наш путь с благими намерениями, но часто запутываемся в ошибочных решениях и ценностных конфликтах.

В религиозном контексте это называют экзистенциальной виной, которая изначально присуща человеку. Мы призваны принимать решения в пользу смысла, но выбираем как раз бессмысленность. Нередко мы довольствуемся частью вместо целого, стремимся «иметь», а не «быть», и это становится единственной целью нашей жизни.

«Производство все большего количества вещей стало высшей целью жизни. В этом процессе сам человек становится вещью, его жизнь подчинена собственности, „иметь“ господствует над „быть“. В период зарождения западной культуры целью жизни считалось *самосовершенствование* человека, а современный человек занимается *усовершенствованием вещей*» (Fromm, 1972).

Человек склонен подчинять частичные смыслы общему. При этом он расщепляется, отчуждается от своей телесности, от своих «животных» влечений, затем от эмоций, потом от других частей своей самости, и, в конце концов, обедненное Я начинает влачить жалкое существование, ограниченное прагматичностью и рациональностью. Вероятно, человек сможет догадаться, что потерял душу и целостность, когда на это начнет указывать какой-нибудь симптом болезни. Это, возможно, вынудит его начать психотерапию, которая разгадает смысл

⁶ Шиллер Ф. Долг каждого / Пер. с нем. Е. Эткинда; цит. по: Шиллер Ф. Собр. соч. В 7 т. М.: Худ. лит., 1955–1957. Т. 1. С. 231. – Прим. пер.

симптома и обнаружит односторонность его жизненного уклада и преувеличенную значимость части над целым. В ходе психотерапии может появиться понимание того, что человеческий организм и психика расцветают в условиях сбалансированности частичного и конечного (общего) смысла, когда и тому, и другому отводится должное место.

В религиозной перспективе эта тема представлена иначе: с абсолютной уверенностью утверждается, что человек «жив не хлебом единым». «Он создан не для того, чтобы удовлетвориться частичным смыслом и максимально его исчерпать; задача человека гораздо масштабнее – пробраться к общему смыслу через частичные, опираясь на них. При этом частичный смысл помогает человеку, поскольку он содержит элементы и общего смысла, и бессмыслицы» (Lotz, 1977). Человек часто цепляется за частичные смыслы и принимает на себя экзистенциальную вину из-за одностороннего решения.

Обнаружение смысла, по мнению Лотца, становится возможным лишь тогда, когда человек переходит от частичного смысла к общему, когда общий смысл обнаруживается в частичном. При этом частичный смысл нам ближе и яснее нами переживается. Но среди всей темы смысла центральным является вопрос: «Доступен ли нам вообще конечный (общий) смысл?» Нас беспокоит и волнует именно вопрос об окончательном смысле.

Вопрос о том, существует ли «базовая потребность порождать смысл» (Gasiot, 1981), если человеку часто достаточно и частичного удовлетворения, обсуждается с разных точек зрения. Гюнтер Андерс считает, что человек в отсутствие «конечной цели» должен насовсем отказаться от всякого «смысла», так как со «смертью Бога» наступила и «смерть смысла» (Anders, 1981). По Андерсу, мы живем во «вселенной средств», где все является лишь средством достижения цели, каждая цель, в свою очередь, является средством достижения другой цели, и так *до бесконечности*. Согласно этой концепции, смысл – это опять не что иное, как средство достижения цели, тщетная надежда, так сказать, «опиум для народа», как пишет Андерс, отсылая нас к выражению Маркса. Во всяком случае, подчеркивает он, необходимо отказаться от взгляда на смысл как на «что-то неопределенное», ибо такой подход устарел, а понимаемый так смысл есть фикция. Впрочем, человек, как саркастически замечает Андерс, еще имеет возможность избавиться в психотерапии от ощущения бессмысленности жизни. Хотя и это ему уже не поможет, так как это все равно что «голодая, преодолевать чувство голода». Такие нигилистские высказывания звучат вполне в духе Ницше, с таким же скепсисом говорившего о «целостной» истине. Он считал слово «истинный» синонимом слова «жизнеутверждающий» и считал, что человеческое стремление к истине мотивируется лишь потребностью в личностном росте и благополучии, независимо от искренности человека и от реальности.

Наконец, как считает экзистенциалист Камю, у человека еще есть возможность выбрать героическую позу Сизифа, обратить нужду в добродетель, героически принять судьбу обреченного на неизбежные страдания и в этом видеть смысл. Или, с покорностью и простотой, человек может принять мысль о том, что отдан на произвол судьбы, и в этом тоже найти смысл, если он готов принять жизнь такой, какая она есть, как неизбежную данность.

То, как мы относимся к трагической основе нашего существования, к нашему «бытию-в-мире», к нашим внутренним противоречиям, определяет наш образ мира и человека и поэтому наше отношение к существованию частичного или общего смысла. При всем многообразии взглядов на то, как «задуман» человек, с трудом верится, что есть *единая* «объективная» истина, единственная «гарантирующая исцеление» терапевтическая концепция и понимание того, что такое здоровье. Вполне резонно было бы задаться вопросом, не является ли потребность в каком-то конечном и абсолютном «общем смысле» результатом нереалистических мечтаний и не вызвана ли она иллюзорным желанием получить от гуру или целителя смысл «на блюде с голубой каемочкой». Впрочем, эта страсть и надежда становятся понятны, если мы обратимся к словам Ницше: «Тот, у кого в жизни есть зачем, может вынести почти любое как».

Конечно, после трагедий Освенцима, Хиросимы и Боснии трудно верить в «объективный» окончательный смысл, тем более что его нельзя сформулировать рационально и словесно. Суть феномена смысла как раз и заключается в том, что на вопрос о нем невозможно дать исчерпывающий ответ. Смысл всегда тесно связан с субъективным опытом. Еще со времен Сократа различают объективную «истину» и субъективную «убежденность», и «смысл» подпадает под вторую категорию. «Нет объективно верного ответа на вопрос о смысле, ведь тут задействовано и объективное мышление, и субъективное оценивание. Любая формулировка – это миф, созданный человеком для того, чтобы ответить на вопросы, на которые невозможно ответить» (Jaffe, 1983).

Тем не менее, многие ученые – теологи, философы, социологи – старались найти ответ на этот вопрос. Многие люди теперь надеются на психотерапию, что она сможет дать ответ, более реалистичный и близкий к жизни, чем тот, который удалось получить науке. Может ли психотерапия оправдать эти ожидания, может ли она утолить эту жажду смысла или же она бессильна это сделать и пациент получит лишь ответ на вопрос о частичном смысле, который не имеет отношения к Высшему?

«Смысл, который можно изобрести, не является истинным», – говорил Лао-цзы. Понятие «общий смысл», кажется, проскочило сквозь все идеологические хитросплетения и не поддалось никаким попыткам концептуализирования. Ключевой является *субъективная оценка смысла на основе опыта*. То же самое относится и к религиозному опыту. Он не требует доказательств. «Неважно, что думает мир о религиозном опыте. Тот, у кого он есть, обладает сокровищем, которое стало для него источником жизни, смысла и красоты и показало ему мир и человечество в новом свете» (Jung, 1971a, par. 167). Следовательно, переживание смысла в религиозности, так же как и в любви, не требует доказательств. «Тому, кто переживал архетип смысла и создавал или воспринимал миф о смысле, не нужны толкования. Он знает: это есть. Тогда смыслом ветра является ветер, смыслом любви – любовь, а смыслом жизни – жизнь» (Jaffe, 1983, S. 171).

Много ли смысла нужно человеку? Очевидно, что ответить на этот вопрос обобщенно и исчерпывающе нельзя. Каждый человек может ответить на него лишь сам в процессе собственной жизни. Ответов столько же, сколько индивидуальных жизненных сценариев, личных потребностей и субъективных переживаний смысла. Так, например, одни будут довольны на всю жизнь, найдя какой-то частичный смысл и не задаваясь вопросами о первооснове бытия и абсолютном «общем смысле». Другие – рано или поздно, спонтанно или из-за болезни, тяжелой потери или других ударов судьбы – почувствуют потребность выйти из тесных пределов материального бытия ради большего целого и начнут искать ответы на жизненные вопросы «Откуда?», «Зачем?» и «Куда?».

Поиск частичного смысла или смысла жизни?

При выборе метода психотерапии для конкретного пациента вопрос о том, что ищет пациент – частичный смысл или смысл жизни, – может оказаться решающим. Для молодого человека, которому нужно укрепить свое Я, или для пациента с локальной симптоматикой, например с фобией, суть лечения заключается в применении поддерживающего, структурирующего метода. Такой метод помогает человеку лучше переживать страдание, которое существует здесь и сейчас или устранять симптомы. Скорее всего, выбор падет на поведенческую терапию или нейролингвистическое программирование, так как эти методы обещают быстрый эффект. Перес называет их «технологиями» достижения ограниченной цели лечения, которая *ad hoc*⁷ определяется психотерапевтом и клиентом как «партнерское соглашение» (Perez,

⁷ Особо (лат.).

1979). Эти методы не обращают внимания ни на «целостность», ни на более глубинную философскую обоснованность жизни, так как, по словам Бендлера, одного из основоположников НЛП, «от философии человек тупеет». Эти методы подходят для пациентов, ищущих метод, который помог бы им реализовать наиболее важный для них частичный смысл практического управления своей жизнью, а не «идти по пути индивидуации» или самореализоваться. Им нравится Бендлер со своим девизом «I wanna have the stuff done» («Хочу, чтоб „дело“ было сделано»).

Все же многие перестают довольствоваться минимальным смыслом. Это о них Фромм писал: «Мы все страдаем от чувства отчуждения от себя самого, от окружающих и от природы; от сознания, что жизнь уходит, как песок сквозь пальцы, что мы умрем, не прожив жизнь, что мы живем в изобилии, но остаемся безрадостными» (Fromm, 1972, S. 111).

Для того, кто осознал значение этих слов, цель терапии, ориентированной преимущественно на эффективность, «осязаемый» результат и функциональность, оказывается слишком однобокой. Такой «частичный смысл» оказывается недостаточным, но при этом обязательно, что у человека возникнет желание стать целостным, постигнуть окончательный смысл жизни и овладеть собственно «искусством жизни».

Ни частичные смыслы, ни общий смысл, отдельно один от другого «не имеют смысла». Напротив, они неразрывно взаимосвязаны. Функциональный, служащий только достижению конкретной цели смысл нужно рассматривать в контексте общего смысла, выступающего как последняя цель, иначе он «теряется». К тому же, вопрос о смысле жизни неизбежно заставляет задуматься над смыслом смерти. «Если бы смерть была всепоглощающим концом, то сегодняшние частичные смыслы не несли бы в себе общего смысла» (Lotz, 1977, S. 90). Богослов Иоганн Лотц рассматривает смерть как «начало, источником которого является конец». Лотц ссылается на Хайдеггера, который призывал нас неустанно и внимательно вслушиваться в «тихий голос бытия в шуме повседневности», писал о присутствии трансцендентного по эту сторону существования. Для того чтобы уметь слышать этот голос, нам в психотерапии нужна особая способность слушать шорохи и шумы «третьим ухом», слушать «сердцем», чтобы понять, какой смысл скрывается в бессмыслице.

Так же как функциональный смысл, цель требует окончательной цели, без которой он абсурден, так и абсолютный смысл стал бы абстрактной, пустой формулой, если бы он был оторван от своей функции, от конкретного поведения, от «созидания смысла» и от реального опыта. Смысл не является чем-то оторванным от реальности и воображаемым, напротив, всю жизнь человек изучает узор своих смыслов и то, как с ними обходиться. Смысл – это восприятие того, что есть, и может быть надеждой и страстью, необходимой для того, чтобы выжить. В Освенциме Франкл спрашивал у тех заключенных, кто думал о самоубийстве, есть ли у них человек, ждущий от них чего-то, или незавершенное дело, которые могли бы наполнить их жизнь смыслом, ради чего стоило бы выжить. Смысл может возникнуть и из преодоления бессмысленности.

Как смысл, так и бессмысленность связана с парадоксом: тот, кто ориентируется на «конечное», рискует потеряться в сегодняшнем. Если кто-то отказывается принять свои собственные ограничения и пределы мира, не готов отступить от принципа «все или ничего» и отказаться от сенсаций, не хочет довольствоваться «обычным смыслом» и собственной «обыкновенностью», тот рано или поздно будет парализован своими сверхтребованиями и охвачен ощущением бессмысленности происходящего. Жизнь человека плодотворна только на границе между смыслом и бессмысленностью.

За смыслом далеко ходить не надо, как пишет Фонтане: «Счастье... заключается... в мерном ходе повседневной жизни, то есть в том, чтобы не жали новые ботинки и чтобы удалось

выспаться. И если 720 минут двенадцатичасового дня прошли без особых неприятностей, то можно говорить об удачном, счастливом дне»⁸.

Смысл нельзя по отдельности охарактеризовать ни как частичный, ни как общий, так как оба аспекта неразрывно связаны друг с другом. Он возникает из внутреннего противостояния между частичным и общим смыслом, которое надо принять как необходимое, без которого мы возведем в абсолют один из аспектов или соскользнем к позиции «все или ничего».

В экстремальных экзистенциальных ситуациях, когда бессмыслица достигает своего апогея, а сомнения – предела, в силовом поле между смыслом и бессмыслицей может произойти прорыв к переживанию абсолютного, при котором сама смерть может быть воспринята не как последний предел, а как начало чего-то нового. Такое переживание парадоксальности смысла становится благодатью для человека в состоянии ничтожности, так как приводит его к полноте и целостности (Адлер), становится смыслом бессмыслицы, путем и в то же время целью. В наше время, примечательное гипертрофией частичного смысла в виде Я-сознания, человек может найти исцеление и спасение, интегрируя в свою жизнь другой полюс – общий смысл, увязывая оба аспекта со своей Самостью, которая, в свою очередь, соединяет и примиряет человека с большей полнотой его окружения и с миром в целом.

Итак, смысл является «двусмысленным». Он соединяет в себе оба аспекта: частичный и общий – смысл, сотворенный человеком, и смысл, существующий независимо от него, априори (Jaffe). При этом мы видим задачу психотерапии в том, чтобы удерживать в поле зрения оба аспекта смысла и сопровождать человека в его поиске смысла, помогая определить, какая «мера» смысла, какой аспект соответствует его сознанию и этапу развития, не отставая и не забегая вперед. Все же загадка до конца не разгадана и смысл по-прежнему выражает таинство: ведь смысл, даже в виде конкретного «частичного смысла», в конкретной психотерапевтической работе не всегда можно ясно описать, невозможно «измерить» и уж тем более нельзя «прописать» пациенту как лекарство. Поэтому в нашей терапевтической практике, когда пациенты маялись в раздумьях о смысле и возникало нечто «невыразимое в словах», мы были рады любым символам, сказкам, мифам и «образам смысла» самого разного рода. Они помогали пациентам выразить смысл и осмысленность своим уникальным способом. Когда на терапевтической сессии обсуждается проблема смысла, когда как бы присутствует Кайрос – бог удачного момента, и в игру вступает «синхронистичность», часто у клиента и терапевта спонтанно появляются образы, неожиданные идеи, воспоминания, которые постепенно формируют целостный «гештальт, наполненный смыслом». Может быть, это побудило нас обратиться к тому, как тема смысла освещается в литературе. Произведение, в котором писатель мастерски противопоставил общий и частичный смысл, стремление «быть» и «иметь», нашлось в «Четвертой русской книге для чтения» Льва Толстого. Один из рассказов называется «Много ли человеку земли нужно», по аналогии мы озаглавили и вторую главу первой части нашей книги. Мы рассмотрим здесь эту историю, по своей простоте и глубине напоминающую библейскую притчу.

«Много ли человеку земли нужно?» Понимание смысла у Толстого

Толстой рассказывает историю о крестьянине Пахоме, который живет скромно, но счастливо. Однажды к его жене приехала старшая сестра и стала расхваливать свою роскошную жизнь в городе. Пахому стало завидно: не потому, что живет он не в городе, а потому, что слишком мало у него земли: «Одно горе – земли мало! А будь земли вволю, так я никого, и самого черта, не боюсь!»⁹ А черт сидел за печкой и все слышал. Он не упустил случая и сделал

⁸ Пер. Г. Егерман; цит по: *Фонтане Т.* Эффи Брист. М.: Худ. лит., 1960. С. 281. – *Прим. пер.*

⁹ *Толстой Л. Н.* Собр. соч. В 12 т. М.: Правда, 1987. Т. 9. С. 358 и далее. – *Прим. пер.*

так, чтобы у крестьянина появилась возможность купить пахотной земли. По очень выгодной цене в тысячу рублей *башикры* обещают ему столько земли, сколько он сумеет обойти за день. Но если он – таково условие – сделав круг, не успеет до захода солнца вернуться к тому же месту, откуда начал мерить землю, – все потеряет.

Толстой описывает, как крестьянин борется в поте своего лица за землю. С утра он был полон решимости обойти как можно больше земли, как можно дальше раздвинуть границы своих будущих владений. Его оптимизм помогает ему собрать все силы; Пахом бодро пускается в путь, идет все дальше и дальше, а солнце неуклонно движется по небосклону вместе с ним.

То же самое происходит в первой половине нашего «дня» жизни: мы полны желания творить и действовать. Мы живем, руководствуясь фрейдовскими ценностями – способностью работать и получать удовольствие. Солнце вместе с нами поднимается к своему зениту, мы живем в согласии с природными циклами, нам нетрудно под них подстраиваться. Наша современная цивилизация ориентирована на бесконечный рост и линейный прогресс. Нам внушают, что мы только выиграем, если примем сегодняшнюю идеологию благосостояния и потребления. Но в рассказе Толстого естественный ход событий принимает другой оборот.

После полудня солнце начинает клониться к закату. Вечер все ближе. Тут герой рассказа замечает, что переусердствовал, и это может обернуться против него. Нужно рассчитать свои силы и ограничить себя. С одной стороны, он хочет получить побольше земли, а с другой стороны, боится все потерять. «Ах, думает, не ошибся ли, не много ли забрал?.. Ах, думает, позарился я, все дело погубил, не добегу до заката... И еще хуже ему от страха дух захватывает... Помереть боится, а остановиться не может... Столько, думает, пробежал, а теперь остановиться – дураком назовут».

Здесь мы встречаемся с экзистенциальной темой – конфликтом между жадностью и духовными запросами, с дилеммой «иметь или быть», выиграть или отказаться от борьбы, с конфликтом между автономией и приспособлением к внешним обстоятельствам и к собственному характеру.

Пахом понимает, что стал жертвой своей жадности, но до последнего надеется выполнить уговор и успеть вернуться к месту, откуда ушел, лишь бы ничего не потерять. «Земли, думает, много, да приведет ли Бог на ней жить... Взглянул Пахом на солнце, а оно до земли дошло, уж краешком заходить стало и дугой к краю вырезалось».

Эта задача стала для него экзистенциальным вызовом, то есть вопросом жизни и смерти, и герой рассказа из последних сил возвращается к тому месту, откуда он ушел. Но это становится пределом его существования.

«Пахом... ахнул, подкосились ноги, и упал он наперед... Подбежал работник Пахомов, хотел поднять его, а у него изо рта кровь течет, и он мертвый лежит... Поднял работник скрепку, выкопал Пахому могилу, ровно насколько он от ног до головы захватил – три аршина, и закопал его».

Пахом очертил границы своего жизненного пространства и завершил свой жизненный круг, но оказалось, что земли-то ему нужно немного, лишь чтобы его похоронить.

Мы поняли бы Толстого неверно, если бы стали морализировать, будто герой рассказа совсем не понял, что такое смысл. Мы можем предположить, что он, по крайней мере, утром, осознавая свою творческую силу, открыл для себя «частичный смысл», а может быть, в состоянии отчаяния, на пределе своих сил, он постиг и значение целого, то есть трансцендентный смысл.

Переживание смысла может стать актуальной темой, когда мы до предела измерили длину и ширину нашего жизненного пространства, когда мы обрели свое Я и то чувство, с которым не хотим расставаться, – «что это еще не предел». От нас требуется использовать все возможности, чтобы не «зарыть свой талант в землю». И мы можем прийти к переживанию на

границы своих сил, что «делание», то есть «миф о Homo faber», не может быть окончательным смыслом и полнотой жизни.

Для Пахома, во всяком случае, круг замкнулся – его жизненная драма закончилась. «*Вся пышиность лета на весах*», – вспоминаем мы другую литературную интерпретацию этой темы – стихотворение Рильке «Осенний день»¹⁰. За летом следует осень – то время, когда становится ясно: «*Бездомным – дом уже не заводить*». Потом приходит время раздумий о себе, когда человек «слать будет долго письма без ответа», оглядываться и одновременно предчувствовать конец. Даже если он не принимает как данность цикличность жизненных и природных процессов, жизнь все равно возьмет свое. Тогда возможна болезнь, от которой не отмахнуться, «экзистенциальный вакуум» или «кризис среднего возраста», и это заставит человека искать смысл. И можно считать себя счастливым, если удастся «вы ткать узор своей жизни», то есть завершить свой жизненный путь без горечи и паники, включить смерть в свой жизненный план и взглянуть на *целостность бытия*. Уважать пределы своего существования – значит не тешить себя надеждами на потустороннее спасение или на еще одну «новую инкарнацию», а настроиться, прежде всего, на то, что существование человека конечно, что ему «*придется уйти*» и что его «*жизнь имеет цель*», которая одновременно является пределом его существования (вспомним «*Немецкий реквием*» Иоганна Брамса).

Иметь мужество «смотреть в лицо» этой последней реальности и примириться с ней означает жить, осознавая конечность своего существования, пережить «смерть до смерти», учить Эго «отпускать» и активно практиковать это в медитации. Благодаря этому, как писал Лютер, можно даже накануне апокалипсиса не сдаваться, а «сажать яблоньку»: это действительно мистический настрой, ибо человек больше заботится не о спасении души в будущем, а о жизни в сегодняшнем, настоящем как о наивысшей ценности.

¹⁰ Пер. с нем. В. Куприянова; цит. по: Рильке Р. М. Стихотворения. М.: Радуга, 1999. С. 81. – Прим. пер.

3. Находить или созидать смысл? Осмыслять и воздействовать

Нет и не будет никакого блага, если человек не создаст его.
Э. Кестнер

Больной ничему не научится, если избавится от невроза, напротив, он может научиться чему-то, только страдая от него. Ибо болезнь не является лишним, а потому бессмысленным грузом, болезнь – это сам пациент.
К. Г. Юнг

*Себя чтоб в бесконечности познать,
Уметь ты должен различать, затем – связать.*

И. В. Гёте

В психотерапии мы постоянно задаемся вопросом, как вести себя с людьми, которые страдают от бессмысленности своей жизни. Должна ли психотерапия развивать «способность пациента постигать смысл»? (Petzold). Должна ли и может ли психотерапия создавать смысл или ей следует ограничиться лишь указанием путей к обретению смысла? Может ли вообще смысл быть создан или его можно лишь обнаружить, потому что смысл всегда «уже есть»?

Эта тема занимала не только психотерапевтов, она восходит к старому философскому спору между номиналистами и реалистами. Для реалистов вещи имеют ценность сами по себе. Номиналисты, напротив, утверждают, что никакой самоценности вещей нет, а есть лишь их категории на основе сходства, названия (от лат. *nomen* – имя). Поэтому в вещах нельзя найти смысл, а можно только им его придать. Такой подход, когда смысл может быть только *придан*, привел к позитивизму, который подчеркивает роль прикладных знаний, поскольку естественные науки и техника достигают в своем развитии небывалых высот. В то же время все духовное и нуминозное обесценивается как мистически неопределенное и ненаучное, то есть считается бесполезным. Такая односторонняя позиция явилась одной из важнейших причин современного коллективного кризиса смысла и привело к ограниченному дуалистическому мировоззрению «или – или».

Мы полагаем, что смысл существует в обоих аспектах: *созидание* смысла и *обнаружение* смысла. Мир объектов обладает собственным смыслом и ценностью, которые можно постичь, и для этого требуется человек, действующий по отношению к миру как «смыслообразующий» субъект, наделяющий объекты ценностью. Тогда психотерапия может помочь открыть и обнаружить смысл, а также снять преграды, которые мешают человеку порождать новые смыслы.

Нужно уметь видеть собственную ценность вещей «открытым взором», ведь «взгляд» и «вещи» взаимно отражаются. Гёте писал: «Когда б наши очи не солнцу сродни, вовек не видали бы солнца они»¹¹. Если в такой игре взаимных отражений «обнаруживается» смысл, то человек вовлекается в нее, *созидая смысл* ответственно и «в ответ».

Философы, теологи и психологи столкнулись с неоднозначностью взаимоотношений между «обнаружением» смысла, с одной стороны, и «созиданием» смысла – с другой. Высказывались различные мнения по поводу того, что важнее, или обсуждалось то, как гармонизировать эти взаимосвязанные аспекты смысла.

¹¹ Гёте И. В. Кроткие ксении. Кн. 3. – Прим. пер.

Франкфуртский профессор Руперт Лей, теолог, психотерапевт и специалист по теории науки, выдвинул идею, что «источком смысла является действие». Это значит, что на первом месте для него стоит создание смысла. *«В моей жизни ровно столько смысла, сколько я ей его придаю»*. Рациональное обнаружение смысла и рациональное его обоснование не согласуются с надеждой, что жизнь обладает смыслом, который мне могли бы сообщить другие или что они могли бы (и должны были бы) мне помочь в его поисках» (Lay, 1990, S. 113). Смысл требует от человека затрат собственных сил, и дело того стоит. В процессе принятия маленьких повседневных решений смысл должен быть «отделен от бессмыслицы».

Еще сильнее акцент на созидании смысла выражен у К. Г. Юнга, который считал, что человек, опираясь на творческий потенциал своего сознания, созидает мир и тем самым «в известной степени подтверждает Творца». При этом человек придает миру объективное бытие (Jaffe, 1983). «Без рефлексирующего сознания человека мир наполнен колоссальной бессмысленностью, ведь человек по нашему опыту – единственное существо, которое вообще способно определять „смысл“» (Jung, 1971b). В этом Юнг подобен мистикам, считавшим, что человек необходим Творцу, так же как Творец человеку:

Никто – ни Бог, ни я —
не мал и не велик.
Тянусь ли я к нему иль
Он ко мне приник?¹²

Ангелус Силезиус

Для Юнга естественно, что обнаружение смысла и открытость человека нуминозной и религиозной функции души так же важны, как и созидание смысла.

Теолог Иоганн Лотц признает значимость обоих аспектов смысла и различает «сотворенный смысл» и «найденный смысл» (Lotz, 1977). Но он предостерегает: нельзя злоупотреблять аспектом созидания смысла и приводит в пример Блоха с его «Принципом надежды». По мнению Лотца, следуя этому принципу, человек упорно стремится «гуманизировать мир», что является недостижимой утопией. Стремясь к ней, человек «замыкается на частичном смысле», так как «созданное человеком никогда не может быть целостным и окончательным, в нем есть незаконченность „еще не“, и потому оно – лишь фрагмент, нечто предпоследнее» (Lotz, 1977, S. 81).

Гюнтер Андерс также подчеркивает, как опасно переоценивать создание смысла, иронически переиначивая поговорки:

*«Всяк своего смысла кузнец»*¹³ и *«Была бы воля, а смысл найдется»*¹⁴. Возможно, в последнем случае Андерс намекает на понятие «воля к смыслу», введенное Франклом (Anders, 1981). Андерс иронизирует над наивными психологами, теологами и философами, которые считают, что можно «позаимствовать» смысл. Он негативно относится к «суррогатам смысла» и к «выдуманному смыслу» и потому требует от человека способности выдерживать ощущение настоящей бессмысленности. Оно, по его мнению, является не патологическим, а, наоборот, представляет собой «признак здоровья» и истинное восприятие, поэтому от него не следует «лечить». Он саркастически замечает, что такие психотерапевты «похожи на врачей, которые не отправляют голодного человека в ресторан, а делают ему укол против чувства голода. За гонорар» (Anders, 1981, S. 370). Для него сам вопрос о смысле является выражением «человеческой мании величия», ведь человек ищет ответ на вопрос о смысле только своего существо-

¹² Пер. Н. Гучинской; цит. по: *Силезиус Ангелус*. Херувимский странник. СПб., 1999. С. 57. – Прим. пер.

¹³ От «Всяк своего счастья кузнец». – Прим. пер.

¹⁴ От «Была бы воля, а путь найдется». – Прим. пер.

вания и никогда не о «смысле существования комара, и уж тем более – некоего конкретного комара». Как и Андерс, Адорно критикует распространенную в американской литературе концепцию «созидания смысла любой ценой» (Grom, Schmidt, 1975).

Для Свена Гасиета смысл основывается на сбалансированной связанности обоих аспектов, которая возможна с помощью базового управляющего принципа. Хотя он и называет этот принцип «базовой потребностью в *порождении смысла*», но из данного автором определения ясно, что он подразумевает сочетание обоих аспектов. По Гасиету, эта базовая потребность способствует объединению гетерогенных элементов действительности в целостный гештальт и опосредует другие потребности. Кроме того, из этой потребности вырастают такие «продукты», как мифы, религиозные системы и произведения искусства (Gasiet, 1981).

У экзистенц-аналитика Альфрида Лэнгле оба аспекта смысла тоже связаны друг с другом (Längle, 1988). Он считает необходимым, чтобы сформировалось всеобъемлющее «экзистенциальное Dasein-отношение», которое обеспечивает «балансирование» между обнаружением и порождением смысла. Оно опирается на открытость миру при обнаружении смысла и на творческую активность самого человека как на способ созидания смысла. По Лэнгле, открытость миру при обнаружении смысла соответствует в логотерапии и в феноменологическом подходе принятию того, что есть, таким, каково оно есть (So-sein), а также открытости тому, что «меня касается» и «мне противодействует». Причем такая открытость ведет через «амбициозный характер» и «запрос на смысл» к ответственности (ответственной активности) и затем – к созиданию смысла. Таким образом, по Лэнгле, с одной стороны, смысл имеет объективный аспект, связанный с актуальной ситуацией и соответствующий непредвзятому вниманию при обнаружении смысла, а с другой стороны, присутствует субъективный аспект, который реализуется и участвует в созидании смысла только индивидуально. Франкл подчеркивает аспект обнаружения смысла, когда говорит, что «смысл не может быть выдуман, а может быть только найден», но и он признает, что при ответственной активной реакции на потребность обрести смысл человек его порождает.

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.