

ЭЛИЗАБЕТ ЛУКАС

—

Свой путь направь к звезде

*Душевное равновесие
в трудное время*



Элизабет Лукас

**Свой путь направь
к звезде. Душевное
равновесие в трудное время**

«Никея»

2019

УДК 159.9
ББК 88.3

Лукас Э.

Свой путь направь к звезде. Душевное равновесие в трудное время
/ Э. Лукас — «Никея», 2019

ISBN 978-5-907307-71-1

Как жить так, чтобы жизнь состоялась? Где брать силы, когда опускаются руки? Как пережить кризисы — отношений, идентичности, потери смысла? Автор этой книги Элизабет Лукас — психотерапевт, ученица Виктора Франкла — рассказывает о том, как справляться с поворотами судьбы и сохранять радость. А еще как последовать необычному совету Леонардо да Винчи — привязать «повозку» своей жизни, иногда скрипящую и застревающую в болоте, — к звездам. Ведь только так можно не сбиться с пути. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-907307-71-1

© Лукас Э., 2019
© Никея, 2019

Содержание

Пролог	6
Часть I	7
Оптимальная позиция при поворотах судьбы	7
Когда не хватает цели	9
«Ради» – сильный стимул	11
Духовный рост в старости	13
Смена цели – смена смысла	15
Когда мы виновны	17
Пережитое насилие и освобождение	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Элизабет Лукас
Свой путь направь к звезде.
Душевное равновесие в трудное время
Перевод с немецкого Марины Виноградовой

Издание основано на трех книгах Элизабет Лукас (Elisabeth Lukas):

«Binde deinen Karren an einen Stern»

«Dein Leben ist deine Chance»

«Der Freude auf der Spur»

Настоящая редакция создана автором специально для русскоязычного издания.

© ООО ТД «Никея», 2021

© Verlag Neue Stadt GmbH, München, 2019

© Виноградова М. И., перевод, 2020

Пролог

У Леонардо да Винчи есть интересная фраза: «Свою повозку привяжи к звезде!» Символический смысл этих слов как нельзя лучше отвечает сути психотерапевтического метода Виктора Эмиля Франкла – психолога, психиатра, философа, бывшего узника нацистских концлагерей. Этот ориентированный на смысл метод получил широкую известность под названием «логотерапия».

Задача логотерапии не в том, чтобы вместе с человеком пытаться вытащить его «телегу жизни» из трясины душевных неурядиц. Логотерапия не копается в обломках прошлого, среди которых, возможно, и застряли колеса. Ее цель – указать «повозке» дорогу, уходящую к необъятному горизонту смыслов и ценностей. Этот путь дает шанс преодолеть завалы и топи прошлого и сохранить душевное здоровье.

Однако без привязки к источникам, наделяющим жизнь смыслом и энергией, и к действующим в мире глубочайшим закономерностям даже заново отремонтированная повозка легко может опять увязнуть в первом же попавшемся болоте. Хорошая смазка колес еще не гарантирует, что они покатятся в нужном направлении.

Психотерапия, для которой человеческое достоинство не пустой звук, должна со всей серьезностью относиться к исканиям и стремлениям человека, желающего знать, куда и зачем движется его «повозка», чего ему ждать и на что надеяться.

Правда, психотерапия не дает точных ориентиров и не занимается производством звезд. Зато она дает человеку возможность привязать «повозку» к тем вечным звездам, которые способны осветить его путь...

Высказывание да Винчи послужило отправной точкой при работе над этой книгой. Здесь содержатся наблюдения, выводы и открытия, сделанные за несколько десятилетий психотерапевтической практики. Надеюсь, они помогут читателям и читательницам мудро управлять своими «повозками» и убедят их в том, что даже в самую черную и непроглядную ночь им всегда будет светить предназначенная именно для их «повозки» звезда. От начала пути – и до бесконечности.

Часть I

В непростых обстоятельствах

Оптимальная позиция при поворотах судьбы

Обстоятельства, с которыми мы сталкиваемся в жизни, могут быть и мучительными, и радостными. Но они всегда «материал», который нуждается в «оформлении». В каждой ситуации мы можем сыграть ту или иную роль. С одной стороны, это утешает, но с другой – накладывает на нас некоторую моральную ответственность.

Давайте сначала остановимся на *радостных ситуациях* и рассмотрим потенциальные возможности их «оформления». Чем здесь стоит руководствоваться? Какова оптимальная позиция по отношению к счастью и успеху?

Вряд ли человек ставит перед собой такие вопросы в реальной жизни, но если его все-таки спросить, он, скорее всего, будет говорить о наслаждении, радости и благодарности. И будет прав. Однако этическая составляющая удачно складывающихся обстоятельств этим не исчерпывается. Приведу гипотетический пример.

По шоссе едут две машины, одна за другой. Оба водителя находятся примерно в одинаковых условиях. Внезапно первая машина резко уходит в сторону и соскальзывает по откосу в кювет. Водитель цел и невредим, но его автомобиль сильно пострадал. Моментально эти два человека на дороге оказываются в совершенно разных ситуациях. Первый лишился своей машины, а второй может беспрепятственно ехать дальше. Первый пребывает в отчаянном положении, а второй прекрасно себя чувствует в своем исправном автомобиле и может быть доволен поездкой. Однако не все так просто. Ведь второй водитель – свидетель злополучного происшествия, и если он способен сейчас спокойно проехать мимо, значит, он в совершенстве овладел искусством закрывать глаза на происходящее вокруг.

Из таких контрастов обычно и состоит наша жизнь. Либо у нас самих все плохо, и тогда собственные невеселые заботы заполняют все наши чувства и мысли. Либо у нас все хорошо, но печали и заботы других людей, о которых мы знаем или догадываемся, все равно маячат на заднем плане наших чувств и мыслей. А если чужие горести отбрасывают даже едва заметную тень, она обязательно упадет на нашу радость. Разве что...

Но вернемся к водителю номер два. Он может как ни в чем не бывало давить на газ. Что ему мешает? Но он также может воспользоваться своим отлично функционирующим автомобилем для того, чтобы подбросить потерпевшего аварию до ближайшего полицейского участка или, для перестраховки, до ближайшей больницы. Он может воспользоваться собственным хорошим самочувствием и ясным сознанием для того, чтобы поддержать пребывающего в шоке человека и сказать ему несколько ободряющих слов.

Такая альтернатива вызывает у нас симпатию. Почему? Потому что счастье, здоровье, образование, успех, богатство и тому подобное утрачивают полноту смысла, если они просто с удовольствием (а иногда и без!) *потребляются*, если не реализуется заложенное в них этическое требование – *поделиться с другими*.

* * *

Если бы первый водитель из нашего примера пришел в отчаяние (вплоть до мыслей о самоубийстве) из-за того, что его машина безвозвратно погибла и он не в состоянии возместить финансовые потери, это говорило бы об отсутствии у него мужества и хладнокровия. Если бы

второй водитель не обратил внимания на произошедшую аварию и равнодушно проехал мимо бедолаги, это говорило бы об отсутствии у него элементарной человечности и ответственности.

Оптимальная позиция по отношению к горю – это мужественное терпение, род героизма. Оптимальная позиция по отношению к счастью – сплавить свою радость воедино с гуманностью – в такую сверхпрочную броню, которая сможет послужить защитой и другому человеку.

Что помогает нам занять оптимальную позицию по отношению к малоприятным поворотам судьбы? Иногда мысль, что все могло бы кончиться гораздо хуже. Для первого водителя: «Я мог бы лишиться не только машины, но и жизни!», для второго: «На его месте мог бы оказаться я!» Иногда – проекция в будущее. Водитель № 1: «Впредь я буду гораздо более внимательным на поворотах!», водитель № 2: «Если когда-нибудь я попаду в аварию, мне тоже обязательно помогут!» Иногда – обращение к Небесам. Первый водитель: «Слава Богу, что в машине не было детей!», второй водитель: «Господи, если Тебе угодно, я стану Твоим орудием!»

Удачно складывающиеся обстоятельства всегда приносят радость, и они не так уж редки, как принято думать. Обычный день, когда нам легко шагается по дорогам судьбы, когда не происходит никаких катастроф, когда наш организм в порядке, когда нас не мучает физическая или душевная боль, не тормозит отсутствие денег, – это уже счастье. Надо уметь ценить его и *делиться им*. Так уж устроен мир, что человек, который не нуждается в помощи сам, призван оказывать ее другим. Образованный может поделиться знаниями с необразованным. Здоровый может ухаживать за больным. Сильный может частично облегчить ношу слабого. Опытный и умелый может поддержать недостаточно квалифицированного.

Сознание осмысленной жизни не дается тому, кто не хочет делиться с миром своим счастьем и своими преимуществами.

А в смысловом вакууме гаснет радость.

Когда не хватает цели

Часто на психотерапевтическую консультацию приходят люди, которые не могут самостоятельно справиться со своим горем. Но нам, психотерапевтам, хорошо знакома и другая причина обращения – неумение справиться со своим счастьем.

Расскажу вам о таком случае. 30-летняя женщина прошла основательное медицинское обследование. Когда врач подвел итоги и объявил, что она абсолютно здорова, женщина расплакалась – в таком случае ей уже никто не поможет, потому что, несмотря на здоровье, она чувствует себя глубоко несчастной. Врач испугался и посоветовал ей как можно скорее проконсультироваться у психотерапевта.

К моменту нашего первого разговора женщина окончательно утвердилась в своем негативном восприятии мира, но назвать какие-либо вразумительные причины своей меланхолии не могла. «У меня все хорошо, – говорила она мне с отсутствующим видом, – но жизнь меня не радует». «У вас всегда все было хорошо?» – спросила я. Она задумалась и наконец рассказала, что в школьные годы, потрясенная разводом родителей, бросила гимназию и перешла в коммерческое училище. Однако позже, когда она уже работала в министерстве, честолюбие заставило ее наверстать упущенное, она окончила вечерние курсы и получила-таки аттестат о среднем образовании. Для нее это был очень напряженный период. Потом она решила сделать служебную карьеру и, чтобы добиться этой цели, стала интенсивно учиться и вкладывать в работу все свои силы. И вот полгода назад ее, как молодую и перспективную сотрудницу, назначили на должность – то есть в профессии она добралась до самой высокой ступени, которая была для нее возможна.

«Не с этого ли времени вы потеряли вкус к жизни?» – спросила я, и она, подумав, согласилась: «Вероятно, да». После этого я отважилась высказать свои предположения: «Мне кажется, я знаю, чего вам не хватает. Цели. Вы честолюбивы, любознательны и всегда стремились чего-то достичь. А сейчас вы просто стоите у очередной финишной отметки. Для того чтобы „просто стоять“, у вас слишком много энергии, которая требует себе применения. Когда у человека „все хорошо“, это еще не значит, что он счастлив, а топтание на месте вообще противоречит человеческой природе».

Пока я говорила, в выражении лица женщины что-то изменилось. Теперь она выглядела более оживленной и заинтересованной, чем в начале нашей беседы. «Мне не хватает цели... – повторила она следом за мной. – Сейчас, после ваших слов, я это тоже понимаю! А я-то думала, вы начнете анализировать мое детство и искать корень зла в разводе моих родителей...» Мы дружно рассмеялись.

Итак, нужно было найти новую привлекательную цель. Однако тот факт, что она как госслужащая не подлежала увольнению – независимо от качества работы, – расхолаживал ее и лишал мотивации. Чтобы вернуть себе активную жизненную позицию, она должна была «услышать зов смысла» и сделать какой-нибудь решительный и этически оправданный шаг.

Я постаралась донести до нее эту мысль, прибегнув к сравнению: «Вы стоите на вершине горы и смотрите в долину, – начала я. – Необходимость смотреть вниз удручает вас, так как вы привыкли всегда смотреть только вверх. Но есть и другие люди, которые, в отличие от вас, блуждают у подножия

горы и не могут найти тропинку, чтобы приступить к подъему. Готовы ли вы спуститься с вершины и указать им путь? Сознание, что ваша помощь важна для людей, нужна им, наполнит вас радостью, и ваш взгляд при этом опять будет устремлен вверх».

Женщина сразу поняла меня: «Вы намекаете, что я всегда заботилась только о собственной карьере. Это правда, и теперь я торчу на вершине, измотанная и выгоревшая, и внутри у меня пустота. А что вы имеете в виду? Что значит „указать путь другим“? Звучит заманчиво».

Она встала. «Я еще приду, – пообещала она, – и вы будете довольны мной».

Она пришла еще раз, посвежевшая и полная планов. В своем министерстве она открыла бесплатные курсы для начинающих сотрудников, где знакомила их со всеми тонкостями работы и готовила к государственным экзаменам. Это вызвало такой сильный отклик среди молодежи, что она была теперь постоянно востребована и боялась только чего-то не успеть. «Счастье, что я на государственной службе, – говорила она, посмеиваясь, – иначе меня бы уволили за то, что уделяю так много внимания побочным занятиям и пренебрегаю основной работой».

«Ну нет, – запротестовала я, – пренебрегать служебными обязанностями я вам вовсе не советовала». Но она просто шутила.

Прощаясь, она вновь стала серьезной: «Я поняла одно: если хочешь чувствовать радость от того, что ты делаешь, нужно ставить перед собой цели, которые полезны не только тебе, но и другим. И за это я вам благодарна».

Я могла быть спокойна за нее, никакое «стояние на вершине» уже никогда не нарушит ее внутреннего баланса.

Успех ради себя – еще не успех, и счастье ради себя – еще не счастье. По-настоящему важно разделить их с другими людьми. Один из крупнейших психиатров и психологов XX века Виктор Франкл называл чувство, которое нередко сопутствует благосостоянию и приводит к разного рода эксцессам – опасное чувство пресыщения и бессмысленности жизни, – «экзистенциальным вакуумом». Есть только один способ спастись от этого вакуума и вернуться к радости жизни. Это любовь к ближнему.

«Ради» – сильный стимул

Перейдем теперь к ситуациям малоприятным и даже мучительным. Здесь я хочу рассказать одну историю болезни – пример того, как любовь к ближнему, брошенная на чашу весов в решающий момент, может перевесить кажущуюся бессмысленность собственного существования.

Речь пойдет о женщине среднего возраста, за плечами у которой было уже несколько серьезных попыток самоубийства, связанных с циклическим характером ее заболевания. Время от времени она переживала эндогенно обусловленные депрессивные фазы, когда, несмотря на правильное медикаментозное лечение, она не видела для себя иного выхода, как только заснуть навечно с помощью сверхдозы снотворного.

Муж пребывал в постоянной тревоге за нее, не спускал с нее глаз, поэтому каждый раз женщину удавалось своевременно доставить в клинику и спасти. Как только депрессивная фаза заканчивалась, она прибодрялась и с увлечением занималась своими повседневными делами. Однако в душе оставался горький осадок, который постепенно разрастался и превращался в убеждение, что жить дальше не имеет смысла – ведь остановить развитие болезни не было никакой возможности.

Ко мне она попала окольными путями во время своей «здоровой» фазы. К сожалению, мы не могли рассчитывать на существенные перемены в ее судьбе, приходилось опасаться, что черная туча депрессии и впредь будет периодически накрывать ее. Но одну цель я себе все-таки поставила – я решила бороться за снижение опасности суицида. Ниже привожу отрывок из нашего разговора.

Фрау Х.: Почему мне не дают умереть? Разве это жизнь, когда снова и снова проваливаешься в бездонную пропасть жуткой тоски и не видишь выхода...

Я: Фрау Х., предположим, вам в голову вдруг приходит мысль, что хорошо было бы переехать из Мюнхена в Гамбург. Вам нравится пестрая, оживленная обстановка портового города. Что же, вы сразу начнете паковать чемоданы и отправитесь в Гамбург на жительство?

Фрау Х. (удивленно): Нет, конечно. Мой сын ходит здесь в школу, мой муж работает здесь – я же не одна на свете!

Я: Совершенно верно, фрау Х. Вы произнесли прекрасную ключевую фразу. Никогда не забывайте ее, что бы ни случилось. Вы не одна на свете, ваше существование тесно переплетено с существованием других людей. Поэтому вы не можете просто взять и уехать в Гамбург, и поэтому вы не можете так легко покончить с собой, даже если ваша жизнь в какую-то минуту покажется вам бессмысленной. Ваши близкие, по крайней мере, видят в ней большой смысл. Вы не одна на свете – твердо это помните.

Фрау Х.: Честно говоря, я совсем не думаю о своей семье, когда у меня депрессия...

Я: Я знаю. В депрессии все ваши мысли и чувства сосредоточены на ваших собственных страданиях. Вам хочется избавиться от них, и вы забываете, что такое «избавление» создаст ужасные проблемы для других, в первую очередь для ваших близких. Это нормально. И все-таки не могли бы вы начиная с этого момента постараться пересилить себя и дать своим мыслям противоположное направление? Я хочу сказать: не могли бы вы добровольно взять на себя страдание и боль, чтобы пощадить других людей и уберечь их от проблем?

Фрау Х.: Я должна добровольно?..

Я: Фрау Х., болезнь ослепляет вас, заставляет считать жизнь невыносимой. Но если вы, несмотря ни на что, решите терпеливо выносить ее такой, какая она есть, – из любви к вашему сыну, которому нужна мать, и из любви к вашему мужу, которому будет невероятно трудно смириться с потерей жены, – то ваша жизнь тут же перестанет быть бессмысленной, потому что вы будете точно знать, ради чего и для кого вы живете. Понимаете меня?

Фрау Х. (задумчиво): Думаю, да. Вы говорите о моей ответственности перед семьей.

Я: Ваша семья тоже мучается, мучается вместе с вами. Муж и сын не могут облегчить вашу болезнь, но вы могли бы уменьшить их страдания!

Фрау Х.: Это правда! В клинике я часто думала, почему никто не испытывает ко мне сочувствия, почему мне не дают умереть, но теперь я начинаю понимать, что другие, ни в чем не повинные люди страдали из-за меня. Мой муж был в страшном отчаянии... я не должна больше так поступать... да, я хочу попытаться сделать в своей жизни хотя бы это – уберечь свою семью от страданий.

Не каждое психическое расстройство и не каждую трагедию можно скорректировать, иногда человек должен просто терпеть, и чем лучше он знает, *зачем и почему* он это должен, тем больше у него выдержки и самообладания. Нужно, чтобы в его жизни были любимые люди или обязательства, которые никто, кроме него, не выполнит, – нечто такое, *ради чего* он мог бы мужественно переносить свое страдание.

Здесь психотерапия обращается к древнейшему этическому принципу – ведь, как справедливо заметила моя пациентка, человек не один на свете, и для него недопустимо делать собственное благополучие единственной целью своей жизни. Более того: благополучие как таковое, вырванное из контекста наших отношений с другими, обращается в ничто.

Духовный рост в старости

В отличие от хронических недугов старение организма – не болезнь, а естественный процесс. К сожалению, в нашем обществе старость воспринимается как явление само по себе малоинтересное. Когда в каком-нибудь фильме нам показывают женщину старше 65 лет, скучающую и неудовлетворенную из-за того, что ее любовная жизнь осталась в прошлом, это выглядит сомнительным упрощением. И комичную фигуру ворчливого дедушки, который повсюду сует свой нос и качает головой, наблюдая за раскованным поведением внуков, тоже не назовешь слишком привлекательной.

А между тем у пожилых людей остается немало возможностей для дальнейшего духовного роста! В 90-е годы Казимир Попельски, профессор Люблинского университета (Польша), провел исследования и создал наглядную схему, которая показала, что в старости как раз очень высока способность к духовному развитию. Причем слово «духовное» он позаимствовал у Франкла, который употреблял его в значении «специфически человеческое» и отнюдь не связывал с «интеллектом» или «разумом» – понятиями, относящимися скорее к психике.

На схеме профессора можно увидеть следующее. Физический уровень развития новорожденного ребенка уже довольно высок, на психическом уровне он способен к многочисленным простым реакциям, но его духовный уровень еще спит. Младенца можно было бы сравнить с детенышем животного, если бы не искра специфически человеческого, которая уже теплится в нем.

В течение первых тридцати лет жизни все три измерения интенсивно развиваются: совершенствуется организм, на основе воспитания и опыта формируются психические особенности, и происходит духовное созревание. Человек прощается с детством, в нем просыпается уникальная, неповторимая личность, которая начинает на свой особый лад и под свою ответственность изменять окружающий мир.

Последующие тридцать лет, как правило, характеризуются высокой энергетической стабильностью на всех трех уровнях, хотя физическое старение уже потихоньку дает о себе знать. За ослаблением физических возможностей следует постепенная деградация психики. Но духовные силы продолжают разворачиваться (если они не скованы преднамеренно или под воздействием болезни), люди сохраняют способность к активному восприятию действительности, к дальнейшему росту и после шестидесяти. По мере нарастания ограничений на физическом и психическом уровнях духовная жизнь приобретает все большее значение, на нее смещается акцент.

* * *

У старости есть свои прекрасные стороны. Цели, за которые в молодые годы велась напряженная борьба, откорректированы, уточнены и переработаны в солидный фундамент для сознательной ориентации на смысл. Самостоятельно выстроенная и не раз испытанная система ценностей дает чувство защищенности и спокойной уверенности в себе. Просторные житницы заполнены плодами, которые в трудах собирались на протяжении всей жизни, богатой и взлетами, и падениями, и эти труды уже не кажутся напрасными.

Когда на прием к психотерапевту приходит пожилой человек, наилучшая стратегия состоит в том, чтобы отвлечь его внимание от физического разрушения и ослабления психических функций (таких как память, сообразительность, способность концентрироваться) и перенаправить его на уровень духовной самореализации, где всегда найдется местечко для очередного маленького шага. Всегда можно стать еще более понимающим, умиротворенным, добрым, снисходительным, можно учиться любить, не ожидая взаимности, можно достичь большой

духовной глубины и завоевать у последующих поколений авторитет выдающегося наставника. Это, к слову, с лихвой компенсирует время и силы, потраченные молодыми на уход за стариками.

Старость предоставляет человеку пространство для раскрытия таких качеств, которые не могут не вызывать уважения. Счастлив тот, кто осознает и реализует свой последний шанс. Это истинный мудрец. Словно артист на сцене, он склоняется в поклоне перед рукоплещущим залом, прежде чем упадет занавес.

Смена цели – смена смысла

Благодаря многочисленным психологическим исследованиям мы знаем, как важно для человека, причем в любом возрасте, иметь перед глазами адекватную цель и прилагать усилия для ее достижения. Однако может так случиться, что и цель, и готовность к интенсивной работе у нас есть, но *внешние обстоятельства* срывают все наши планы, путь, который мы выбрали, внезапно упирается в непробиваемую стену.

Такая ситуация не имеет ничего общего со смысловым вакуумом, поскольку здесь человек точно знает, что для него разумно, приемлемо, правильно и наиболее оптимально, знает, чего он хочет и что соответствует его индивидуальным представлениям об осмысленной жизни, но руки его связаны, и он вынужден беспомощно смотреть, как замыслы разбиваются вдребезги.

Чем больше значения придается определенному намерению, тем глубже разочарование при невозможности его осуществить. По иронии судьбы самые горькие неудачи приходятся как раз на долю тех людей, которые имеют ясные представления о целях и достаточно сильно мотивированы, чтобы воплотить задуманное на деле. Эта горечь еще невыносимее, чем пресный вкус пустой и бессмысленной жизни – да, такая жизнь не дает удовлетворения, но ее бессодержательность хотя бы предохраняет от жестоких разочарований.

Что можно посоветовать людям, пережившим крах своих надежд? Если коротко: заново собраться с силами и именно это – пережить крах надежд! – сделать своей важнейшей краткосрочной целью, поставить ее впереди всего остального. Теперь вместо упорства и терпения при реализации намеченного им потребуется *гибкость и готовность приспособиться к ситуации* — качества, помогающие проложить новый курс.

Необходимость покинуть выбранный путь, оказавшийся тупиковым, обычно вызывает у людей душевную боль, но есть и такие, кто не сожалеет о преодоленном «впустую» отрезке. Неужели это возможно? Да, если, вместо того чтобы раскаиваться в своем выборе, посмотреть на пройденную дистанцию как на полезный опыт. Ведь есть замечательные слова, которые способны поддержать наше душевное равновесие: «От нас – намерение, результат – от Бога».

* * *

Новые цели могут быть близки прежним, но они не должны быть заменой «на худой конец». Если человек мечтал о том, что у него будет большая семья, а Бог не дал ему детей, он может получить профессию воспитателя – но не для того, чтобы перехитрить судьбу и «обзавестись детьми» несмотря ни на что. Для реализации новой цели требуется своя честная мотивация, исходящая из самого дела и из той пользы, которую оно может принести людям. Стремление к собственному удовлетворению или к компенсации за прошлое разочарование – плохая мотивация.

Кроме того, недопустимо, когда новый ориентир, аналогичный прежнему, получает статус второстепенного по принципу: раз первый сорт не по карману, придется довольствоваться вторым. Для второго сорта человек не будет так стараться, его двигатель будет работать вполсилы.

Поэтому после пережитого провала иногда проще выбрать цель, совсем не похожую на первоначальную, чтобы идти к ней с любопытством, в предвкушении радостных открытий.

Еще одно соображение: смена цели нередко сопровождается сдвигами на шкале индивидуальных ценностей. Бывает, например, что очень активные и творческие люди, привыкшие решать одновременно несколько задач, в результате несчастного случая вынуждены вести относительно пассивную жизнь. Чем роптать на судьбу, не лучше ли в такой ситуации открыть

для себя притягательность сосредоточенного самоуглубления, очарование созерцательности и попытаться сделать свою внутреннюю жизнь такой же интересной и разнообразной, какой была прежде жизнь внешняя? Это прекрасная и достойная цель.

Есть немало примеров, когда люди заменяли ценности, связанные с деятельностью и предприимчивостью, ценностями глубоких человеческих переживаний и... попадали в чудесную страну, о которой раньше не могли и мечтать. Смещение акцентов на шкале ценностей по-новому освещает жизнь, погруженную в сумрак неудач и разочарований.

* * *

Смысл отдельно взятой жизни, что бы мы под этим ни подразумевали, – понятие такое же хрупкое и недолговечное, как и само наше существование. С годами этот смысл изменяется, порой вырисовывается совершенно отчетливо, а порой прячется в непроглядном мраке, иной раз даже может показаться, что он водит нас за нос. Счастлив человек, который не теряет его из виду в течение длительного времени.

Но, возможно, не менее счастлив и тот, кто чувствует ограниченность смысла *своей* жизни и тоскует по истинному смыслу. В отличие от индивидуального, универсальный смысл жизни есть всегда – и всегда недостижим. Звучит противоречиво, но такова простая философская логика. Человеческая жизнь может иметь лишь один безусловный смысл – или не иметь никакого. Любой условный смысл (быть красивым, богатым, успешным...) абсурден, его несостоятельность обнаруживается очень скоро. А осуществленный смысл лишил бы смысла всю последующую жизнь.

Поэтому пусть нас утешит сознание, что наша жизнь от первого до последнего вздоха овеяна смыслом, даже несмотря на то, что нам приходится радикально менять свои цели, когда налетевшая буря внезапно уносит все, что казалось нам важным и значительным. Дыхание иррационального, непознаваемого постоянно ощущается в мире. Но объяснению не поддается.

Когда мы виновны

Утверждение Шиллера «Вина – страшнейшее из бедствий» оспаривается современными гуманитарными науками. Если в психологии преступления отдельных людей часто списывают на счет социального окружения (семьи, общества), то в медицине их теперь принято объяснять ошибочными «программами мозга». Чем меньше свободы воли признается за человеком, тем легче его оправдать.

Но не страдает ли при этом человеческое достоинство? Ведь только невменяемый автомат с заданными реакциями может быть полностью освобожден от ответственности.

Именно уважение к достоинству человека заставляет нас видеть в нем существо, принципиально способное к принятию решений, а значит, способное и на ошибку.

Итак, если слова Шиллера и сегодня кажутся нам справедливыми, встает вопрос, что нам делать, когда мы сами переживаем это бедствие? *Что нам делать с нашими проступками?*

Мне рассказывали о случае с мальчиком, над которым постоянно смеялись в школе из-за его оттопыренных ушей и мешковатости. Однажды он запачкался малярной краской, и во время перемены на школьном дворе один из одноклассников стал дразнить его. Тогда мальчик поднял с земли камень и бросил его вслед однокласснику, но по трагической случайности попал в глаз пробежавшей мимо девочки. Глаз спасти не удалось. И что теперь?

Жизнь этих троих детей продолжается, и желательно, чтобы у каждого она сложилась как можно лучше. Поскольку тема нашего разговора – «вина», о судьбе девочки, ставшей жертвой ужасной случайности, мы здесь говорить не будем. Оставим девочку вне поля нашего зрения в надежде, что она справится со своей жизнью, несмотря на непоправимое увечье. Мальчик и его одноклассник в известном смысле тоже жертвы, но прежде всего они *виновники происшедшего* и должны отвечать за свои действия. Осудить неуклюжего недотепу, не сумевшего подавить свой гневный импульс, было бы очень легко. Его гнев, вызванный издевательствами и зубоскальством, нам понятен, но ведь это не значит, что можно швыряться камнями. Оба парнишки вполне могли (и должны были) лучше контролировать себя. А теперь уже ничего не поправишь. Так ли это?

Каждый момент нашей сознательной жизни выдвигает свое моральное требование, которое связано с универсальным смыслом жизни, присутствующим всегда и во всем. Этот призыв исходит не от авторитетных личностей вроде учителей или родителей, а от высшей инстанции – и его нужно услышать и принять.

К чему же призывает обоих мальчиков описанная ситуация? Конечно, к внутренней перемене.

Если они останутся прежними, случившееся несчастье не принесет ничего, кроме страдания, причем со временем страдание будет лишь усиливаться. Если же они примут всю историю близко к сердцу, если они, имея такой трагический опыт, обретут зрелость, достоинство, терпение, то это злополучное происшествие станет исходным пунктом для их маленького внутреннего продвижения и, возможно, когда-нибудь послужит предотвращению другого несчастья. Тогда и горе девочки окажется «не напрасным»...

Презирать себя – очень легко, только пользы от этого никакой. Польза будет, если человек переработает свою вину, если она послужит его настоящему изменению.

Вспоминаю случай с молодой женщиной, которая в припадке ярости набросилась на своего трехлетнего сына с горячим утюгом. Она пришла ко мне, выполняя постановление судебных органов, и моя работа с ней продолжалась три года – три года тяжелейшего, что называется, адского труда. В результате она поставила себе целью ради своего сына Алекса стать «хорошей матерью», хотя мальчика давно уже отняли у нее по решению суда.

Теперь, если в приливе злобы на соседку у нее возникало желание швырнуть в стенку вазой (как уже бывало раньше), она обуздывала себя – ради Алекса. Теперь, если на работе ей казалось, что шеф больше ценит ее коллегу, она воздерживалась от низкой клеветы (прежде это был ее обычный прием) – ради Алекса. Теперь, если ей хотелось (как раньше) из-за легкой простуды получить больничный лист на шесть дней, она преодолевала недомогание и прилежно выполняла всю работу – ради Алекса.

Несколько лет спустя она родила второго ребенка и на деле показала себя хорошей матерью – фактически она стала ею гораздо раньше, – органы по защите прав несовершеннолетних не могли предъявить ей ни малейшей претензии. Через некоторое время после нашей последней встречи она прислала мне открытку: «Сознание вины очистило меня. Я не могу исправить зло, причиненное Алексу, но сейчас все хорошее, что я делаю, вытекает из стремления загладить свою вину, и это удастся мне все лучше. Когда Алекс вырастет, я поговорю с ним обо всем и попрошу у него прощения.»

Да, «ради» – поистине волшебное слово! Обычно психологи относятся к нему с недоверием, но я по своему опыту знаю, какой невероятной силой оно обладает, если намерения человека искренни и идут от сердца. Оно помогает нам, слабым людям, обуздывать агрессивные импульсы, справляться с ненавистью и извращенными желаниями, а в худшем случае – даже спасти свои преступные души.

Пережитое насилие и освобождение

«Я попрошу у Алекса прощения» – так написала героиня рассказанной выше истории. Но можно ли вообще простить, когда с тобой поступили бесчеловечно?

Я сама никогда не была жертвой жестокого обращения и чувствую себя не вправе отвечать на этот вопрос. Скажу только, что не все жертвы дают отрицательный ответ, есть и такие, которые отвечают утвердительно, мне встречались и те, и другие. Решения всегда принимает сам человек, судьба за него ничего не решает.

Но мне жаль людей, отвечающих «нет», жаль их вдвойне. В дорожном мешке, который они постоянно таскают с собой, лежат не только горестные воспоминания.

Он забит гневом и ненавистью. Тяжелая ноша отнимает свободное дыхание и омрачает жизнь – их собственную жизнь, как это ни прискорбно. Ах, если бы они могли сбросить это с себя...

* * *

Одной из моих пациенток это удалось. через 40 лет! Когда она была восьмилетней девочкой, ее изнасиловали. Она никому об этом не рассказывала, ни тогда, ни потом, даже матери ничего не сказала, потому что стыдилась своего окровавленного белья и думала, что ее будут ругать. Со временем она превратилась в элегантную и образованную женщину, но так и не смогла забыть о пережитом насилии. Первым человеком, которому она доверилась, была я. Ее долго сдерживаемый гнев, омерзение, страдание, в том числе оттого, что она не смогла защитить себя и что надругавшийся над ней человек остался ненаказанным, вырвались наружу.

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.