Московский институт психоанализа
Серия: Логотерапия и экзистенциальный анализ

Уве Бошмейер

О СВЕТЛЫХ КРАСКАХ ДУШИ

Как мы учимся жить своей жизнью и за ее пределами

Логотерапия и экзистенциальный анализ

Уве Бошмейер

О светлых красках души. Как мы учимся жить своей жизнью и за ее пределами

«Когито-Центр»

2018

УДК 159.9
ББК 88

Бошмейер У.

О светлых красках души. Как мы учимся жить своей жизнью и за ее пределами / У. Бошмейер — «Когито-Центр», 2018 — (Логотерапия и экзистенциальный анализ)

ISBN 978-5-89353-574-7

Данная книга – отличное практическое пособие для овладения техниками имажинаций, написанное старейшим практиком логотерапии и учеником Виктора Франкла – Уве Бошмейером. Она содержит ценный материал для работы и личного развития не только логотерапевтов, но также представителей других терапевтических школ. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-89353-574-7

© Бошмейер У., 2018
© Когито-Центр, 2018

Содержание

Предисловие 6
Введение 9
«Куриный двор» нашего времени 12
Мир по ту сторону «куриного двора» 13
Страдания от болезней – экзистенциальные страдания 14
Часть 1 15
Разговор со звездами 15
Как на меня повлияла теология 16
Как я научился уважать страдающих людей 17
Как я начал понимать страдающих людей 19
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Уве Бошмейер
О светлых красках души
Как мы учимся жить своей жизнью и за ее пределами

Uwe Böschemeyer
VON DEN HELLEN FARBEN DER SEELE
This translation published by arrangement with Red Bull Media House GmbH
Данный перевод и публикация выполнены по договоренности с Red Bull Media House GmbH
Red Bull Media House GmbH, a limited liability company duly incorporated under Austrian law with registered offices at Oberst-Lepperdinger Str. 11–15, 5071 Wals near Salzburg, Austria, represented by two of its jointly authorized officers; UID/VAT: ATU63611700

Серия «Логотерапия и экзистенциальный анализ»
Перевод с немецкого Маргариты Матвеевой

Все права на перевод, издание и публикацию этой книги в печатном и электронном виде принадлежат исключительно Московскому институту психоанализа

* * *

Предисловие

Карла Густава Юнга однажды спросили, что человеку остается делать в старости. На это он ответил, что перед человеком всегда находится что-то новое.

В будущем году мне исполнится 80. Целых 50 лет я работаю с людьми, жизнь которых не была легкой или таковой не является. В прошлом году мне пришла идея обобщить свой опыт в книге, но не в сухой и не (только) теоретической форме, а в красочной и живой.

Сначала я хотел бы осветить период своей жизни, который оказал влияние на мой профессиональный путь, показать то, что на меня повлияло. Это прежде всего мои студенческие поездки в Вену к Виктору Франклу, чьим учеником я лично имел честь быть. Затем я расскажу, что я исследовал сам за рамками работ Франкла. Я называю это ценностно-ориентированным формированием личности (WOP®)[1]. Я считаю это *самостоятельной* разработкой, основанной на логотерапевтическом превентивном концепте. То, с чем я вас познакомлю, я мог бы назвать также *теоретической и практической школой жизни* .

Для кого я написал эту книгу?

- Для людей, которые хотели бы развивать свою личность.
- Для людей, которые открыты новым взглядам на человека.
- Для коллег из других областей, которые хотят расширить свои горизонты.
- Для тех, кто хочет заразиться моей надеждой на лучшую жизнь.
- Для тех, кто интересуется опытом состарившегося психотерапевта.

Книга, которая в общих чертах отражает мой конкретный труд – ценностно-ориентированное формирование личности – опирается на *три колонны:*

- имажинацию ценностей (WIM®)[2];
- эннеаграмму, интерпретированную с точки зрения ориентации на ценности;
- ценностно-ориентированную беседу.

Я написал много книг, но ни одна не стала столь важной и ни одна не далась мне так трудно, как эта. Почему? Потому что, прежде всего, мне было трудно писать про *первую колонну* – имажинацию ценностей, так как она касается внутреннего мира, который наука называет подсознанием. Уже более сотни лет ведутся разговоры о бессознательном, но связанные с ним идеи все еще не являются общепринятыми. Это известно из физики.

Поэтому, дорогие читатели, я лучше приглашу вас в свой прекрасный кабинет и совершу с вами реальное «путешествие» в то ценное внутреннее пространство, в ту область, которую мой учитель Франкл назвал «духовным бессознательным».

Если бы мне удалось дать представление об имажинации ценностей, которое нашло бы отклик в умах *и* сердцах, то с ним смогло бы соприкоснуться больше людей, со временем оно смогло бы войти в самые разные области науки, например, в естествознание, психологию, теологию и изучение проблем мира. Для двух последних тем я описал два примера.

Почему я так настойчиво хочу поделиться своим воодушевлением по поводу этой первой колонны? Я изучаю ее с начала 1990-х годов и пережил по меньшей мере от 60 000 до 80 000 внутренних «путешествий» (благодаря сопровождению клиентов, групповой работе и тренингам). Лишним будет говорить, что имажинация существовала задолго до имажинации ценностей. Вспомним, например, К. Г. Юнга и его учеников[3].

---

[1] Wertorientierte Persönlichkeitsbildung.

[2] Wertimagination.

[3] См. мою книгу: *Unsere Tiefe ist hell. Wertimagination – ein Schlüssel der inneren Welt.* München, 2014. С. 24–33.

Я знаю, что *вторая колонна* – эннеаграмма – для многих образованных читателей словно бельмо на глазу, но только до того момента, как они с ней познакомятся ближе. Их реакция является следствием предрассудка, что эннеаграмма приклеивает на людей ярлыки. Но такая реакция сразу исчезнет, если человек вникнет в учение, которое я интерпретирую с точки зрения ценностной ориентации. Я сильно «разгрузил» эту систему, отказался от многих дополнительных моментов. Почему я так смело говорю об эннеаграмме? Потому что мне случайно (!) во время работы с имажинацией ценностей открылось, что они пусть не всегда, но часто отражают «девять ликов души».

Третья колонна – ценностно-ориентированная беседа – образует с двумя другими единство. Она разрабатывалась мной, прежде всего, через работу с имажинацией ценности и эннеаграммой.

Моя жена поощряла, даже требовала, чтобы я писал то, что думаю. Этого я и придерживался. Обозначение новой «системы» на пестром поле психологии определенно вызывает не только аплодисменты. Мои ученики и клиенты также подбадривали меня, чтобы я опубликовал свою работу.

Светлые краски души – что под этим подразумевается? То хорошее, красивое, достойное любви в нас, то, что Виктор Франкл называл ценностями, свойственными человеку: свобода, ответственность, творчество, духовность – и это не полный список. Короче говоря, это то, что имеет смысл, то, что имеет ценность, на чем основана радость от жизни и от нас самих, что дает нам силу, благодаря чему мы хотим жить.

Есть ли действительно «это всё» в нас? Не живем ли мы во время, когда люди *вокруг себя* постоянно обнаруживают противоположность того, что должны им обещать *светлые* краски души? Не являются ли нашей реальностью насилие, война, голод, безнадежность, бесстыдство, равнодушие, ненависть, обман? То есть реальны прежде всего *темные* краски души: страх, угнетенность (вглядитесь, пожалуйста, в слово!), бессмыслие, безотрадность, равнодушие, пессимизм. Да, темная сторона жизни, конечно, существует! И хорошо, что эту сторону души исследуют, что о ней рассказывают, информируют, делают передачи и на нее жалуются! И так должно оставаться.

Но слишком мало остается для другой стороны души, для ее светлых красок, которые, по моему опыту, коренятся в «духовном бессознательном»! В науках, в общественной жизни, в конкретной жизни человека. Но они есть! Они не всегда видимы, даже по большей части незримы, но, тем не менее, присутствуют, ждут того, чтобы их прожили. И многие тоскуют о них, даже того не понимая.

О чем я так «целительно» толкую? Я говорю не об исцелении, ведь это, как я полагаю, делается в других местах, а прежде всего о том, **что** мы, люди, несем в себе, в своей душе, в которой кроме темного есть столько же светлого – нужно лишь начать искать, а не упрямо отбрасывать как нечто несуществующее.

Разве я, как терапевт, не видел ту бездну, которые мы, люди, носим в себе? Видел! Разве не замечал, что многие не используют или не хотят использовать свою свободу, чтобы развиваться и меняться? Конечно, замечал. Разве я не был в отчаянии от факта, что люди не испытывают в жизни самое ценное, что у них есть – любовь? Разумеется. И откуда тогда, несмотря на это, я набираюсь мужества для написания книги, которая рассказывает о светлых красках души? Еще раз: потому что эти светлые «краски» есть! Потому что о них редко говорят, потому что многих душевных и телесных заболеваний можно было бы избежать, если бы больше людей узнало, что мы богаче, чем думаем.

Вот 15 ключевых моментов, которые лежат в основе WOP®[4]:

1. Жизнь в мире, таком, каков он есть, имеет смысл.

[4] Ценностно-ориентированное формирование личности.

2. Дух – это то особенное, специфическое, что присуще человеку.

Дух – это *то,* что делает возможным для человека формирование своей внутренней и внешней жизни, это высшее проявление всех ценностей, свойственных человеку.

3. Главное условие для того, чтобы помочь своему духу стать живым и таким образом познать свою уникальность – это конфронтация с собственной сущностной проблемой.

4. Еще одно условие уникальной жизни состоит в том, что нужно разобраться со своим внутренним миром, в котором коренятся специфически человеческие ценности: например, оптимизм, чувство смысла, свобода, ответственность, мужество, любовь, творчество, духовность. Доступ к этим ценностям открывает имажинация ценности.

5. Каждый человек свободнее, чем он думает.

6. Каждый человек богаче, чем он подозревает.

7. Каждый человек несет ответственность перед собой и миром, в котором он живет.

8. У каждого человека в душе есть большая часть «жизни, которая ждет» (Виктор фон Вайцзэкер).

9. Жизнь удовлетворяет человека, когда внутренний и внешний миры совпадают.

10. Открытие любви в себе и к другим – это самое целительное чувство.

11. Нет! Детство не определяет всю нашу жизнь!

12. Нет! Не обстоятельства определяют наше бытие, а наше отношение к ним.

13. *Экзистенциальное* столкновение с духовностью в особой мере создает возможности для нахождения смысла и опоры в жизни.

14. К (дальнейшему) совершенствованию личности относится, прежде всего, искренность.

15. Жизнь несет в себе надежду изо дня в день, потому что изо дня в день можно познать смысл.

В завершение два замечания:

1. Эта книга требовательна к читателям-рационалистам, потому что она требует от них признаться, что мы знаем о людях не так много, как думаем. Например, если кто-то говорит, что он знает того или иного человека от сих до сих, мне трудно сдержать улыбку. Такой человек подобен тому, кто стоит у моря и говорит, что его видит. При этом он видит не более чем на семь километров. То, что мы не можем сказать, что знаем человека до конца, свидетельствует во многом о человеческом достоинстве. В этом должны себе признаться и мы, психотерапевты и наставники формирования личности.

2. Уважаемые читатели, пожалуйста, не принимайте близко к сердцу, что я не всегда указываю на различие между мужчиной и женщиной (*в немецком языке при обозначении лиц дается как слово мужского, так и женского рода: например, читатели и читательницы – прим. пер.*). Я работаю в Институте логотерапии и экзистенциального анализа, которым руковожу, а также в Академии WOP® по большей части с женщинами и очень их ценю. Когда я говорю о мужчине или женщине, я имею в виду человека!

Введение

Вот пересказ одной африканской сказки.

> Один специалист по птицам обнаружил в курятнике орла, хозяин которого называл его курицей, потому что думал, что вырастил его как курицу. Знаток птиц возразил ему, что эта отличающаяся от куриц птица, очевидно, называется орлом. Тогда оба решили устроить проверку. Птицевед взял орла, поднял в воздух и воззвал к нему: «Орел, расправь свои крылья и лети, ведь ты *орел!»*. Но птица лишь равнодушно оглянулась, посмотрела, как куры клюют зерна и спрыгнула обратно во двор.
>
> На следующий день знаток птиц повторил свой эксперимент: он забрался с орлом на крышу и настойчиво напомнил ему о том, кто тот есть: «Орел, расправь свои крылья и лети, ведь ты *орел!»*. Но и эта попытка была напрасна.
>
> Владелец птичьего двора в последний раз разрешил провести эксперимент. Тогда знаток птиц пошел с орлом к подножию горы, на которую солнце проливало свой яркий свет, и сказал: «Орел, твое место на небе, а не на земле, ведь ты *орел*. Расправь свои крылья и лети!». Большое тело орла начало двигаться, но он не взлетел. Тогда человек повернул орла к солнцу, птица расправила свои сильные крылья и, издав мощный крик, полетела навстречу солнцу.

Иногда я разрываюсь между бессилием и гневом, когда обнаруживаю, что многих бед можно было бы избежать, что многие жизненные процессы не были бы такими трудными, что многие люди смогли бы испытать больше счастья, если бы они осознали, кто они на самом деле: люди с сокровищами в чертогах своей жизни. Поэтому есть своего рода трагедия в том факте, что многие не знают, какие силы в них есть; что они не замечают, какие способности и дарования они в себе хранят; что они даже не страдают от того, что сами себя забросили! Что они равнодушны к собственной жизни[5]. Что они не замечают, сколь много в них киснет «жизни, которая ждет» (Виктор фон Вайцзэкер).

Но это не всегда носит судьбоносный характер.

История с орлом уже много лет сопровождает меня. Как знаток птиц страдает от того, что орел не помнит, что он орел, а не курица, так же часто страдаю я рядом с людьми, которые никак не вспомнят, кто они и для чего живут, так как они отстранились от самих себя. И как знаток птиц не бросает надежду, что новая попытка удастся, так и я надеюсь (и многие мои коллеги), что человек, который ждет от меня помощи, сможет понять, что я не могу «полететь» за него, и что он «полетит» только тогда, когда поймет, что *его* жизненные силы, таланты, дарования ждут этого, а его жизненная воля чувствует необходимость снова ожить.

Орел из нашей истории *не болен!* Просто он не помнит, кто он и где его место. Он забыл, что его называют «покорителем высот». Он позабыл себя, свою сущность. Поэтому он не помнит, куда хотел попасть и где его цель. Только тогда, когда он увидел свою позабытую цель («Вперед, к солнцу, к свету!»), он чувствует, ощущает, понимает, что́ принадлежит ему, и оставляет все куриное позади.

Есть много «знатоков людей», и у многих есть разные идеи по поводу того, как мнимым курицам снова стать орлами. Я один из них и очень ценю работу коллег. Я сам вижу свою

[5] Я советую вам полезную книгу Александра Баттиани: *Die Überwindung der Gleichgültigkeit. Sinnfindung in einer Zeit des Wandels*. München, 2017 (в рус. пер. – *Преодоление безразличия. Нахождение смысла во время перемен*).

задачу такой, как она описана в африканской сказке: мне нужно сделать, чтобы мои клиенты (я бы лучше назвал их посетителями):

• распознали, почувствовали и поняли, что к ним *не* относится, что их отдалило от самих себя;

• распознали, почувствовали и поняли, кто они в действительности, то есть дали свободу «жизни, которая ждет»;

• распознали, почувствовали и поняли, как они сами могут найти смысл, то есть солнце в своей жизни.

Я уже говорил, что орел в курятнике не болен. И многие клиенты, о которых я сейчас думаю, тоже не больны. Но они тоскуют, осознавая это или нет. Это тоска по собственной жизни – сугубо личной, уникальной, полной смысла. Поскольку они не больны, но чувствуют себя больными, им не нужно обязательно обращаться к психиатру или психотерапевту, но к «знатоку людей», который работал бы с ними *превентивно*, то есть предупреждающе. Я называю такого специалиста наставником формирования личности, который имеет опыт работы с людьми или с вопросами о человеке.

Пока я пишу это предложение, я снова вспоминаю о своем первом клиенте:

> *Это был молодой высокий мужчина с волнистыми волосами, на которого сразу обращаешь внимание. Ему еще даже не перевалило за 30. Он стоял в моем очень скромном кабинете и, по-видимому, стеснялся присесть. При этом мне бросилось в глаза, что он стоял немного согнувшись. Поскольку он молчал, я спросил о его жалобах.*
>
> *Я сначала не мог понять, о чем он говорит. Он говорил, что у него больные ноги. Потом стало ясно, что он не нашел для себя ни подходящего образования, ни профессии. Он не мог ни крепко стоять на ногах, ни двигаться дальше. Это его сильно удручало, потому он и пришел. Он рассказывал мне о себе, о своих братьях и сестрах, родителях, о своем окружении. Я его не прерывал, потому что чувствовал, что его душа начала открываться. В то время как он говорил, я все время на него смотрел. Это был разговор двух душ. При этом мне все больше открывалось, что человек, сидящий напротив меня, был жемчужиной. Я дал ему это понять в сдержанной форме. Тогда он выпрямился, и его улыбка перестала быть напряженной. Мы работали с ним еще какое-то время. Его личная и профессиональная жизнь наладилась.*

Какие тематические области находятся в компетенции WOP®?

• *Общая* целевая группа – это *здоровые* люди, которые знают, что в уходе нуждается не только тело, но и душа; что последняя ни в коем случае не может жить только благодаря расслаблению, но и, прежде всего, благодаря живому духу. Ведь постоянно меняющиеся жизненные ситуации требуют настраиваться и перенастраиваться.

• *Специфическая* целевая группа – это здоровые люди, пребывающие в экзистенциальной фрустрации, которые не видят (больше) смысла в жизни. Проблемы, которые встречаются в этой группе, – кризисы жизни и смысла в их разнообразных формах, например, проблематика самооценки, сомнения в смысле, кризисы развития, среднего возраста, переломные моменты, связанные с переменами в жизни, кризисы отношений, конфликты воспитания, страх перед жизнью и смертью, потери, скорбь, экзистенциальная вина, данности судьбы.

WOP®на данный момент практикуется:

• в индивидуальных беседах с терапевтом;

• в группах самопознания и познания смысла;

• в работе с детьми;

- в образовании взрослых;
- в «Школе жизни»;
- в пастырской деятельности;
- в консультировании персонала;
- в работе с общественностью.

«Куриный двор» нашего времени

Куриный двор, как правило, огорожен забором. Всё, что находится за забором, к курятнику не относится, поэтому кур не касается. А орлиный «двор» (я имею в виду орла, который парит в воздухе), напротив, просторный, как мир. Он не знает границ.

Что характерно для «куриного двора» нашего времени? Я ограничусь лишь некоторыми моментами. У вас ведь есть свой опыт.

Деньги для многих кажутся самым главным. Поэтому те, кто живет в современном курятнике, делают все, чтобы «обезопасить», хорошо «вложить» свои деньги. Они страхуют себя от ситуаций, в которых их можно было бы чего-то лишить. Бессонные ночи – жертва в денежную копилку.

Для обитателей этого двора большое значение имеет также *озабоченность своим здоровьем.* Поэтому охота за «стопроцентно» действующими средствами, лекарствами, пилюлями, примочками, порошочками и т. д., кажется, относится к особо важным формам заботы о себе. Но это также может привести к постоянному страху ожидания.

Другой признак современного «куриного двора» – *это «псевдо-легкость» в обращении с разнообразными формами культуры.* Назову лишь несколько аспектов: вспоминаются, к примеру, определенные агрессивные «бестселлеры», которые находят покупателей больше и быстрее, чем это делает настоящая литература, и которые относятся к «художественным» произведениям. Я думаю об оглушающей «музыке», действие которой, надеюсь, скоро будет исследовано нейробиологами (если это еще не произошло). Я думаю об огромных дверях в торговых центрах, которые могут повредить спину человеку, если тот, кто уже прошел перед ним, не придержал ее. Невольно вспоминается небрежность в мыслях и речи. Язык – это высшая форма выражения культуры, как говорил известный социолог и психолог Эрих Фромм. Я замечаю, что даже те, кто получает возможность высказываться в СМИ, обращают мало внимания на эту мысль.

Эти или другие сравнительно безобидные примеры на тему «культура» (или «бескультурье»), кажется, подтверждают смысл того, что Эрих Фромм уже когда-то говорил: большинство людей не заинтересованы в том, чтобы развивать свою личность. Причина этого в недостатке готовности сталкиваться со своим внутренним сопротивлением. Орлу сначала тоже казалось достаточным быть на уровне с курами, клюющими зерно во дворе. Так он мог жить и дальше. Но он не мог видеть солнца и чувствовать мощь своих крыльев, пока знаток птиц не напомнил ему о его сущности.

Когда я пишу эти строки, я вспоминаю о господине К. из «двора». Тогда ему было около 40. Сейчас его уже нет в живых. У него была заметно тяжелая походка, которая передавала груз всей его жизни. Этот человек был умен, но несмотря на это, все время лишался работы в своей коммерческой области. Однажды я поручился за него, уверив его нового начальника в том, что господин К. продержится долго, получи он эту вакансию. Господин К. продержался 6 лет. Я в него «верил». Поэтому он оставался там так долго.

Господин К. был сиротой. Однажды его усыновили. Его детство прошло безрадостно. Жену он себе не нашел. В какой-то момент он выяснил, где живет его настоящая мать. Встреча с ней прошла так же, как проходила вся его жизнь. На ее похоронах он разразился смехом. С каким удовольствием я с ним поработал! Он ничего не знал об орле внутри себя.

Мир по ту сторону «куриного двора»

Ежегодно 58 000 жителей ЕС кончают жизнь самоубийством. Количество попыток суицида превышает совершенные примерно в десять раз.

Ежегодно 18,4 миллиона человек в возрасте от 18 до 65 лет в границах ЕС страдают от депрессий[6]. Эти числа меня потрясают. В каком же мире мы живем!

Мы живем во время, когда страх стал чувством, определяющим жизнь. Я имею в виду страх перед масштабами собственной души, страх перед другими людьми, перед миром, в котором мы живем. Это касается не только наших широт, но и всего мира. И причина не только лишь в экономических кризисах. Мы знаем об этом не только из книг или СМИ. Каждый, кто проводит терапию или консультации, или остался открытым к бедам современности, знает об этом.

Страх среди людей настолько же велик, насколько сильна нехватка смысла. А смысла не хватает, потому что так мало в жизни того, за что можно держаться, потому что поиск смысла усложнился из-за запутанности жизни и кажущихся скрытыми путей к нему. Поскольку пути к смыслу представляются такими скрытыми, страх среди нас настолько силен, а чувство идентичности настолько слабо. Есть ли реальные основания для этого процесса?

Никогда еще люди не испытывали таких *разнообразных перемен,* как сейчас. Изменения приносят как радость, так и отчаяние. Мы свидетели стремительного технологического развития, всеобъемлющего превращения общества в информационное, интернационализации жизни, радикальных перемен в мире экономики и занятости, огромного разнообразия мировоззрений.

Эти и другие процессы являются совершенно новым вызовом человеку. Нужно заново осмыслить жизнь и заново к ней приспособиться. 11 сентября 2001 года – день, когда рухнули башни Всемирного торгового центра в Нью-Йорке – изменил представления о жизни людей на всей планете. Перемены для многих людей означали то, *что они перестали понимать, кто они и какой смысл имеет жизнь, что они больше не знают, что они чувствуют и где их место в жизни.* Они больше не разбираются в собственной жизни, не говоря уже о мире. Эти процессы поднимают глубокие вопросы, такие как: куда все «это» ведет? На что я могу положиться? Каковы законы в этом новом мире? Кто я «на самом деле»? Как мне остаться здоровым? Какой жизнью я был бы доволен, и какая имела бы смысл?

Проблема нашего времени состоит не в недостатке ценностей и смысла, а в *недостатке доступа к ценностям и смыслу*. Они будто скрыты, спрятаны от многих наших современников. Но они открываются в той мере, в которой их открывает дух. Поэтому столкновение с духовным измерением и с коренящимися в нем силами ценностей является необходимой задачей нашего времени. Что конкретно это значит? Развитие личности, которое одновременно является предпосылкой для поиска смысла и возможностью для предотвращения расстройств. Эта задача стоит перед теми, кто теоретически и практически занимается благополучием человека. Она стоит не только перед врачами и психологами, но перед всеми, кто сопровождает людей или руководит ими. Я хотел бы относиться к этим людям.

---

[6] См.: Andreas Salcher. *Der verletzte Mensch.* Salzburg, 2009. С. 27 и далее.

Страдания от болезней – экзистенциальные страдания

Психиатр и теолог Манфред Лютц в предисловии к книге Георга Псота «Широкий горизонт души» относит «к компетентному обращению с темой (психических заболеваний) знание о том, что возросло не столько количество тяжелых психических заболеваний, сколько тенденция нашего общества превозносить *жизненные проблемы* до уровня психических болезней».

Лютц иллюстрирует свое высказывание ярким примером: «Если женщину резко бросает мужчина, это может ее сильно потрясти, и иногда это хуже, чем глубокая депрессия, но это не болезнь, а здоровая реакция на ужасную ситуацию»[7]. Здесь, как и во многих других случаях, мы говорим о *жизненной* ситуации, не о проблеме *болезни*. Еще философ и психиатр Карл Ясперс говорил, что недопустимо приравнивать все человеческие беды к душевным заболеваниям. Нужно различать страдания от *болезни* и *экзистенциальные* страдания. Виктор Франкл выразил мысль, которая имела для меня лично большое значение: «Нужно, чтобы было что-то, что предупреждало бы поход человека к психиатру». (Мне жаль, что я не смог найти доказательство этой фразы ни в одной из книг Франкла. Но он сказал ее мне! Я вижу, как Франкл ходит передо мной в своей квартире. Он сказал эти слова как бы между прочим.)

Тогда я не придал большого значения этим словам, а сегодня они дают мне мужество для передачи собственного опыта, как я надеюсь, большому числу читателей.

Спустя около 15 лет после завершения обучения экзистенциальному анализу и логотерапии у Виктора Франкла в Медицинском центре Университета Вены, директором которого был Франкл, я приступил к работе над превентивным концептом, начало которому дал он. Перед тем, как представить вам свою работу, я хочу рассказать, что на меня повлияло, чем я руководствовался в своей долгой жизни, чтобы суметь поделиться с вами этим превентивным концептом.

[7] Georg Psota, Michael Horowitz. *Das weite Land der Seele. Über die Psyche in einer verrückten Welt*. Salzburg – Wien, 2016. C. 8.

Часть 1
Что на меня повлияло – как я пришел к своей профессии

Разговор со звездами

Это, в первую очередь, звезды. В последние два – три года школы я почти каждый вечер наблюдал за звездами с полей и лугов нашей деревни. Меня не интересовали их названия. Не было и какой-то конкретной звезды, которая привлекала бы меня больше всех. Я любовался именно всем звездным небом. Часто я останавливался и смотрел долго-долго. Тогда мое дыхание становилось спокойнее, глубже, медленнее. Возникали вопросы: двигаются ли звезды или стоят неподвижно? Кто или что удерживает их? Откуда они вообще взялись? Сколько им может быть лет? Насколько они далеко от меня? Насколько я мал, и насколько велико небо надо мной! Если бы я мог попасть за кулисы звездного неба, был бы там конец? И что было бы тогда?

Только теперь, спустя несколько десятилетий, мне открывается, какое значение имели для меня те вечерние прогулки. Ведь те вопросы мне все еще интересны. Для чего нужен этот мир? Он создан или появился сам? Есть ли режиссер? Если он есть, кто или что это? Странно только то, что еще тогда эти вопросы меня не страшили. Они скорее давали мне почувствовать, что я окружен «добрыми силами».

В то время у меня оказалась книга Вилли Крампа «О внимательной жизни»[8]. В ней автор высказывал мысли, которые я перечитывал, и я думаю, что они повлияли на мое мышление, отношение к людям, которые стали доверять мне: «Когда на вечернем небе появляются первые, едва различимые звезды, мы не видим их, если смотрим прямо на них, но лишь когда скользим взглядом в сторону и они отходят на задний план. Таково загадочное правило игры: мы не получаем что-то, если напрямую стремимся этим обладать. Нужно с почтением относиться к другим существам, к чужой судьбе, всегда помнить, что вещи, создания, человеческие судьбы наполнены энергией другого, *уникального,* из чего они черпают жизнь»[9].

Когда человек встречает другого человека, он пытается «составить о нем представление». Может быть, он ему кого-то напоминает, может, к нему сразу возникает симпатия или неприятные чувства или же он сразу его отвергает.

Сущность человека мы не можем узнать мгновенно, так как она скрыта под всем тем чуждым, что годами наслаивалось на его душу. Поэтому в этом вопросе для меня действует то же, что и со звездами: я не «пялюсь» на своего собеседника, не «регистрирую» то, что он мне «сообщает». Когда он начинает говорить, я его принимаю, воспринимаю, жду движений его души, которые передает мне его тело, я начинаю его узнавать.

---

[8] Willy Kramp. *Vom aufmerksamen Leben. Meditationen und Gespräche.* Hamburg, 1958. С. 25.

[9] Willy Kramp. *Vom aufmerksamen Leben. Meditationen und Gebräche.* Hamburg, 1958. С. 4 и далее.

Как на меня повлияла теология

Раз в год в лесу близ моей деревни проходил праздник миссионеров. Африканские миссионеры с большим воодушевлением рассказывали про свою работу. Оркестр с тромбонами сопровождал действие, и я каждый раз испытывал сильный страх. Почему? Потому что я боялся, что через пару лет тоже стану миссионером и должен буду уехать в Африку.

При этом никто никогда мне о такой перспективе не говорил. Был ли это первый знак того, кем я когда-то *стану?* Эти люди были так убедительны, так беззаветно преданы своему делу, и это заражало… Но вместо этого я подумывал об изучении теологии. Об этой возможности со мной тоже никто не говорил. Еще в школе я с особым вдохновением читал книги по теологии. Все больше я ощущал необходимость передавать другим то, о чем я узнавал из книг. Два парня из обувного магазина внимательно слушали меня, когда мы прогуливались по полям, лугам и лесам, и то и дело останавливались, глядя в задумчивости на бесконечное мерцающее звездное небо. Мое решение изучать теологию становилось все крепче.

В итоге я выбрал теологию, потому что меня сильно впечатлил вопрос Мартина Лютера: «Как мне добиться благосклонности Бога?». Я учился прилежно, но не получил удовлетворительного ответа на этот вопрос от научной теологии. Позже я не получил его ни от прикладной теологии во время своей двухлетней службы священником в гамбургской церковной общине, ни в университете Гамбурга. То, что действительно было полезно, – это лекции моего начальника Гельмута Тилике. Он был великим антропологом и специалистом в области социальной этики. Более 5 лет я наслаждался возможностью работать с ним. Кроме того, он прекрасно умел найти подходящие слова. Его искусство заключалось в том, что он мог «вчувствоваться» в людей любого круга. Он приводил в движение души людей, которые его слушали. После работы с ним я стал счастливым священником в вузе, пока не понял, что работа со студентами слишком однообразна для меня.

Была ли дорога через теологию к моей сегодняшней профессии слишком долгой? Я с удовольствием вспоминаю тот час, когда я смеялся со своими солидными коллегами в аудитории Марбурга-на-Лане. Мы переводили текст с иврита и обсуждали его языковую банальность. Своим смехом я заразил остальных. Мы хохотали так громко, что пришла серьезная студентка и сделала нам замечание по поводу нашего неприличного поведения. Потом мы еще долго смеялись по поводу того, что мы так много времени вложили в изучение древних языков. Ведь многие важные работы древности были отлично переведены на немецкий.

С другой стороны, я не могу сосчитать все лекции, во время которых у меня по коже бежали мурашки, например, когда наш профессор в области Ветхого завета со слезами на глазах стоял у Стены плача в Иерусалиме и оплакивал горе Израиля. Постепенно я познакомился с разных перспектив с основами потускневшего христианского Запада и приобрел умение мыслить более широко. Но среди всего этого было нечто выдающееся по своей значимости: мысль, что нет ничего важнее, чем вопрос Гёте о «внутренней связи мира», что нет ничего важнее, чем это: встретить Бога в *человеке.* Я не жалею о том, что изучал теологию, несмотря ни на что.

Как я научился уважать страдающих людей

Летом 1962 года, будучи студентом теологического направления, я имел возможность пройти практику в клинике алкогольной зависимости в Хаслахмюле близ Боденского озера. Эти 6 недель заложили основу всей моей будущей работы с людьми.

В первые три дня на меня никто не обращал внимания, напротив – если я подходил к группе людей, разговаривавших друг с другом, они сразу замолкали. Я понимал их, хотя чувствовал себя неуютно. Я был студентом, который хотел понаблюдать за людьми с экзистенциальными трудностями. Во всяком случае так, казалось, меня воспринимали те мужчины. И казалось, никто не замечал, что я побаиваюсь их, ведь они пережили намного больше меня.

На третий день меня подозвал к себе бывший известный берлинский футболист и предложил с ним прогуляться. Очевидно, мужчина был уважаем другими. И, таким образом, я вступил в беседу и с другими: откуда я? Что я делаю? Надолго я здесь? И т. д. К моему удивлению, вскоре мужчины начали рассказывать и о себе, почему они тут оказались, они рассказывали о своих женах и детях, о своих расставаниях, о тоске по семье. Часто у меня складывалось впечатление, что некоторые хотят оправдать свое пребывание в этой клинике. Передо мной! Перед студентом с его ничтожным жизненным опытом!

Постепенно я узнал множество историй их жизней, в том числе и благодаря тому, что в столовой стоял рояль, на котором я поигрывал. Например, когда я тихо играл танго (дело было в начале 60-х), со мной заговорил один человек и шепнул на ухо, что именно под это танго он познакомился с любовью своей жизни.

Когда я играл медленный вальс, другой человек рассказал мне, что этот вальс был самым прекрасным танцем в его жизни. Однажды ко мне подсел мужчина, с которым мы договорились сыграть фокстрот и многое другое в 4 руки. Я вспоминаю его сейчас – симпатичное, чувственное мужское лицо. Он хотел стать концертным пианистом, но оставил карьеру, потому что его жена-проститутка нарожала ему шестерых детей.

Ах, мне очень хочется рассказать и о многих других, с жизнью которых мне разрешено было познакомиться. Пару слов о моем соседе. Однажды вечером он позвал меня к себе в комнату. Такие посещения были строго запрещены, но я не мог ему отказать. Он был бывшим эсэсовцем и, должно быть, страдал от своей прошлой карьеры. После того, как его разоблачили, он не смог найти работу. Ему больше ничего не осталось, кроме «своей» бутылки. Когда он замолчал, я рассказал ему, что мой отец тоже служил в СС и за несколько дней до окончания войны был смертельно ранен в лесу близ Старгарда. Я не умолчал о своем отвращении к тому, что делало СС. Он посмотрел на меня, хотел что-то сказать, но, не найдя слов, положил свою руку на мою и судорожно вздохнул, чтобы не разразиться плачем.

Близилась последняя неделя в клинике. Домой меня не тянуло. Я еще раз проанализировал эти 6 недель.

Что было самым важным?

Возможно, именно в три первые недели после моего прибытия в клинику во мне произошло что-то, что на меня сильно повлияло: мне открылось с большой ясностью, что в будущем я хочу, должен работать с людьми. Я понял: бóльшая часть людей, страдающих от алкогольной зависимости, для меня были (и есть) не алкоголики, пьяницы, забулдыги и зависимые люди, а люди, которые *имеют/имели* проблему с алкоголем. Я понял, что они прежде всего *люди*. Люди с проблемами, но люди!

Люди, которые потерпели неудачу не навсегда, а только на время. Люди, которые не могли справиться со своими проблемами в одиночку, но только с помощью других. Незадолго до моего отъезда приехал журналист, чтобы задать вопросы пациентам. Я стоял с группой, у которой были особо доверительные отношения со мной, я был рядом, когда беседа началась. Тогда

этот человек со стороны спросил меня, как я, такой молодой, «очутился» среди них. Я только плечами пожал. Я стоял рядом с ними не для того, чтобы им понравиться. Но тогда я также понял, что в каждом человеке есть предпосылки для того, чтобы скатиться в пропасть.

Как я начал понимать страдающих людей

Практика у Боденского озера была частью моего обучения теологии. После своего первого экзамена, будучи молодым теологом, я долго работал в ночной службе телефонной помощи Гамбурга с 8 часов вечера до 8 часов утра. Для этого у меня не было специального образования, лишь открытое сердце.

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.