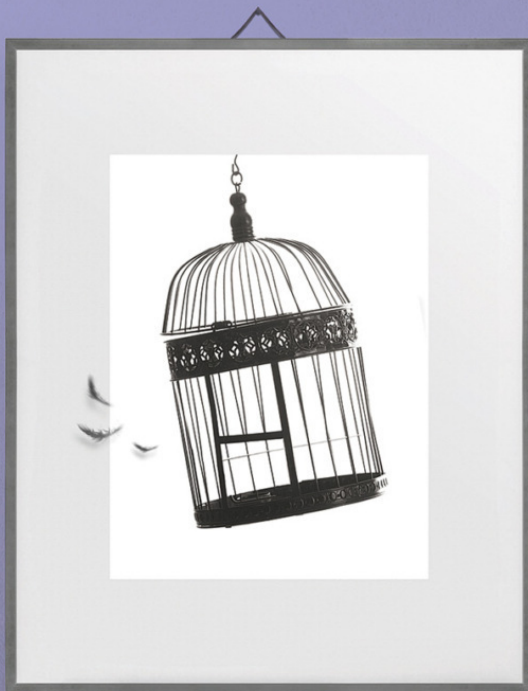


МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ

Ролло Мэй
ЧЕЛОВЕК
В ПОИСКАХ
СЕБЯ



Мастера психологии (Питер)

Ролло Мэй

Человек в поисках себя

«Питер»

1953, 1981

УДК 615.851
ББК 53.57

Мэй Р.

Человек в поисках себя / Р. Мэй — «Питер», 1953,
1981 — (Мастера психологии (Питер))

ISBN 978-5-4461-1666-9

Перед вами книга основоположника гуманистической психологии, одного из самых влиятельных экзистенциальных психологов, последователя Виктора Франкла и психотерапевта Ирвина Ялома – Ролло Мэя. «Человек в поисках себя» – самая актуальная сегодня работа Ролло Мэя. Написанная талантливым ученым и блестящим рассказчиком, обладателем Пулитцеровской премии, человеком с невероятным опытом – художником, пастором, преподавателем Гарварда и Принстона, эта книга о том, как обрести внутреннюю гармонию и целостность в эпоху тревожных перемен, когда главными проблемами человека стали усталость, опустошенность и одиночество. Ролло Мэй дотягивается до самых глубинных пластов сознания, чтобы открыть каждому из нас путь к его подлинному «я», помочь обрести смелость и силу быть собой, творить свою жизнь по своим правилам, согласно своим смыслам, целям и желаниям. В формате PDF А4 сохранено издательское оформление.

УДК 615.851

ББК 53.57

ISBN 978-5-4461-1666-9

© Мэй Р., 1953, 1981

© Питер, 1953, 1981

Содержание

Отзывы о работах Ролло Мэя	6
Предисловие	7
Часть 1	9
Глава 1	9
«Полые люди»	9
Одиночество	15
Тревога и угроза для себя	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Ролло Мэй

Человек в поисках себя

Rollo May, Ph.D.

MANS SEARCH FOR HIMSELF

© 1953 by W. W. Norton & Company, Inc.

© 1981 by Rollo May

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2022

© Издание на русском языке ООО Издательство «Питер», 2022

© Серия «Мастера психологии», 2022

Отзывы о работах Ролло Мэя

«ЛЮБОВЬ И ВОЛЯ»

«Мудрая, насыщенная, остроумная, обязательная к прочтению... Она должна возглавить любой список важных для прочтения книг».

Джон Леонард, New York Times

«Экстраординарная книга о сексе и цивилизации... Важный вклад в современную мораль».

Newsweek

«Итог 25-летней работы на переднем крае служения людям в наш противоречивый век психологических трансформаций. Динамичная, теплая и страстная».

St. Louis Post-Dispatch

«Д-р Мэй предлагает страстность и интеллектуальность, значимые для всей нашей жизни. “Любовь и воля” – это книга о том, как изучать и ценить, для тех, кто умеет изучать и ценить наше человеческое наследие и потенциал».

San Francisco Examiner

«Этот труд, написанный в блестящем и безукоризненном стиле, прекрасный анализ современной жизни и любви, полный убедительных и воодушевляющих озарений».

Chicago Sun-Times

«Вклад этой замечательной книги в образование и культуру значителен».

Harvard Education Review

«МУЖЕСТВО ТВОРИТЬ»

«Ясный и высококонцентрированный анализ процесса творчества. [Мэй] описывает предпосылки для творческого процесса и момент прорыва».

Saturday Review

«Великолепный гимн духу творчества... Блестящее и пронизательное объяснение творческой “схватки” – столкновения благоразумия творца или мыслителя с его социокультурным окружением и с его собственными опасными прометеевскими импульсами».

Publishers Weekly

«Еще один из экстраординарных, мудрых и обнадеживающих... опытов почти медитаций д-ра Мэя о будущем человечества».

Boston Globe

Предисловие

Одно из немногих жизненных благ в наш век тревоги состоит в том, что мы способны к осознанию себя. Поскольку наше общество находится в ситуации смещения стандартов и ценностей и не способно дать нам ясную картину того, «какими мы являемся и какими мы должны быть», как Мэтью Арнольд¹ описывает это, мы отброшены назад в поисках самих себя. Болезненная неуверенность во всем побуждает нас задаться вопросом: существуют ли какие-либо упущенные из виду ориентиры и ресурсы, на которые мы можем опереться?

Конечно же, я понимаю, что обычно самосознание не называют благом. Люди скорее спрашивают, как достичь внутренней целостности в столь дезинтегрированном мире. Или интересуются, как можно идти путем самореализации в то время, когда в настоящем или будущем полная неопределенность.

Лучшие умы задаются этими вопросами. У психотерапевта нет волшебных ответов. Безусловно, глубинная психология проливает новый свет на скрытые мотивы того, что заставляет нас думать, чувствовать и действовать определенным образом, и это должно стать существенным подспорьем в наших поисках самих себя. Но есть еще кое-что помимо полученного образования и самосознания, что придает автору мужество устремиться туда, куда опасаются ступить даже ангелы, и предложить свои идеи и опыт в тех сложных вопросах, которые будут подниматься на страницах этой книги.

Это что-то есть мудрость психотерапевта, полученная в ходе работы с людьми, стремящимися преодолеть свои проблемы. Он имеет исключительную, и зачастую тяжкую, привилегию сопровождать людей в их глубоко личной и сложной борьбе за обретение новой целостности. И воистину плох тот психотерапевт, который не имеет хотя бы малейшего представления о том, что скрывает людей от самих себя и блокирует их в поиске ценностей и целей, которым они могли бы следовать.

Альфред Адлер² как-то заметил, ссылаясь на организованную им школу для детей в Вене, что «ученики учат учителя». Именно так происходит и в психотерапии. И я не понимаю, как психотерапевт может не испытывать глубокой благодарности за то, чему его ежедневно учат его пациенты через их сложные жизненные вопросы и чувство собственного достоинства.

Также я очень благодарен своим коллегам за все, чему я научился у них по рассматриваемым темам, а также студентам и сотрудникам колледжа Миллз в Калифорнии за их щедрую и стимулирующую обратную связь при обсуждении некоторых из этих идей во время чтения моего юбилейного курса лекций «Целостность личности в век тревоги».

Эта книга не является заменой психотерапии, равно как она и не является самоучителем, обещающим дешевое и простое исцеление за одну ночь. Но с другой стороны, любая хорошая книга – это самоучитель, который помогает читателю анализировать себя и собственный опыт сквозь призму описанного в книге, получить свежий взгляд на свои собственные проблемы с личностной интеграцией. Я надеюсь, что данная книга именно об этом.

В последующих главах мы не только рассмотрим новые открытия психологии на глубинных уровнях человеческой самости, но и соприкоснемся с мудростью тех, кто много веков на поприще литературы, философии и этики пытался понять, как человек может противостоять собственной неуверенности и личностным кризисам, обращая их в конструктивное русло. Нашей основной задачей является изучение способов борьбы с современной неуверенностью,

¹ Арнольд Мэтью (1822–1888) – выдающийся английский поэт, культуролог, эссеист. Наиболее известен сборником очерков «Культура и анархия», стихотворением «Дуврский берег» и др. (*Примеч. ред.*)

² Адлер Альфред (1870–1937) – австрийский психолог, психиатр, основоположник индивидуальной психологии. Некоторое время поддерживал З. Фрейда, был президентом Венского психоаналитического общества. (*Примеч. ред.*)

поиск источника внутренней силы и, насколько возможно, указание путей достижения ценностей и целей, на которые можно опираться в наше нестабильное время.

Ролло Мэй, Нью-Йорк

«Рисковать – значит тревожиться, но не рисковать – значит потерять самого себя... И риск в высшем смысле является самым точным способом осознания самого себя».

Кьеркегор

«Один идет к близнецу, потому что ищет его, другой – потому что потерял самого себя. Ваша дурная любовь к самому себе делает для вас из одиночества тюрьму».

Ницше

Часть 1

Наши условия существования

Глава 1

Одиночество и тревога современного человека

Каковы основные внутренние проблемы людей в наши дни? Пытаясь копнуть глубже поверхностных поводов людского беспокойства, таких как угроза войны, снижение уровня жизни, экономическая нестабильность, что мы можем назвать их первопричиной? Безусловно, симптомами расстройств, от которых люди страдают в наш век, равно как и в любой другой, являются отсутствие счастья, неспособность определиться с семейным положением или профессиональным призванием, общая безысходность или бессмысленность жизни и тому подобные явления. Так что же лежит в основе этих симптомов?

В начале XX века наиболее распространенной причиной этих проблем, что так хорошо описал Зигмунд Фрейд, было затруднение личности в принятии инстинктивной, сексуальной стороны жизни и, как результат, конфликт между сексуальными импульсами и социальными табу. Еще в 1920-е годы Отто Ранк³ писал, что первопричинами всех психологических проблем людей того времени являлись ощущение неполноценности, несовершенства и чувство вины. В 1930-х фокус психологического конфликта снова сместился: как отмечала Карен Хорни⁴, общим знаменателем стала враждебность между отдельными людьми и группами, связанная с чувством соперничества. Так что же является ключевыми проблемами в середине XX века?

«Полые люди»

Вас может удивить, когда я, ссылаясь на свой клинический опыт и на опыт моих коллег психотерапевтов и психиатров, отмечу, что главной проблемой середины XX века является *опустошенность*. Под этим я подразумеваю, что многие люди не только не знают, чего именно они хотят, но и понятия не имеют о том, что они чувствуют. Когда они говорят о дефиците автономии или жалуется на неспособность принять решение – сложности, характерные для всех времен, – становится очевидным, что основополагающей причиной является отсутствие у них опыта взаимодействия со своими собственными желаниями и потребностями. Они чувствуют, что их шатает из стороны в сторону, что сопровождается пугающим ощущением бессилия, потому что они попадают в вакуум и пустоту. Причиной, заставляющей обращаться за помощью, может быть, например, недовольство тем, что они всегда терпят фиаско на любовном фронте, или не могут вступить в брак, или недовольны своим брачным партнером. Но очень скоро выясняется, что их ожидания от брачного партнера, реального или желаемого, состоят в заполнении пустоты внутри них самих; и они тревожатся и злятся, когда этого не происходит.

В целом они даже могут свободно говорить о том, что они *должны* хотеть – успешно окончить колледж, получить работу, влюбиться, жениться, вырастить детей, – но вскоре для них самих становится очевидным, что они описывают то, чего другие (родители, профессора,

³ Ранк (Розенфельд) Отто (1884–1939) – австрийский психоаналитик, один из ближайших учеников З. Фрейда. Занимался связью сновидений с мифологией и искусством, одним из первых стал использовать психоанализ для изучения искусства, литературы, религии. (*Примеч. ред.*)

⁴ Хорни Карен (1885–1952) – американский психоаналитик, основоположница неофрейдизма. Считала, что на формирование личности сильно влияет социальная среда. (*Примеч. ред.*)

работодатели) ожидают от них, а не то, что они сами хотят. Двадцать лет назад такие внешние цели могли быть восприняты всерьез; но сейчас человек понимает и вслух говорит о том, что на самом деле родители и общество не предъявляют к нему этих требований. По крайней мере, теоретически родители сообщали ему, что он свободен в своем выборе. Кроме того, человек сам понимает, что для него бесполезно преследовать подобные внешние цели. Но это только усугубляет его проблему, так как он имеет мало представления и понимания своих настоящих целей. Как кто-то сказал, «я лишь коллекция зеркал, отражающих то, что другие ожидают от меня».

В предыдущие десятилетия, если человек, прибегающий к психологической помощи, не знал, чего он хочет или что чувствует, можно было предположить, что он хочет чего-то определенного, например сексуального удовлетворения, но не осмеливается признаться себе в этом. Как отмечал Фрейд, за этим стояло желание, и самое главное, что необходимо было сделать, – это прояснить, что привело к вытеснению желания в бессознательное, перевести его в сферу сознания, помочь пациенту удовлетворять его желание в соответствии с реальностью. Но в наши дни сексуальные табу гораздо менее сильны; если кто-то сомневается, отчеты Кинси⁵ помогут ему в этом убедиться. Человек может без особого труда найти возможности для сексуального удовлетворения, если не имеет побочных проблем. Сексуальные проблемы, о которых сейчас говорят на терапии, редко связаны с социальными запретами, скорее они связаны с такими изъянами, как импотенция или неспособность испытывать сильные чувства к сексуальному партнеру. Другими словами, наиболее распространенной является не проблема социальных табу на сексуальную активность или чувство вины относительно секса как такового, а то, что секс для многих становится пустым, механическим и бессмысленным.

Сновидение одной молодой женщины как раз иллюстрирует дилемму «зеркала». Она была достаточно сексуально свободна, но хотела выйти замуж и не могла выбрать одного из двух мужчин. Один из них прочно стоял на ногах, принадлежал к среднему классу, и ее благомыслящая семья одобрила бы выбор в его пользу; но другой мужчина больше разделял ее интересы, связанные с артистической и богемной средой. Она периодически испытывала болезненные приступы нерешительности, будучи не в состоянии определиться, что же она за человек и какой образ жизни ей ближе. Однажды ей приснилось, что большая группа людей голосует за то, с кем ей вступить в брак. Во сне она почувствовала облегчение – какое же это оказалось удобное решение! Но тут возникло неожиданное препятствие: после пробуждения она не помнила результаты голосования.

Пророческие слова, прозвучавшие в одной из поэм Т. С. Элиота⁶ в 1925 году, описывают внутренний мир многих людей:

Мы полые люди,
Мы чучела, а не люди
Склоняемся вместе —
Труха в голове...
Нечто без формы, тени без цвета,
Мышцы без силы, жест без движенья...⁷

⁵ Отчеты Кинси (The Kinsey Reports) – две монографии о сексуальном поведении, вызвавшие шок в американском обществе: «Сексуальное поведение самца человека» (1948) и «Сексуальное поведение самки человека» (1953). (Примеч. ред.)

⁶ Элиот Томас Стернс (1888–1965) – американский и британский поэт, драматург, литературный критик, представитель модернизма. Лауреат Нобелевской премии по литературе 1948 г. Самое значительное произведение – поэма «Бесплодная земля». (Примеч. ред.)

⁷ «Полые люди» в Сборнике поэм, Нью-Йорк, Harcourt, Brace and Co. 1934. С. 101. (Примеч. авт.) Перевод А. Сергеева.

Возможно, некоторые читатели свяжут эту пустоту, эту неспособность понять свои чувства и желания с фактором неопределенности времени, в которое мы живем: времени войны, призыва на военную службу, экономических преобразований, когда наше будущее неопределенно и не зависит от наших взглядов и действий. Поэтому неудивительно, что человек не знает, что планировать, и чувствует свою никчемность. Но такое заключение является слишком поверхностным. Как мы покажем позже, проблемы коренятся гораздо глубже. Более того, войны, экономические и социальные потрясения действительно являются следствиями той же первопричины в нашем обществе, что и обсуждаемые нами психологические симптомы.

У иных читателей может возникнуть и другой вопрос: «Возможно, те, кто обращается за психологической помощью, и чувствуют себя пустыми, но не является ли это невротической проблемой, не характерной для большинства людей?» Разумеется, мы могли бы ответить, что люди, оказывающиеся на консультации у психотерапевта или психоаналитика, не являются репрезентативной выборкой общества. Как правило, это те, для кого больше не работают светские условности и защиты, принятые в обществе. Часто это наиболее чувствительные и одаренные индивиды; они нуждаются в помощи в широком смысле, поскольку не так успешно справляются с рационализацией, как «хорошо адаптированные» граждане, способные на какое-то время подавлять глубинные конфликты. Определенно, пациенты Фрейда, приходившие к нему в 1890-е годы и в первое десятилетие XX века, с описанными им сексуальными симптомами, не были репрезентативной выборкой Викторианской эпохи: большинство людей вокруг них продолжали жить в соответствии с привычными табу и рационализацией, считая секс чем-то постыдным и требующим сокрытия, насколько это возможно. Но после Первой мировой войны, в 1920-х, эти сексуальные проблемы стали открытыми и приобрели характер эпидемии. Практически любой зрелый человек в Европе или в Америке испытывал подобные конфликты между сексуальными желаниями и социальными табу, с которыми лишь немногие пытались справиться одно-два десятилетия назад. Не имеет значения, насколько высоко кто-то оценивает труды Фрейда, и наивно полагать, что его работы послужили отправной точкой для подобного развития событий; он всего лишь предсказал это. Сравнительно небольшое число людей – тех, кто обращается за психологической помощью в процессе своей борьбы за внутреннюю интеграцию, – представляет собой показательный и очень важный барометр уровня давления под психологической поверхностью общества. Этот барометр должен быть воспринят серьезно, поскольку это один из лучших индикаторов нарушений и проблем, которые пока еще не приобрели характера эпидемии в нашем обществе, но уже близки к тому.

С проблемой внутренней опустошенности современного человека сталкиваешься не только в кабинетах психотерапевтов и психоаналитиков. Согласно многочисленным социологическим данным, проблему «полости» можно наблюдать в самых разных сферах нашего общества. В своей блестящей книге «Одинокая толпа», которая попала мне на глаза как раз во время написания этих глав, Дэвид Рисмен⁸ провел превосходный анализ современного американского характера. По его мнению, до Первой мировой войны типичный американец был «внутренне ориентированным». Он стремился соответствовать стандартам, которым его обучали, был моралистом в духе Викторианской эпохи, имел устойчивые мотивы и амбиции, хотя они и были вторичными. Он жил так, как будто бы какой-то внутренний гироскоп обеспечивал ему стабильность. Этот тип соответствует описанию ранним психоанализом личности эмоционально подавленной и направляемой сильным суперэго.

Согласно Рисмену, современный типичный американец – «внешне ориентированный». Для него важнее быть не выдающимся, а соответствующим; он живет как будто со встроенным в голову радаром, сообщающим, что другие люди ожидают от него. Подобное радарное устрой-

⁸ Рисмен Дэвид (1909–2002) – американский социолог и юрист, профессор социальных наук Чикагского университета. Занимался изучением массовых коммуникаций. (Примеч. ред.)

ство управляется другими; и как человек, описывающий себя через набор зеркал, он способен только реагировать, но не выбирать; у него нет действующего центра мотивации внутри самого себя.

Как и Рисмен, мы не испытываем пиетета перед «внутренне ориентированными» людьми поздней Викторианской эпохи. Такие люди обретали свою силу через интернализацию внешних правил, разделяя волю и интеллект и подавляя свои чувства. Такой тип людей подходил для успешного ведения бизнеса в стиле железнодорожных магнатов XIX столетия и лидеров индустрии, когда они могли манипулировать людьми как какими-нибудь вагонами для угля или фондовым рынком. Гироскоп выступает здесь отличным символом, так как он также обладает полностью механическим центром стабильности. Уильям Рэндольф Херст⁹ является замечательным представителем такого типа: он стяжал огромную власть и богатство, но за этим внешним благополучием скопилась такая тревога, особенно в отношении смерти, что он даже никому не позволял в своем присутствии употреблять слово «смерть». «Люди-гироскопы» зачастую оказывают разрушительное влияние на своих детей из-за своей ригидности, догматизма и неспособности к обучению и изменениям. По моему убеждению, установки и поведение таких людей являются примером того, как структуры общества жестко кристаллизуются вплоть до полного разрушения. Можно легко проследить, как поколение «железных людей» сменяется поколением опустошенности: уберите гироскоп, и они окажутся полыми внутри.

Мы не станем рыдать, когда умрет «человек-гироскоп». На его могиле может быть выбита такая эпитафия: «Как динозавр, он имел власть без умения меняться и силу без способности учиться». Главный урок, который мы извлекли из изучения этих последних представителей XIX века, состоит в том, что нам не стоит попадаться на удочку этой псевдо-«внутренней силы». Если мы четко понимаем, что их гироскопический метод обретения психологической силы неэффективен и саморазрушителен и их внутренняя направленность является моралистской подменой целостности вместо целостности как таковой, мы тем более должны искать новый центр силы внутри нас самих.

В действительности наше общество еще не нашло чего-либо на замену ригидным правилам «человека-гироскопа». Рисмен отмечает, что «внешне ориентированные» люди нашего времени обычно характеризуются *пассивностью* и *апатией*. Современные юноши отходят от амбиций добиться превосходства и оказаться на вершине успеха; в случае наличия таких амбиций они рассматривают их как ошибочные и испытывают чувство вины за подобное наследие моральных норм своих отцов. Они стремятся к признанию сверстниками, вплоть до готовности оставаться в тени и быть поглощенными группой. Эта социологическая картина в общих чертах похожа на ту, что мы наблюдаем в психологической работе с людьми.

Десять или двадцать лет назад опустошенность, которую начали испытывать представители среднего класса и которую часто называли «болезнью окраин», вызывала улыбку на устах. Наиболее точная картина пустой жизни человека из пригорода: встает ежедневно в одно и то же время, садится на один и тот же поезд, чтобы добраться до работы, выполняет одни и те же обязанности в офисе, ходит на обед в одно и то же место, оставляет одну и ту же сумму чаевых, возвращается на одном и том же поезде домой, имеет двух-трех детей, возделывает небольшой садик, каждое лето безрадостно проводит двухнедельный отпуск на побережье, каждые Рождество и Пасху ходит в церковь, рутинно и механически проживает год за годом до выхода на пенсию в 65 лет и скоростно умирает вскорости от сердечной недостаточности, причиной которой вполне могла бы стать подавленная враждебность. Впрочем, у меня всегда было подозрение, что умирает он от скуки.

⁹ Херст Уильям Рэндольф (1863–1951) – американский медиамагнат и газетный издатель. С его именем связывают введение терминов «желтая пресса», «пиар», а с его компанией Hearst Corporation – создание индустрии новостей и зарабатывание денег на медиаскандалах и сплетнях. (Примеч. ред.)

Но за последние десять лет появились индикаторы того, что опустошенность и скука стали для многих гораздо более серьезной проблемой. Не так давно в нью-йоркских газетах можно было встретить публикации о достаточно интересном инциденте. Водитель автобуса в Бронксе просто уехал в своем пустом автобусе в неизвестном направлении, а через несколько дней его нашла полиция Флориды. Он объяснил свой поступок тем, что ему надоел один и тот же ежедневный маршрут, и он решил отправиться в путешествие. Поскольку его вернули обратно, согласно информации из газет, у его компании возникли сложности с решением о том, должен ли он понести наказание и какое именно. По возвращении в Бронкс странствующий водитель автобуса стал триумфатором, и толпа людей, из которых очевидно мало кто был лично с ним знаком, приветствовала его. И когда было объявлено, что компания решила не привлекать водителя к ответственности и вернула ему работу в обмен на обещание не совершать впредь подобных увеселительных прогулок, в Бронксе царил оживление, как в прямом, так и в переносном смысле этого слова.

Так почему же солидные граждане Бронкса, проживающие в районе Метрополитэн и представляющие собой образец урбанистического консерватизма, сделали героем человека, который в соответствии с их стандартами был угонщиком автомобиля и, что еще хуже, не явился вовремя на работу? Не стал ли тот водитель, которому до смерти надоело объезжать одни и те же улицы и останавливаться на одних и тех же перекрестках, квинтэссенцией пустоты и никчемности этих представителей среднего класса, и не стал ли его поступок, несмотря на отсутствие результата, олицетворением некоей глубинной, но подавленной потребности солидных жителей Бронкса? Это похоже на то, как несколько десятилетий назад представители верхишки среднего класса в буржуазной Франции, как отмечал Пауль Тиллих¹⁰, могли выдерживать опустошающую и механическую рутину коммерции и промышленности только за счет близости центров богемы. Те, кто живет как «полые люди», могут выдерживать монотонность, лишь создавая себе некую отдушину или идентифицируя себя с теми, кто смог создать себе такую отдушину.

В некоторых кругах опустошенность даже является целью, к которой следует стремиться под предлогом «тонкой настройки». В журнале *Life* в статье «Проблема жены»¹¹ можно увидеть наиболее исчерпывающую иллюстрацию подобной тенденции. Резюмируя серию исследований, опубликованных в журнале *Fortune*, о роли жен топ-менеджеров корпораций, в статье отмечается, что на продвижение топ-менеджера влияет то, насколько его супруга способна соответствовать «паттерну». Когда-то только за супругой министра пристально следили представители церкви до избрания супруга на пост; теперь же и за супругой топ-менеджера в корпорации ведется скрытое или открытое наблюдение, подобно тому как отслеживается производство стали, шерсти или иного сырья, используемого компанией. Такая жена должна быть очень общительной, в меру интеллектуальной, неподозрительной, и у нее должна быть очень «чувствительная антенна» (и снова аналогия с радаром!), чтобы всегда быстро адаптироваться.

«Хорошая жена хороша тем, чего она *не* делает, – не жалуется, когда ее муж допоздна задерживается на работе, не суетится, когда ее мужа переводят, не занимается предосудительной деятельностью». Таким образом, успешность жены зависит не от степени ее активности, а от понимания ею, когда и как быть пассивной. Но есть правило, которое превосходит все остальные, пишет *Life*, и оно гласит: «Не будь слишком хорошей. Важно просто быть не хуже других. Если прежде, в более бесцеремонные и примитивные времена, не отставать означало быть далеко впереди, то сейчас не отставать – это просто не отставать. Да, человек может идти вперед, но медленно и деликатно». В конце концов, компания начинает регулировать все, что

¹⁰ Тиллих Пауль Йоханнес (1886–1965) – немецкий и американский протестантский теолог и философ-экзистенциалист. Автор трудов «Мужество быть», «Динамика веры», «Систематическая теология». Считается одним из крупнейших теологов XX века. (Примеч. ред.)

¹¹ 7 января 1952 г. (Примеч. авт.)

делает жена, – от того, кто может сопровождать ее в автомобиле, до того, что ей позволено пить и читать. Разумеется, в обмен на это современная корпорация «заботится» о своих членах в формате предоставления им дополнительной безопасности, страховки, организации отпуска и т. п. Life сравнивает «компанию» с «Большим Братом» – символом диктатора в романе Оруэлла «1984».

Редакторы журнала Fortune признают, что находят эту картину «несколько пугающей. Кажется, что конформность возводится в ранг религии... Возможно, американцы придут к муравьиному обществу не под гнетом диктатора, а лишь следуя своему неистовому желанию ужиться друг с другом...»

Если десять или двадцать лет назад бессмысленная скука и могла вызвать смех, то сейчас опустошенность для многих превратилась из состояния скуки в состояние бесполезности и отчаяния, что уже может быть опасно. Повсеместное распространение наркотической зависимости среди студентов нью-йоркских колледжей связано с тем фактом, что у подавляющего большинства подростков нет видения иных перспектив, кроме службы в армии и экономической нестабильности, нет позитивных конструктивных целей. Человеческое существо не может долго жить в условиях опустошенности: если человек не стремится к чему-либо, то он не просто оказывается в стагнации; сдерживаемый потенциал трансформируется в болезненное отчаяние и, как результат, – в деструктивные проявления.

Каково психологическое происхождение опыта переживания опустошенности? *Чувство* опустошенности, которое мы наблюдаем в социальном или индивидуальном плане, вовсе не означает, что человек *является* пустым или что у него нет эмоционального потенциала. Человеческое существо не является пустым в статическом смысле, как если бы оно было разряженной батареей, требующей подзарядки. Переживание опустошенности приходит от ощущения человеком *бессилия* сделать что-либо эффективное в своей жизни или в мире, в котором он живет. Внутренний вакуум является долгосрочным результатом накопления представлений человека о самом себе: убеждения в том, что он не может действовать как целостная единица по отношению к самому себе, направляя свою собственную жизнь или изменяя установки других по отношению к нему, или эффективно влиять на мир вокруг себя. Так у него возникают чувства отчаяния и бессилия, хорошо знакомые многим людям в наши дни. И вскоре после того, как его желания и чувства перестают иметь значение, он перестает что-либо желать и чувствовать. Апатия и отсутствие чувств также являются защитными механизмами тревоги. Когда человек постоянно сталкивается с опасностями, которые он не в силах преодолеть, его последней линией защиты становится избегание даже ощущения этих опасностей.

В наши дни вдумчивые исследователи имеют возможность наблюдать подобные изменения. Как отмечал Эрих Фромм, современные люди подчиняются не авторитету церкви или моральных норм, а «анонимным авторитетам» общественного мнения. Авторитет публичен сам по себе, но эта публичность является лишь собранием большого количества индивидов с их радарными установками, улавливающими взаимные ожидания друг друга. Как показано в статье журнала Life, топ-менеджер корпорации – и его жена – успешно справились с «тонкой настройкой» к публичному мнению. Таким образом, публика сформирована из таких вот Томов, Мэри, Диков и Гарри, являющихся рабами общественного мнения! Рисмен отмечает как существенный момент тот факт, что публика боится призраков, привидений и химер. Она представляет собой анонимный Авторитет с заглавной буквы «А», являющийся сочетанием наших «я», но эти «я» лишены индивидуального центра. В конечном счете мы страшимся собственной коллективной призрачности.

Как отметили редакторы журнала Fortune, у нас есть веские причины опасаться ситуации конформности и индивидуальной опустошенности. Нам нужно лишь напоминать самим себе, что этическая и эмоциональная опустошенность европейского общества два-три десятилетия назад стала открытым приглашением фашистской диктатуре взять власть и заполнить вакуум.

Большая опасность такой бессодержательности бытия заключается в том, что это рано или поздно приводит к болезненной тревоге и отчаянию и в конечном счете, если не корректируется, – к невостремленности и блокированию самых ценных качеств человека. В результате мы получаем приостановку в развитии и истощение личности в психологическом плане или даже возврат к деструктивной авторитарности.

Одиночество

Еще одна характерная черта современного человека – одиночество. Люди описывают это чувство как состояние «нахождения вовне», изоляции или, если они более интеллектуальны, используют термин «отчуждение». Они подчеркивают, что для них важно быть приглашенными на вечеринку или званый ужин не потому, что они хотят туда пойти (хотя, как правило, они идут), равно как и не ради веселья, хорошей компании, обмена опытом или получения человеческого тепла от встречи (очень часто им там просто скучно). Скорее приглашение важно как подтверждение того, что они не одиноки. Одиночество представляет такую огромную и болезненную угрозу для многих людей, что они даже не имеют понятия о позитивных аспектах уединения, а временами их просто пугает перспектива остаться одним. Андре Жид отмечает, что многие люди «страдают от страха обнаружить себя в одиночестве... и поэтому совсем теряют себя».

Ощущения опустошенности и одиночества идут рука об руку. Например, когда люди рассказывают о завершении отношений, зачастую они говорят не о своей печали или униженности уходом партнера, но скорее о том, что чувствуют себя «опустошенными». Как кто-то заметил, в случае потери другого человека на его месте остается «зияющая пустота».

Не так уж и сложно увидеть причины тесной взаимосвязи между опустошенностью и одиночеством. Ведь когда у человека нет своего мнения о том, чего он хочет или что чувствует; когда в период травматичных изменений он начинает осознавать, что привычные желания и цели, которым его учили следовать, не дают ему больше ощущения безопасности или не указывают путь; когда он ощущает внутреннюю пустоту и угрозу в обществе, где царит внешний хаос социальных потрясений, то его естественной реакцией становится оглянуться вокруг в поисках людей. Он надеется, что они укажут ему некое направление или как минимум дадут чувство комфорта от сознания, что он не одинок в этой битве. Таким образом, опустошенность и одиночество являются двумя фазами в переживании базового опыта тревоги.

Возможно, читателю знакома та тревога, которая волной накрыла всех нас, когда на Хиросиму упала первая атомная бомба и когда мы ощутили самую большую опасность – оказаться последним поколением человечества, – но так и не поняли, как нам изменить поведение. В тот момент реакцией огромного количества людей было, как ни странно, внезапное глубокое одиночество. Норман Казинс¹² в своем эссе «Современный человек уже отжил свой век», выразившем чувства интеллектуалов в тот переломный исторический период, писал не о том, как защитить чье-либо «я» от атомной радиации, или как решить политические проблемы, или о трагедии человеческого саморазрушения. Напротив, его статья была полна размышлений об одиночестве. Он утверждал, что «вся человеческая история – это попытка скрыть свое одиночество».

Ощущение одиночества появляется, когда человек чувствует пустоту и страх, не просто потому, что он хочет быть защищенным толпой, как хищный зверь в стае. Равно как и тяга к другим не является просто попыткой заполнить пустоту внутри себя – хотя это одна из составляющих потребности человека в обществе себе подобных, когда он чувствует пустоту и тре-

¹² Казинс Норман (1915–1990) – американский политический журналист и общественный деятель, многолетний главный редактор газеты New York Post. Также занимался исследованием влияния смеха на здоровье человека. (Примеч. ред.)

вогу. Но глубинной причиной является то, что человек приобретает опыт становления себя только через связь с другими людьми, и когда он находится один, без людей, он опасается утратить этот опыт обретения себя. Человек, биосоциальное млекопитающее, не только физически зависим от других людей – его родителей, обеспечивающих ему безопасность на протяжении долгого детства, он также получает от этих ранних отношений и осознание самого себя, что закладывает основу его способности ориентироваться в жизни. Эти важные аспекты мы рассмотрим подробнее в следующей главе, здесь же мы хотим отметить, что частично наше чувство одиночества обусловлено человеческой потребностью в отношениях с другими людьми для самоориентации.

Другой важной причиной чувства одиночества выступает тот факт, что наше общество делает такой сильный акцент на социальном принятии. Это наш главный способ уменьшить тревогу и поддержать престиж. Нам постоянно нужно доказывать нашу «социальную успешность», демонстрируя востребованность и не оставаясь наедине с собой. Если человек получает социальное одобрение, то есть социально успешен, – и мысль идет дальше – человек редко бывает одинок; верно и обратное – когда человек не получает подобного одобрения, он проигрывает эту гонку. В эпоху «человека-гироскопа» и в более ранние времена критерием престижа являлся финансовый успех; сейчас существует убеждение, что если человек получает социальное одобрение, то финансовый успех и престиж не заставят себя ждать. Вилли Ломан в пьесе «Смерть коммивояжера»¹³ советует своим сыновьям: «Нравьтесь другим, и вам не придется ничего желать».

Обратной стороной чувства одиночества является сильный страх остаться одному. В нашей культуре допустимо говорить о том, что ты одинок, только в отрицательном контексте. Меланхолические романтические песни представляют это ощущение с определенной долей ностальгии:

Я и моя тень,
И никому нет дела до меня...
Только я и моя тень,
В одиночестве и печали¹⁴.

Также считается допустимым хотеть временно побыть в одиночестве, чтобы «уйти от всего этого». Но если человек упоминает на вечеринке, что ему хочется быть одному не для отдыха или восстановления после разрыва отношений, а просто потому, что ему так нравится, люди начинают подозревать, что с этим человеком что-то не в порядке – что он неприкасаемый или больной. А если человек одинок продолжительное время, люди думают, что он неудачник, поскольку им невозможно принять то, что быть одному – это его выбор.

Этот страх остаться одному стоит за насущной потребностью наших современников приглашать кого-либо или самим принимать приглашения. Подобное стремление «встречаться» никак не соотносится с такими реалистичными мотивами, как теплота человеческого общения, взаимное обогащение чувств, идей и опыта или даже просто удовольствие от отдыха. По большому счету, эти мотивы имеют мало общего с навязчивым желанием быть приглашенным. Умные люди хорошо понимают это и даже рады бы ответить отказом, но очень хотят оставить за собой *шанс* пойти, а отклонить приглашение по негласным законам социальной жизни означает, что рано или поздно тебя перестанут приглашать. Леденящий страх перед перспективой замкнуться и оказаться на обочине жизни проникает в их мозг из глубин подсознания.

¹³ «Смерть коммивояжера» – пьеса американского писателя Артура Миллера. Создана в 1949 г. и считается самым значительным произведением автора. Удостоена Пулитцеровской премии. (Примеч. ред.)

¹⁴ «Я и моя тень», Б. Роуз, А. Джолсон, Д. Дрейер, права принадлежат Vogue Inc., Нью-Йорк, 1927. Используется с разрешения правообладателей. (Примеч. авт.)

Разумеется, во все времена люди боялись одиночества и старались его избежать. Еще в XVII веке Паскаль обратил внимание, что люди прикладывают колоссальные усилия, чтобы отвлечься, и предположил, что подобные уловки спасают человека от мыслей о самом себе. Сто лет назад Кьеркегор писал, что «человек делает все возможное и отвлекается во что бы то ни стало, и музыка громкоголосых янычар гонит прочь мысли об одиночестве; прямо как в лесах Америки стараются отогнать от себя диких животных, размахивая факелами и издавая вопли под звуки цимбал». Но отличие состоит в том, что в наши дни переживание одиночества стало гораздо более сильным, а защитные механизмы от него – отвлечения, социальные рауты и «стремление нравиться» – стали более ригидными и компульсивными.

Позвольте нам описать импрессионистскую картину: в каком-то смысле утрированный, но, с другой стороны, не такой уж и необычный пример страха одиночества на материале времяпрепровождения на летних курортах. Давайте возьмем типичное добропорядочное общество на морском побережье, где люди беззаботно отдыхают. Главное развлечение здесь – нескончаемые коктейльные вечеринки, несмотря на то что их участники ежедневно видятся с одними и теми же людьми, пьют одни и те же коктейли, обсуждают одни и те же темы или просто ведут бессодержательные разговоры. Причем важно не то, о чем говорится, а то, что какой-то постоянный разговор имеет место быть. Сохранять молчание – это великое преступление, поскольку молчание свидетельствует об одиночестве и вселяет страх. Человек не должен слишком сильно чувствовать, не должен искать много смысла в сказанном: то, что ты говоришь, будет эффективнее, если ты не будешь пытаться понять это. Может возникнуть впечатление, что эти люди боятся чего-то, – чего же именно? Это как своеобразные «ятата» – примитивные ритуальные танцы ведм, направленные на то, чтобы умилостивить какого-либо божка. И этот божок, а точнее демон, которого они пытаются умилостивить, – призрак одиночества, витающий над человеком, как стелющийся над морем туман. Человеку приходится сталкиваться с этим зловещим призраком в первые полчаса после утреннего пробуждения, поэтому он будет делать все возможное, чтобы держаться от него подальше. Образно говоря, они пытаются умилостивить страх смерти – смерти как символа окончательного отделения, одиночества, изоляции от других людей.

Нельзя не признать, что описанная выше картина утрирована. В повседневном опыте большинства из нас страх одиночества проявляется не столь интенсивно. Обычно мы умеем гнать от себя мысли об одиночестве, и наша тревога может прорываться только в случайных ночных кошмарах, которые мы стараемся забыть по пробуждении. Но эти различия в интенсивности страха одиночества и успешности наших защит против него не меняют сути проблемы. Наш страх одиночества может не проявляться в тревоге как таковой, но когда мы не приглашены на какую-то вечеринку, он проявляется в еле уловимых мыслях о том, что мы нравимся какому-то человеку, пусть даже он не нравится нам, или что мы пользовались успехом и популярностью давным-давно. Зачастую этот процесс, приносящий нам некоторое успокоение, настолько автоматический, что мы уже и не осознаем его как таковой – только по целепительным последствиям для нашей самооценки. Если мы как люди середины XX века честно заглянем внутрь себя, если мы посмотрим, что скрывается за нашими привычными масками, не обнаружим ли мы страх одиночества в роли нашего неизменного спутника, невзирая на весь этот маскарад?

Страх остаться одному в значительной степени обусловлен тревогой *перестать осознавать самих себя*. Если люди жалуются на свое одиночество в течение длительного времени без возможности обмолвиться с кем-либо словом или включить фоном радио, обычно они боятся «утомиться от безделья», потерять границы самих себя, они опасаются, что у них не будет системы координат, не будет ничего, что помогло бы им ориентироваться. Достаточно интересно заявление таких людей, что если бы им пришлось надолго остаться одним, они не смогли бы работать или играть до усталости и поэтому не смогли бы даже заснуть. И тогда, хотя они и

не в состоянии этого объяснить, они как бы теряют грань между бодрствованием и сном, как если бы они потеряли грань между субъективным «я» и объективным миром вокруг себя.

Каждый человек получает подтверждение своего существования на основании того, что другие говорят ему или думают о нем. Но многие современные люди настолько далеко зашли в своей зависимости от других, что начинают бояться, что без других они утратят ощущение собственной реальности. Они чувствуют, что могут быть «размыты», как песок, смытый водой. Многие люди подобны слепцам,двигающимся в жизни наощупь, опираясь на контакт с другими людьми.

В своей крайней форме страх потерять ориентиры является страхом психоза. Когда люди действительно находятся на грани психоза, у них часто обостряется потребность искать контакты с другими людьми. Это существенно, поскольку такие отношения представляют для них мост, связывающий с реальностью.

Но здесь мы обсуждаем несколько иной вопрос. Современный западный человек, которого на протяжении четырех веков учили тому, что во главу угла нужно ставить рационализм, единообразие и механистичность, неизменно предпринимал безуспешные попытки подавить аспекты своего «я», не соответствовавшие этим единообразным и механистическим стандартам. Не будет преувеличением сказать, что современный человек, ощущая свою внутреннюю пустоту, боится, что если вокруг него не будет этих привычных связей, если под рукой не окажется талисмана ежедневной работы и регулярного расписания, если он забудет, сколько времени, то он будет ощущать, хотя и не отдавая себе в этом отчета, некую угрозу, подобную той, что ощущает человек, находящийся на грани психоза. Когда возникает угроза привычным ориентирам и человек остается один, без себе подобных, он вынужден рассчитывать на внутренние ресурсы и внутреннюю силу, а это как раз то, развитие чего современный человек отрицает. Поэтому одиночество – это реальная, не воображаемая угроза для многих людей.

Социальное принятие, «умение нравиться» так одобряется именно потому, что позволяет сдерживать ощущение одиночества. Человек находится в теплых комфортных условиях, он сливается со своей группой. Он снова поглощен – как если бы он снова оказался в утробе матери, если использовать крайности психоаналитической символики. Он временно избавляется от своего одиночества, но это происходит ценой отказа от своего бытия как отдельной личности. И он не признает то единственное, что могло бы помочь ему конструктивно преодолеть одиночество в долгосрочной перспективе: развитие собственных внутренних ресурсов, обретение силы и постановку цели и использование всего этого для осмысленных отношений со значимыми другими. «Пресыщенные люди» обречены стать еще более одинокими, вне зависимости от того, насколько они лезут из кожи вон: «полый человек» не имеет той основы, которая могла бы помочь ему научиться любить.

Тревога и угроза для себя

Тревога, еще одна характеристика современного человека, является даже более фундаментальной, нежели пустота или одиночество. Состояния «полости» или одиночества не беспокоили бы нас так, если бы не заставляли испытывать характерную психологическую боль и смятение, называемые тревогой.

Никого из читающих утренние газеты не нужно убеждать в том, что мы живем в век тревоги. Две мировые войны за 35 лет, экономические потрясения и депрессии, всплеск фашистских зверств и рост тоталитарного коммунизма, а в настоящее время не только нескончаемые локальные конфликты, но и перспективы затяжных холодных войн, когда мы в буквальном смысле скатываемся к развязыванию Третьей мировой с применением атомного оружия, – этих простых фактов, которые можно найти на страницах любого ежедневного издания, достаточно для того, чтобы проиллюстрировать угрозу основам нашего бытия. И неудивительно, что Бер-

тран Рассел пишет, что «одно из неприятных свойств нашего времени состоит в том, что те, кто испытывает уверенность, глупы, а те, кто обладает хоть каким-то воображением и пониманием, исполнены сомнений и нерешительности».

Я уже отмечал в предыдущей книге «Смысл тревоги», что середина XX века наполнена тревогой больше, чем любой другой исторический период после кризиса Средневековья. То время в XIV и XV веках, полное тревоги в виде страха смерти, мучительных поисков смысла и ценности человеческой жизни, разгула суеверий и боязни нечистой силы и ведьм – это наиболее близкий к нам период для сравнения. В работах историков позднего Средневековья можно обнаружить страх атомной катастрофы, который они описывали как «страх смерти», утрату веры и этических ценностей, «поиски смысла», что созвучно описанию нашего времени. Мы полны суеверий о пришельцах на летающих тарелках и инопланетянах с Марса, а также о собственной «нечистой силе и ведьмах» в форме демонических нацистских вождей и героев других тоталитарных мифологий. Те, кто желает найти более подробное описание тревоги настоящего времени, ее проявлений в росте эмоциональных и когнитивных нарушений, разводов и суицидов, а также в политических и экономических потрясениях, могут найти это в вышеупомянутой книге.

Действительно, фраза «век тревоги» стала для нас общим местом, банальностью. Мы настолько измотаны постоянным состоянием квазитревоги, что велик соблазн закрыть глаза на реальную опасность, захлопнуться, как устрица в раковине. Нам предстоит жить в мире потрясений, столкновений, войн и слухов о войнах в течение ближайших двух-трех десятилетий, и для человека «с умом и воображением» становится испытанием встречать эти вызовы открыто и использовать тревогу конструктивно, опираясь на смелость и интуицию.

Ошибочно считать, что современные войны и депрессии, а также политические угрозы – это некая общая причина нашей тревоги, поскольку наша тревога, в свою очередь, является причиной этих катастроф. Тревога, превалирующая в наши дни, а также череда экономических и политических катастроф, которые случились в нашем мире, – все это *симптомы одних и тех же глубинных причин*, имя которым – травматичные изменения, происходящие в западном обществе. Так, например, фашистская и нацистская тоталитарная диктатура не появилась бы только потому, что Гитлер или Муссолини решили захватить власть. Скорее это можно объяснить тем, что когда нация угнетена из-за неудовлетворенных экономических потребностей, а также психологической и духовной пустоты, на смену приходит тоталитарная система, чтобы заполнить этот вакуум; и люди разменивают свою свободу, поскольку им необходимо как-то избавиться от тревоги, которая оказывается для них непосильной ношей.

Замешательство и дезориентация нашего общества высвечивают эту тревогу в более широком масштабе. В период войн и военных угроз мы понимаем, против чего мы: против тоталитарного посягательства на свободу и на чувство собственного достоинства человека. Мы чувствуем себя вполне уверенно в собственной милитаристской мощи, но мы ведем оборонительную борьбу; мы подобны сильному зверю, загнанному в угол, который пытается увернуться и не уверен, стоит ли ему обороняться, замереть или переходить в наступление. Как нация, мы испытываем огромные трудности с принятием решения, как далеко нам вторгаться в Корею, стоит ли развязывать войну здесь или там, нужно ли положить предел тоталитаризму в той или иной точке земного шара. Если кто-то нападает на нас, мы должны выступать единым фронтом. Но мы пребываем в замешательстве относительно конструктивности целей: *на что* мы тратим силы помимо защиты? И даже очертания новых целей, какими бы многообещающими они ни казались для всего мира, например план Маршалла, ставятся под сомнение отдельными группами.

Когда человек непрерывно страдает от тревоги на протяжении некоторого времени, его тело подвергается психосоматическим заболеваниям. Когда группа постоянно испытывает тревогу, но при этом не предпринимает никаких согласованных конструктивных шагов, ее члены

рано или поздно начинают действовать друг против друга. Точно так же, когда наша нация пребывает в состоянии замешательства и дезориентации, мы становимся незащищенными перед такой заразой, как подавление личности, что характерно для движения маккартизма, охоты на ведьм, а также тотальной слежки, когда каждый начинает с подозрением относиться к своему соседу.

Возвращаясь от социума к отдельному человеку, мы можем видеть наиболее очевидные проявления тревоги в повсеместном распространении невроза и других эмоциональных расстройств, коренящихся в тревоге, на что указывали практически все психологи, начиная с Фрейда. В свою очередь, тревога является общим психологическим знаменателем психосоматических нарушений, таких как язва, большинство проблем с сердцем и т. д. И наконец, тревога – это величайшая чума наших дней, то, что больше всего подрывает здоровье и благополучие человека.

Если мы пристальнее рассмотрим нашу личную тревогу, то увидим, что ее причины гораздо глубже, нежели угроза войны и экономическая неопределенность. Мы испытываем тревогу, потому что не знаем, какие роли нам исполнять, какими принципами руководствоваться. Наша личная тревога, как и то, что испытывает наша нация, – это базовое замешательство и непонимание, куда мы идем. Должен ли человек прилагать огромные усилия в конкурентной борьбе за экономическое благополучие и успех, как нас учили, или же быть приятным во всех отношениях, чтобы всем нравиться? Нельзя преуспеть и в том и в другом. Должен ли человек быть моногамным в сексе, как его учит общество, или же вступать в общепринятые внебрачные связи, как это было показано в отчетах Кинси?

Это лишь два примера базовой дезориентации относительно целей и ценностей, которую испытывают современные люди; мы вернемся к ним позже в данной книге. Доктор и миссис Линд¹⁵

¹⁵ Линд Роберт (1892–1970) и Хелен (1894–1982) – американские социологи. В 1923–1926 гг. провели новаторское исследование социальной жизни городка Манси (штат Индиана), вошедшего в историю социологии как «Средний город» (Middletown). (Примеч. ред.)

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.