

Дороги, ведущие к смыслу

Глава из книги А.Лэнгле "Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия.", вышедшей в свет в издательстве "Генезис"

А. Лэнгле

доктор медицины и философии. Президент Международного общества экзистенциального анализа и логотерапии (GLE-International), вице-президент Международной федерации психотерапии (IFP). Профессор университетов Вены и Инсбрука (Австрия).

Умение различать варианты и принимать решения. - Смысл зависит от ситуации и от самого человека. - Три столбовые дороги к смыслу: ценности переживания, творчества и личных жизненных установок. - Как обходиться с неизбежным страданием

Свобода конкретного человека, обладающего уникальными индивидуальными особенностями, состоит в том, что перед ним раскрывается множество возможностей для действия в мире. Однако свобода одновременно предлагает человеку задание: понять, на что он может ориентироваться в ходе принятия своих решений. Ведь решения требуют обоснованности и оправданности -речь все-таки идет о своих решениях и о своей собственной жизни! В приведенных во второй главе примерах такой обоснованности не было, следовательно, люди не понимали сущности свободы.

Сущность свободы как раз и заключается в поиске оснований, благодаря которым становится возможным принятие правильного решения.

Принятию правильного решения предшествуют два этапа:

1. *Получение информации.* Необходимо знать положение дел, представлять, в отношении чего принимается решение и какие *возможности выбора* существуют в данной ситуации.
2. *Определение субъективной значимости информации.* Каждая возможность анализируется и взвешивается с точки зрения ее важности и ценности.

Эти этапы обеспечивают реалистичную *ориентацию* в обстоятельствах как предпосылку для принятия решения.

Конечно, в ходе принятия решений человек также может ориентироваться на религиозные ценности, философские системы, идеологии, групповые мнения. Если в следовании им не замешаны страх, фанатизм или сумасбродство, то тогда и здесь принятию решения все-таки предшествуют этапы получения информации и определения ее значимости. Я не теолог, и не в моей компетенции высказываться по поводу религиозных убеждений верующих людей. И все же мне кажется, что настоящая, из глубины души исходящая вера не совсем вписывается в эту систему, поскольку глубоко верующий человек живет и действует исходя из интуитивного по сути мировоззрения, в основании которого лежит милосердие.

Но вернемся к экзистенциальной тематике, которая одинаково важна для каждого человека, независимо от его вероисповедания. Итак, перед принятием решения требуется представлять себе возможные варианты. В каждой конкретной ситуации только один путь

является для человека наилучшим. Как в сфере позитивного, так и в сфере негативного существует иерархия ценностей. Издержки, непредвиденные последствия, теневые стороны, скрытые опасности, с которыми нужно считаться, могут быть выражены в самой разной степени.

Свободное существование предполагает сопоставление различных обстоятельств, определение их значения, и ценности, отделение лучшего от хорошего, безобидного от вредного. Благодаря подобному *различению* из множества возможностей начинает вырисовываться, кристаллизоваться единственный шанс, имеющийся в данный момент времени, в результате чего решение часто становится само собой разумеющимся. Используя этот уникальный шанс, предпочитая эту возможность всем остальным и принимая на ее основе решение, человек делает свою жизнь более полной. Выбрав одну возможность, выделив ее среди других, он делает эту возможность "*особенной*".

Поступая таким образом, анализируя и взвешивая, человек может ориентироваться в любой ситуации и находить обоснованное и внутренне соответствующее ему направление для следующего этапа жизни. Ибо та возможность, которая по своему значению и ценности понимается нами как *наилучшая в данной ситуации*, включая в себя все многообразие имеющегося в настоящий момент бытия, отражает *смысл* ситуации. Это и есть определение экзистенциального смысла.

Поэтому осмысленно жить означает наилучшим образом использовать возможности, предоставляемые ситуацией, "выжимать" из ситуации самое лучшее. Реальность, которая нас окружает, ждет того, чтобы быть переработанной и "усовершенствованной" нашими действиями. Возможности, предоставляемые ею, практически неисчерпаемы. Тому, кто имеет хотя бы небольшой опыт обращения со свободой, кто умеет воспринимать все, что предлагает ему окружающий мир, использовать свои творческие способности и фантазию, и всей жизни не хватит, чтобы сделать все, что ему нравится, что его интересует, и участвовать во всем, в чем он может найти себе применение.

В предыдущей главе мы говорили об опасности того, что из-за свободы, понимаемой как отсутствие обязанностей, человек может испытывать чувства потерянности, внутренней опустошенности и вследствие этого цепляться за эрзац-форму свободы. Теперь мы обнаруживаем опасность другого рода: человек может растеряться среди изобилия интересов и возможностей и поэтому стать беспомощным. Он стоит перед мучительной проблемой выбора, он должен принять решение.

Может ли быть у человека слишком много свободы, когда ему приходится выбирать из множества интересных и благоприятных возможностей? В отличие от состояния внутренней пустоты и отсутствия интересов, которое было описано выше, здесь ситуация совершенно иная - нет и следа экзистенциального вакуума, жизнь становится насыщенной и богатой. Сама свобода человека осталась прежней, но интенсивность и наполненность жизни совершенно иные.

Еще раз поясним сказанное. Человек свободен в принятии своих решений и не может лишиться этой свободы. "Задача", связанная со свободой, состоит в том, чтобы различать варианты и принимать решения. Только так, сталкиваясь с той или иной ситуацией, человек может найти *наилучший путь*. Этот путь называется *смыслом*. Следовательно, смысл можно определить как возможность, возникающую из окружающей действительности. То есть смысл - это всегда абсолютно реалистичный, соответствующий обстоятельствам ситуации путь. Особенной каждую ситуацию делают заключенные в ней возможности. Они меняются, и каждый раз их нужно не только заново найти, но также и

сравнить друг с другом - ведь речь идет о принятии оптимального, правильного решения. Но как понять, какая же возможность является наилучшей? Как мы увидим далее, для этого есть принципиальные основания.

Вероятно, у вас уже возник вопрос: разве не зависят предоставляемые ситуацией возможности от *человека*, который находится в данной ситуации? Эта зависимость - второй важный фактор, связанный со смыслом. Не все люди в одинаковой степени видят имеющиеся возможности. Одна и та же реальность по-разному воспринимается и оценивается двумя людьми, обладающими разным жизненным опытом; кроме того, люди различаются своими врожденными и приобретенными качествами. Это ведет к тому, что возможности одного человека могут оказаться недоступными для другого.

Понятие экзистенциального смысла сводится, таким образом, к *уравнению с двумя переменными*. Эти переменные - условия и возможности конкретной *ситуации* и особенности *человека*, находящегося в этой ситуации. Решение будет *реалистичным* только тогда, когда учитываются и согласуются друг с другом обе эти переменные. Если человек, не умеющий плавать, бросается в воду, пытаясь спасти утопающего, - это смелое, но бессмысленное решение. Переоценка своих способностей в этом случае может привести к двойной беде. Не умеющий плавать человек должен воспользоваться другими возможностями - лодкой, спасательным кругом - потому что смысл его поступка заключается в спасении жизни, а не в потере еще и собственной.

Обратимся теперь к третьему элементу, следующему за уже известными нам двумя (человек и ситуация). Работа или какое-то занятие только тогда имеют смысл, когда они что-то значат для человека. То, что мне безразлично, не имеет смысла (хотя не исключено, что когда-нибудь будет его иметь). Видеть в чем-то смысл означает понимать важность какого-либо дела, чувствовать, что это касается, затрагивает меня, - то есть имеет для меня ценность. Таким образом, третий элемент ситуации - это то важное и ценное, что содержится в ней. В спасении человека присутствует смысл, потому что сохранение жизни имеет огромную ценность - едва ли кто-нибудь будет равнодушно смотреть на тонущего, пусть даже и постороннего человека.

Однако в жизни многое может быть ценным, поэтому возникает вопрос: как же не запутаться в этом изобилии? Особой заслугой Виктора Франкла является то, что он впервые обобщил возможности, которые по своей ценности являются "проводниками" смысла. Как уже упоминалось выше, Франкл описывает три "*столбовые дороги к смыслу*", и, поскольку они действительно помогают человеку осмысленно организовать свою жизнь - особенно тогда, когда он отчаянно ищет смысл, - на них следует остановиться подробнее.

1. *Ценности переживания*. Жизнь воспринимается как наполненная смыслом, когда в ее пестроте, многообразии форм и соразмерности ощущается нечто прекрасное. При этом совсем не обязательно думать о смысле, когда отдаешься переживанию красоты. Как много, например, может рассказать цветок - о зарождении и увядании, цветении и благоухании, о цвете и форме! Сколько радости и вдохновения мы испытываем, наблюдая за тем, как легко и грациозно двигается животное, как органично оно вписывается в окружающий мир! Несомненно, и вы могли бы привести множество примеров. Нужно всего лишь быть внимательным и восприимчивым.

Однако переживание красоты и гармонии связано не только с природой. Искусство, спорт, наука, техника - все, что создает человек, предоставляет отличную возможность получать радость. Но главный источник ценностей переживания - общение с другими людьми и

самых разных ситуациях: в беседе, на работе, на празднике, во время танца и, конечно, в любви, которая дает шанс узнать и понять любимого человека во всей его неповторимости. Удовольствие, радость, наслаждение - не рождаются ли они из ценности бытия, из ценности самой жизни?

Каждому знакомы такие переживания. Но почему они представляют собой смысл? Переживания несут смысл, во-первых, тогда, когда вещи, с которыми соприкасается человек, красивы сами по себе, и, во-вторых, когда человек, воспринимая их, одновременно сам активно соучаствует в происходящем и таким образом постигает его суть. Тем самым он вбирает в себя из мира нечто ценное и обогащается внутренне. Это, как и все, что связано со смыслом, зависит как от ценности вещей и событий, так и от человека, который определенным образом к ним относится, - вовлекается в них, отдает им себя самого. Прожитые события будут всего лишь пустым звуком, если им не отдаваться без остатка. Но самоотдача не означает пассивности - в ней происходит глубинное постижение происходящего, понимание тех нюансов вещей и событий, которые делают их столь привлекательными. События в конечном счете приобретают форму смысловой цепочки, когда человек воспринимает происходящее, пропуская его через себя, постигает его суть и гармонию.

Благодаря ценностям переживания мы узнаем изначальную красоту жизни, обретаем духовные силы, с помощью которых можем сделать нашу жизнь осмысленной и в других областях.

2. *Ценности творчества.* Человек воспринимает свою жизнь осмысленной также тогда, когда он творчески и созидательно включается в окружающий мир. Если ценности переживания позволяют воспринять нечто важное из окружающего мира и обогатиться внутренне, то в случае творчества речь идет о воплощении чего-то ценного, обогащении мира. Все процессы роста и развития происходят в постоянном чередовании "получения - отдавания", в круговороте принятия, преобразования и возвращения. Этот принцип развития господствует на всех ступенях жизни: на биологическом уровне (например, дыхание, питание), на психологическом уровне (в мире чувств и эмоций) и, конечно же, на уровне принятия решений и ответственности. Что же касается творческих ценностей, то речь идет о *создании произведения* или о *совершении поступка*. Когда мы произносим слово "произведение", прежде всего вспоминаются произведения искусства, новаторские достижения науки и техники. Но не следует ли также считать величайшим "произведением" и то, как человек, в меру своих способностей и возможностей, воспитывает ребенка, честно и добросовестно выполняет работу, кормит семью, заботится о доме, ухаживает за больным, справляется с жизненными проблемами? То, что делает достигнутое произведением, никогда не бывает показным. Вдохновение, серьезность, ответственность, самоотдача - вот что придает черты творчества любому, пускай даже и самому небольшому делу.

Франкл однажды написал по этому поводу: "Если мы продолжим рассуждать в таком ключе, то придем к выводу, что ни одна великая мысль не пропадает, даже если она так и не станет известной, даже если она будет унесена человеком с собой в могилу.

Внутренняя история жизни человека во всем ее драматизме и даже трагизме не пройдет тогда понапрасну, даже если она и останется никем не замеченной и ни один роман не расскажет о ней. *"Роман", который человек прожил, является несравненно большим творческим достижением, чем роман написанный*" (Frankl, 1982, S. 46 f).

В творчестве важна не столько грандиозность созданного, сколько личность самого созидателя. Все мы день за днем создаем наши "произведения" на работе и в личной

жизни. Самое большое "произведение", над которым мы постоянно трудимся, - это наша собственная жизнь. Разве не правильно говорят о "деле всей жизни", окидывая взором профессиональный путь уходящего на пенсию человека, который работал добросовестно и честно? Разве это не дело жизни - "выпустить" выросших детей из-под родительского крыла, чтобы теперь они самостоятельно прокладывали собственный путь?

Однако творческие ценности связаны не только с созданием чего-то нового. Они не ограничиваются чисто материальной сферой, но охватывают также сферу испытаний человеком самого себя на прочность. Есть ситуации, в которых человек своими поступками, своим выбором, своей мужественной решимостью способствует сохранению какой-либо ценности или поддерживает какую-либо идею. Для человека может быть крайне важным, находясь в каком-либо коллективе, сделать его сплоченным или же уходом из него заявить о своих противоположных взглядах и убеждениях. К величайшим достижениям относится способность выступить в защиту другого, быть полезным ему в трудную минуту, рисковать карьерой ради правды. Выступая за благое дело, человек наполняется благом сам.

Таковы два пути, которыми следует человек, два "кита", на которых основывается его способность к осмысленному преобразованию жизни. Переживая и творя, мы должны возделывать свою жизнь, как крестьянин возделывает свое поле.

Но как же быть, если болезнь или несчастье препятствуют этому? Как быть с жизнью, которая из-за ударов судьбы оказалась настолько ограниченной, что и то и другое уже невозможно? Где же тогда искать смысл?

3. *Ценности личных жизненных установок.* Природа, увы, не наградила человека способностью легко справляться с тяжелыми, безвыходными ситуациями. Представим только, как трудно приходится человеку, когда у него умирает кто-то близкий, какими беспомощными мы чувствуем себя, если узнаем, что неизлечимо больны! Тут не помогут ни наши руки, ни интеллект. Нет у нас и волшебной палочки для предотвращения страданий.

С другой стороны, мы постоянно видим людей, которые с поразительным достоинством выдерживают удары судьбы, тяжелый недуг или даже известие о своей близкой смерти.

Возможно, вы скажете", что этим людям помогает вера, она поддерживает их, делает сильными. Люди, к которым это относится, пожалуй, уже достигли вершин мастерства в обращении со своей жизнью. И каждый верующий надеется, что вера будет ему опорой в трудный час.

Но как быть, если вера не помогает, если появляются сомнения и отчаяние? Как быть тем людям, которые не верят в Бога? Что они могут противопоставить страданиям?

Экзистенциальный анализ и логотерапия Франкла пытаются показать возможности, доступные всем людям независимо от их вероисповедания. Это направление психотерапии не выдвигает никаких теологических постулатов и не ставит ценность позиции верующего под сомнение; оно вообще не касается области веры, но и не закрывает доступа к ней.

Что же может сделать человек, сталкиваясь с чудовищными страданиями, данными ему судьбой, страданиями, которые невозможно ни предотвратить, ни изменить? Его руки связаны, чувства притуплены. Он бессилен перед неумолимым роком. Осознание того, что

ничего больше сделать нельзя, превращает тяжелую ситуацию в трагическую, - поскольку тогда, когда человек лишается внутренней свободы, он перестает существовать как личность. Можно ли представить себе что-либо более бесчеловечное, чем переживание тяжелой потери, которое сопровождается чувством, что вместе с утратой близкого ты сам перестаешь существовать? Неужели в этом случае мы ничего не можем сделать, целиком отданы на волю судьбы?

Чувство бессилия действительно часто сопровождает шок от события, резко изменившего жизнь.

Женщина, которая после смерти мужа осталась одна с четырьмя маленькими детьми, многое могла бы об этом рассказать. Сначала душевное потрясение полностью парализовало ее. Со временем, благодаря помощи друзей, она постепенно стала осознавать две вещи. Во-первых, она поняла, что теперь, после смерти мужа, именно ей надлежит поставить детей на ноги, хотя вначале чисто эмоционально это казалось ей в принципе невозможным. Постепенно как бы рассеивалась тьма, и наметился новый путь, который судьба прочертила на месте прежнего. Женщина увидела не только возможность одной вырастить четверых детей (что ей и удалось), но и многое другое. Она увидела свой долг, дело, которое ее ждало и с которым лучше ее никто не смог бы справиться.

Во-вторых, постепенно она смогла примириться со смертью мужа. Было ли это простым привыканием к его отсутствию? На самом деле происходило нечто гораздо более важное. Она научилась видеть, что муж может "через нее продолжать жить дальше", если она будет воспитывать детей так, как этого хотел бы он. Разве муж не продолжал определенным образом жить в своих детях? Скорбя по мужу, она поняла, что ей не обязательно нужно прощаться с ним; образ мужа стал частью ее души, и таким образом он теперь всегда был вместе с ней, поддерживая в трудную минуту. ***

Госпожа Б. почувствовала отчаяние, когда ей поставили диагноз - рак - и сказали, что операция не принесет улучшения. Что она могла сделать в такой ситуации? Приблизительно в это же время она узнала, что двое ее детей планируют поездку в Америку. Она сразу увидела по крайней мере одну возможность того, как ей действовать в новых обстоятельствах, - она решила не говорить о своей болезни детям. Женщина знала, что они не воспользуются единственным шансом совершить поездку, если узнают о ее диагнозе. Этим своим решением она не позволила болезни полностью распоряжаться собой и диктовать ей, как она должна себя вести. Страдая от рака, который - так уж случилось - существовал, она тем не менее испытывала определенное удовлетворение в связи с тем, что и в этой безвыходной ситуации кое-что зависело от нее, потому что был найден ответ на вопрос, *зачем* ей следует выдерживать эти страдания.

Жизнь многих людей показывает, что никогда не бывает так, чтобы судьба полностью распоряжалась нами. Есть то, чего нельзя избежать, но у нас также всегда есть возможность поступать хоть в чем-то независимо от обстоятельств. Однако если человек "зацикливается" на претензиях к судьбе, требуя от нее отменить неизбежное или изменить уже произошедшее - ставя, таким образом, заведомо невыполнимые условия, - то все другие возможности для действия постепенно исчезают из его поля зрения. Наибольшая опасность, связанная с ударами судьбы, пожалуй, заключается в том, что человек становится депрессивным, постоянно думает только о том, что все могло бы быть по-другому, счастливее и лучше, если бы не эта судьба... Но жизнь устроена так, что выбирать ее условия по своему желанию возможно далеко не всегда.

Когда человек сталкивается с ударами судьбы и сознает, что он бессилен их предотвратить, для него не так уж важна причина его страданий; она становится вещью второстепенной, поскольку не доступна его влиянию. Главным теперь становится его решение: захочет ли он принять страдание или попытается уклониться от судьбы (через отрицание реальности, наркотики, самоубийство). Только за ним остается право выбора того, *как* он страдает, и ради *чего* стоит жить дальше - появятся ли у него новые отношения и ценности, ради которых он, несмотря на все страдание, готов продолжать жить. То, ради чего человек страдает, относится к самому сокровенному в его жизни. Что же еще, кроме сущности самого человека, может проявиться при этом? Страдание

принадлежит к интимнейшей сфере личности, и поэтому его неуместно использовать для того, чтобы разыгрывать из себя героя. Здесь важнее всего оставаться самим собой.

Таким образом, мы видим, как благодаря личным жизненным установкам, определенной жизненной позиции даже в самых сложных ситуациях может быть найден смысл. Судьба лишает нас внешней свободы, но у нас всегда остается свобода внутренняя - либо все отдать судьбе без борьбы, либо в чем-то ее саму лишить возможности полностью распоряжаться нами. Разве не может человек в этом по-новому раскрыться (даже если другие этого не замечают)? Не выражается ли в его отношении к неизбежному отношению к жизни в целом? Если это так, а я в этом не сомневаюсь, то не проявляется ли в такие моменты истины ценность самого человека, его собственно человеческая суть - основа его чести и достоинства?