Автор: Денискова Е.

Мужество как решимость и осознанная необходимость бороться несмотря ни на что, согласно П. Тиллиху, противостоит ужасу небытия и энтропии, утверждая жизнь. Тиллиховское понимание мужества быть противостоит популярным нынче искаженным и упрощенным интерпретациям идей буддизма и индуизма о том, что проблемы и трудности — это «иллюзии сознания». Подобные идеи, наводнившие информационное пространство и отделившиеся от своих первоисточников, легли на «благодатную» почву физической и духовной апатии человека постиндустриального общества. «Разгребать» и «распутывать» проблемы, искать выходы из тупиков, преодолевать себя и вообще как-то напрягаться, чтобы изменить ситуацию — идеологи подобных «учений» считают почти противоестественным. Современного обывателя призывают в трудный момент расслабиться и все «отпустить», дать ситуации самой измениться. Это в лучшем случае, а в худшем —

убеждают людей, что они способны силой мысли влиять на обстоятельства — садись и представляй, как все само решается.

Интересно, что стало бы с Робинзоном Крузо, если бы вместо того, чтобы пытаться выжить, искать смысл своего нового существования и своей деятельности на безлюдном, потерянном в океане острове, он сидел, представляя, как приходит корабль и забирает его домой?

Мы уже рассматривали психопатологию как побег (Денискова, 2011), касались

возможных причин побега в сумасшествие. Многие из этих причин оказались связаны с проблемой мужества — точнее, его отсутствия у человека, оказавшегося перед лицом «безвыходной» ситуации. Говоря о безвыходности, я намеренно беру это слово в кавычки, так как оно отражает субъективное видение конкретного человека и не всегда совпадает с реальным положением дел.

Данная статья — попытка поразмышлять о психопатологии (в том числе алкоголизме и наркомании) как об отказе «бороться и искать». И даже не столько о самом сумасшествии как отказе от поиска выхода, но больше о том, что противостоит любой патологической форме ухода от сложностей.

Кое-что о биологических предпосылках мужества

Выживает наиболее приспособленный

Г. Спенсер

Мысль, высказанная Гербертом Спенсером, а впоследствии ставшая в трудах Ч. Дарвина синонимом естественного отбора, как нельзя лучше отражает не только

биологический смысл человеческого существования, но и основную идею экзистенциальной психотерапии: активное изучение жизни, поиск согласия с ней через обретение смысла и нахождение собственного места.

Неграмотные психологи в газетных и интернет-объявлениях обещают избавить от стресса, научить с ним совладать за несколько тренинговых занятий. Неспецифическая системная адаптивная реакция нашего организма на новизну окрашивается в негативные эмоциональные оттенки.

В книге Джозефа Кемпбелла «Мифы, в которых нам жить» есть яркие исторические примеры того, как адаптивная функция стресса помогает выживать (Кемпбелл, 2002).

Генералиссимус Суворов перед штурмом Измаила обратил внимание на огромное количество больных солдат и приказал: «Чтоб не было больных!» Согласно приказу, все больные, кроме умирающих, пошли на штурм. И все, кто остался жив, оказались здоровыми. Когда немцы бомбили Лондон во время Второй мировой войны, в городе резко уменьшилось количество невротических больных и страдающих разнообразными психосоматическими расстройствами.

В защиту стресса говорят исследования психофизиологов и биохимиков, утверждающие, что стресс сам по себе не является первопричиной болезней. Ущерб здоровью наносит не он сам, а неблагоприятные изменения внутренних и внешних условий существования.

И избегать его — значит перестать учиться жить. Только накопление опыта, житейского и профессионального, ведет к уменьшению числа ситуаций, вызывающих стресс. И никаких легких способов повышения устойчивости психики к новым, непонятным и сложным условиям существования — нет. Но есть трудный путь — продолжать учиться и учиться самому процессу обучения. Наверное, ключевым в повышении стрессоустойчивости будет сознательное систематическое и целенаправленное прикладывание усилий, направленных на приспособление к ситуации или изменение ее.

Несмотря ни на что

Вся его воля, все неясные мысли, как в фокусе, были сосредоточены в одной маленькой точке: ползти, двигаться вперед, во что бы то ни стало. <...>

Неизлечимых болезней на свете нет, как и безвыходных ситуаций.

Б. Полевой. «Повесть о настоящем человеке»

Вспоминая Л. Бинсвангера и вслед за ним Эмми ван Дорцен, выделявших несколько экзистенциальных уровней существования человека, можно сказать, что на каждом из этих уровней, начиная с телесного, человек вынужден справляться с угрозой небытия. В большей или меньшей степени — в зависимости от обстоятельств — чтобы выжить, ему необходимо противостоять, сопротивляться, приспосабливаться. И быть в этом достаточно активным.

В трудной ситуации человек ставится перед необходимостью искать возможность продолжать осуществлять себя. Быть адекватным ситуации не всегда значит подчиниться ей. Довольно часто, когда речь идет о неопределенности, абсурдности и безвыходности, быть адекватным — значит противостоять, искать выход, не сдаваться. Иногда — даже вопреки общепринятому представлению о благоразумии.

Потеря сил для сопротивления вызвана зачастую разочарованием в разных его аспектах. В своем труде «Бытие-в-мире» Л. Бинсвангер делает интересное замечание об астеническом характере разочарования: «...При

разочаровании наше существование в целом лишается “твердой” почвы, да и, в сущности, какой бы то ни было почвы. Ибо вследствие разрушения его гармонии с миром оно оказывается в “подвешенном”, лишенном опоры состоянии. Такое экзистенциальное “парение” не обязательно должно быть направленно вниз; оно может означать и освобождение, и возможность подъема. Но если разочарование упорно остается разочарованием, тогда наше парение переходит в провал и падение» (Бинсвангер, 1999).

Сенека писал, что «самое великое мужество рождается из полного отчаяния» (цит. по: Тиллих, 2015). Знаменитая история героя отечественной войны, летчика Алексея Мересьева, описанная в повести Бориса Полевого «Повесть о настоящем человеке» — красочный пример того, что значит искать выход и не сдаваться (Полевой, 2012). Сбитый немецкими летчиками, полуживой, с искалеченными ногами, Мересьев прополз на животе более тридцати километров труднопроходимого леса. Полз несколько дней. Питался мхом. Сделал все, что мог, чтобы доползти до места, где его могли найти люди. Выжил, можно сказать, чудом. Его подобрали местные и отправили в госпиталь. Гангрена. Ампутация обеих ног. Несмотря ни на что, загорелся мечтой продолжить полеты, когда узнал, что есть люди, летающие с протезами. Долгая реабилитация, болезненное привыкание к протезам, борьба со страхом предстать перед любимой инвалидом, недоверие коллег. Переобучение. Военная комиссия и допуск к полетам. В результате — герой войны.

Похожих историй на войне и в жизни множество. Достаточно вспомнить спортсмена и врача Валентина Дикуля, опровергшего все мрачные прогнозы и излечившего себя с помощью самостоятельно разработанного метода тренировок и нагрузок, давшего надежду и реальные результаты восстановления многим спинальным больным и людям, страдающим ДЦП.

Поиск выхода

Для того чтобы сидеть в клетке, не всегда нужны прутья. Определенного рода идеи так же могут стать клеткой.

Р.Д. Лэйнг

«Мужество человека есть утверждение им своей сущностной природы, внутренней цели, или “энтилехии”, но в характере этого утверждения всегда присутствует момент “вопреки”. В акте мужества более сущностная часть нашего бытия торжествует над менее сущностной» (Тиллих, 2015). Иными словами, в акте мужества побеждает в нас то, что делает нас людьми — в общечеловеческом смысле.

Борьба за свою свободу лейтенанта Фонтане из фильма Роббера Брессона начинается с признания потери мужества. Прототипом главного героя фильма «Приговоренный к смерти бежал, или Дух дышит, где хочет» (1957) стал Андре Девиньи, бывший во время Второй мировой войны узником тюрьмы Монлюк, бежавший из нее и впоследствии написавший мемуары, по которым в подробностях был снят этот фильм. Брессон очень подробно и психологически точно передает внутреннее состояние Фонтане: от бессилия — через сопротивление своему бессилию — к появлению мысли о побеге, затем неуверенности — и до надежды и веры в возможность освобождения.

Молодой лейтенант знакомится с заключенным, вселяющим в него надежду: «После того, как неизвестный мне человек сказал: “Есть возможность“, я понял — выход есть». Для него этого было достаточно, чтобы появилась надежда. Жизнь в тюрьме наполняется смыслом. Теперь лейтенант живет будущим побегом. Все свободное время в камере он просиживает возле входной двери, внимательно, но бесцельно ее рассматривая. Однажды он обнаруживает, что дверь можно разобрать на доски. Из ложки он делает подобие стамески. Месяц кропотливой работы под носом у надзирателей — и дверь ему поддается. Другие заключенные знают о его намерении, но считают Фонтане безумцем — сбежать из этой тюрьмы невозможно. Но для Фонтане его подготовка к побегу — не просто возможность обрести свободу. Каждодневный кропотливый труд, ведущий к поставленной цели — это еще и способ сохранить

рассудок в условиях фашистской тюрьмы.

Фонтане часто общается через решетку со своим соседом Бланше, тоже заключенным в одиночной камере, пытаясь вселить в него надежду. Бланше не смог найти в себе и в жизни то, ради чего стоит бороться.

Бланше. Для чего все это?

Фонтане. Чтобы бороться со стенами, с дверью, с самим собой! Вам тоже, месье Бланше, нужно надеяться и бороться.

Бланше. На что надеяться?

Фонтане. На свободу.

Бланше. На свободу?

Фонтане. Вас ждут?

Бланше. Нет.

Фонтане. А друзья?

Бланше. У меня нет друзей.

Фонтане. Бороться за других.

Бланше. Что мне другие?

Фонтане. Я думаю о Вас, и это придает мне мужество.

Бланше. Для меня истинным мужеством было бы покончить с собой...

Фонтане сделал все, что от него зависело, чтобы организовать побег. На случай неудачи — оставил заключенным указания, как можно повторить попытку. Благодаря поддержке заключенных, помощи напарника и счастливому стечению обстоятельств его побег удался. Он оказался на свободе.

Второе название фильма «Дух дышит, где хочет» отсылает к Евангелию от Иоанна: «Дух дышит, где хочет, и голос его слышишь, а не знаешь, откуда приходит и куда уходит: так бывает со всяким, рожденным от Духа» (Ин. 3:8)

В учении Фомы Аквинского о мужестве говорится, что мужество — это сила духа, способная одолеть все то, что препятствует достижению наивысшего блага. Наивысшим благом Фонтане была его свобода.

Человек рожден для свободы... Эта мысль стара как мир. Больше того, он уже рожден свободным: в своем выборе. Возможно — это единственное, в чем он свободен. Внутренняя свобода человека делает его свободным от внешних обстоятельств — он может действовать как пожелает, а не только так, как диктуют обстоятельства.

Все приведенные примеры объединены одной общей темой: поиск выхода через борьбу с собой (собственными сомнениями, бессилием, страстями) и обстоятельствами, несмотря ни на что.

Жить вопреки

Человек отличается от дерева, но все же и ему присуща энергия, которая подталкивает его к тому, чем он должен стать в силу внутренней необходимости, вопреки тяжелому детству, хронической депрессии, неудачному браку или опасной болезни».

Р. Мэй «Пауль Тиллих. Воспоминания о дружбе»

Отчего человек прекращает бороться? Отчего появляется кажимость безысходности?

Ощущая себя пойманным в «ловушку» жизни, человек может искать спасения, а может сдаться и разными способами уходить от необходимости искать выход. Когда речь идет о психосоматическом или психическом расстройстве, важно понимать — как самому страдающему, так и тому, кто пытается его лечить, — что бороться только с симптомами бессмысленно. «В экзистенциальном подходе наше пристальное внимание привлекает к себе не расстройство тела или расстройство души, а расстройства жизни. И если не устранять эти расстройства, то вроде бы излеченная болезнь будет снова восстанавливаться» (Есельсон, 2015).

В некотором смысле острый психоз, а также такие разновидности деструктивного поведения, как алкоголизм и наркомания, есть варианты ухода от вызова, отказ отвечать, отказ искать выход и бороться.

В моей практике работы в реабилитационном центре для наркозависимых было немало примеров, когда человек имел реальные возможности улучшить свою жизненную ситуацию путем определенных усилий со своей стороны. Он знал путь, и все, что ему оставалось — приложить усилия. Но зачем-то такие люди намеренно преувеличивали трудности и искали возможность объявить свою ситуацию безнадежной. Было довольно

трудно убедить их в обратном, помочь увидеть просвет в своем существовании. Оказалось легче признать себя «конченным», чем противостоять зависимости и сложностям жизни. Стремление к облегчению жизни, желание, чтобы было «легко» — общая тенденция у многих зависимых людей. Как только жизнь начинает усложняться, требовать напряженных усилий, поиска решений проблем, осуществления трудного выбора — возникает ощущение непереносимости и острое желание уйти от «этого напряга». «Напряг» воспринимается как личный кошмар. И чтобы не находиться в состоянии, когда от тебя требуется усилие (которое страшно не хочется осуществлять, потому что трудно, а все, что «трудно», причиняет дискомфорт), нужно как-то «выпасть» из ситуации. Если не получается «выпасть» из ситуации, остается «выпасть» из собственного сознания, понимания происходящего — либо впасть в психоз, либо погасить свет своего сознание алкоголем или наркотиком. (Кстати, слово «гаситься» на наркоманском сленге означает принять дозу.) Тогда внутренний «зуд», требующий ответа на жизненный вызов, перестанет донимать и причинять дискомфорт.

Культ комфорта и удовольствия у зависимых людей связан не только с тягой к формам существования с таким вкусом или послевкусием. Часто это жизненная необходимость облегчить боль стыда и вины за неспособность справляться с жизнью.

Выработка способности переносить внутренний и внешний дискомфорт — отправная точка выздоровления. Сюда также можно включить приведение в соответствие своих потребностей и возможностей. Однако мы не всегда знаем свои реальные возможности, поэтому даже сам процесс поиска может стать ключом к выходу из ситуации, казавшейся прежде безвыходной. Человек, ищущий выход, не спрашивает себя, сможет ли он вынести эти трудности. Он задается вопросом: «Что мне следует делать, чтобы справиться с моими трудностями?»

ЛИТЕРАТУРА

1. Белл Д. Грядущее постиндустриальное общество. Опыт социального прогнозирования / Пер с англ.; под ред. В.Л. Иноземцева. М., 1999.

2. Бинсвангер Л. Бытие-в-мире. Избранные статьи // Я. Нидлмен. Критическое введение в экзистенциальный психоанализ. М.; К., 1999.

3. Денискова Е. «Побег в сумасшествие» через призму экзистенциального анализа Л. Бинсвангера: случай Ивана Карамазова // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2011. № 1 (18). С. 53-68.

4. Дорцен Э., ван. Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия. Ростов н/Д, 2007.

5. Есельсон С.Б. Экзистенциальные размышления о психосоматике // Психосоматика и саморегуляция. 2015. № 3(3).

6. Жуков Д.А. Похвала стрессу // Химия и жизнь. 2015. № 11.

7. Кемпбелл Д. Мифы, в которых нам жить. М., 2002.

8. Лэйнг Р. Политика переживания // Лэйнг Р. Расколотое «Я». СПб., 1995.

9. Мэй Р. Пауль Тиллих. Воспоминания о дружбе / Пер с англ. Е. Семеновой. М., 2013.

10. Полевой Б. Повесть о настоящем человеке. М., 2012.

11. Селье Г. Стресс без дистресса / Пер. с англ. А.Н. Лука и И.С. Хорола. М., 1982.

12. Тиллих П. Избранное. Потрясение оснований // Мужество быть / Пер. с англ. Сост. С.Я. Левит, С.В. Лезов. — М.; СПб., 2015.