

Автор: Большанин А. (Россия)

Введение

Начиная свою индивидуальную консультативную практику, я не мог предположить, что основой моей профессиональной деятельности станут обращения по поводу различных зависимостей и зависимого поведения. Однако жизнь складывается таким образом, что в настоящий момент более 70% клиентов обращаются ко мне за помощью в разрешении именно этих проблем. В основном это люди, желающие избавиться от игровой (реже от алкогольной) зависимости, осознающие факт ее наличия в их жизни, но не имеющие ни малейшего представления о путях и средствах решения этой задачи.

В процессе экзистенциального анализа жизни этих людей неизбежно обнажались проблемы бесцельности и бессмысленности их существования, утраты интереса как к выполняемой деятельности, так и к жизни в целом, потери ими жизненных опор и ориентиров. В большинстве случаев имели место суицидальные настроения, нередко также и суицидальные попытки в прошлом. Это свидетельствует о том, что зависимые клиенты находятся в состоянии «Пустоты» (Ж.П. Сартр) или «Экзистенциальном вакууме» (В. Франкл). Более того, основываясь на этих данных, с большей или меньшей достоверностью можно предположить, что пустота и экзистенциальный вакуум являются одними из основополагающих факторов, влияющих на формирование и развитие зависимого поведения.

Исходя из этого становится понятно, что основным предметом экзистенциальной терапии зависимостей и зависимого поведения становятся вышеописанные переживания состояния пустоты и экзистенциального вакуума. Очевидно также и то, что для оказания эффективной терапевтической помощи в разрешении этих проблем терапевту необходимо иметь четкое и ясное представление как о сущности и особенностях возникающих переживаний клиентов, находящихся в состоянии пустоты, так и о причинах и механизмах, приводящих к их возникновению.

В связи с этим у меня как у терапевта возникли следующие вопросы: почему человек утрачивает интерес к собственной жизни и к своей деятельности? Как определить грань между деятельностью, которая становится для человека лишь средством заполнения образовавшейся пустоты в его жизни, и деятельностью «настоящей» — полноценной и самоценной?

В поисках ответов на эти и другие, смежные, вопросы я решил обратиться к трудам Жана Поля Сартра и Виктора Франкла и рассмотреть проблемы пустоты и экзистенциального вакуума сквозь призму сравнительного анализа их подходов. В первой части я представлю общие определения понятий «Пустота» и «Экзистенциальный вакуум». Вторая часть — это непосредственно сравнительный анализ подходов Сартра и Франкла к проблеме пустоты жизни и экзистенциального вакуума. В этой части я акцентирую внимание прежде всего на существенных различиях этих подходов. В заключительной третьей части я постараюсь ответить на ключевой

вопрос этой работы: где кончается деятельность, приносящая удовлетворение и приносящая уникальный смысл, и начинается деятельность, лишь заполняющая образующиеся пустоты в жизни?

1. Определения понятий «Пустота» и «Экзистенциальный вакуум»

Приступая к размышлениям над поставленными в этой работе вопросами, необходимо дать хотя бы базовые определения интересующих нас в связи с этими вопросами понятий.

Итак, пустота — это экзистенциальная данность бытия человека. Согласно Сартру, «человек живет своей жизнью, он создает свой облик, а вне этого облика ничего нет... Таким образом, экзистенциализм первым делом отдает каждому человеку во владение его бытие и возлагает на него полную ответственность за существование» (Сартр, 1989). Осознание или даже предчувствие этой пустоты и груза этой ответственности вызывает чувство тревоги, заброшенности и отчаяния. Тревога, по Сартру, — это прежде всего страх человека перед этой возлагаемой на него ответственностью, а также сомнение в правильности принимаемых решений. Чувство заброшенности возникает при осознании отсутствия существования Бога. Если Бога нет, то «...человек заброшен, ему не на что опереться ни в себе, ни вовне. Прежде всего у него нет оправданий» (там же). Т.е. нет детерминированных ценностей (опор), нет надежды на прощение высших сил и искупление своих грехов в последующей жизни — все нужно делать здесь и сейчас, а отвечать не перед Богом, а перед собственной совестью и перед лицом всего человечества. Отчаяние возникает в ответ на отсутствие уверенности в будущем, уверенности в том, что оно будет именно таким, каким мы его себе представляем или каким хотим его сделать. Говоря об истоках отчаяния, Сартр пишет: «Мы должны принимать во внимание лишь то, что зависит от нашей воли, или ту сумму вероятностей, которые делают возможным наше действие» (там же). Иначе говоря, отчаяние — это отсутствие надежды и веры.

Экзистенциальный вакуум — это ощущение внутренней пустоты, формирующееся у человека в результате бегства или отказа от жизненных целей, уникальных смыслов и личных ценностей, по Франклу — «Переживание бездны». Основными проявлениями экзистенциального вакуума являются скука и апатия. Согласно Франклу, скука — это неспособность проявить интерес, а апатия — это неспособность проявить инициативу. Но откуда у современного человека берутся эти неспособности? «Во-первых, — говорит Франкл, — человеку в отличие от животного никакие побуждения и инстинкты не говорят, что ему нужно делать. Во-вторых, в противоположность прошлым временам никакие условности, традиции и ценности не говорят, что ему должно делать. И часто он не знает даже, что он, по существу, хочет делать. Вместо этого он хочет делать то, что делают другие, или делает то, чего хотят от него другие» (Франкл, 1990).

2. Различия понятий «Пустота» и «Экзистенциальный вакуум»

Теперь, имея хотя бы общее представление о предмете нашего разговора, постараемся дифференцировать эти понятия. Являются ли они синонимичными или же между ними есть определенные различия? Безусловно, есть очевидное сходство позиций Сартра и Франкла по многим аспектам рассматриваемой проблемы. Однако, несмотря на эти совпадения, есть и различия, которые весьма существенны, особенно для понимания природы возникновения у наших клиентов переживаний пустоты и их терапии. Поскольку имеются определенные ограничения к объему этой работы, я предлагаю не останавливаться на подробном анализе очевидных совпадений, а сосредоточить наше внимание на наиболее значительных и, на мой взгляд, важных для терапии различиях этих двух подходов.

Первое существенное различие содержится уже в подходах Сартра и Франкла к этиологии и прогнозу этих проблем. Поскольку, по Сартру, пустота есть базовая и единственная реальность человека, то связанные с ней переживания тревоги, заброшенности и отчаяния также являются экзистенциальными данностями, с которыми нам приходится смириться и жить с ними, жить вопреки этим данностям. Переживания же экзистенциального вакуума возникают в процессе жизни, в результате фрустрации достижения целей и реализации смыслов. Таким образом, у Сартра пустота и связанные с ней переживания детерминированы и неизбежны для всех без исключения людей, тогда как переживания экзистенциального вакуума ситуативны и возникают лишь в определенных условиях и отношениях конкретного человека. Следовательно, в первом случае мы обречены на пожизненное испытание, а во втором видны перспективы благоприятного разрешения возникающих проблем.

Второе различие заключается в степени участия, задействованности, вовлеченности человека в процесс противостояния своей пустоте. Согласно Сартру, мы свободны лишь в выборе средств и способов заполнения имеющейся пустоты, но избавиться от нее мы не в силах, равно как и не виновны в ее появлении, поскольку пустота есть основа нашего бытия, а сами мы оказываемся заброшенными некими силами в эту пустоту. Иначе говоря, пустота — это единственная данность, неподвластная нашей воле. Когда же Франкл говорит об экзистенциальном вакууме, он неоднократно подчеркивает, что окончательный выбор всегда остается за человеком: избегать или не избегать своих целей, отказываться или не отказываться от обретения новых смыслов, оказаться в экзистенциальном вакууме или благополучно его избежать — все в конечном итоге зависит только от меня самого. То есть человек абсолютно свободен прежде всего в своем отношении к любой жизненной ситуации.

И, наконец, очевидно, что Сартр утверждает абсолютную бессмысленность самой жизни: «Жизнь не имеет априорного смысла. Пока вы не живете своей жизнью, она ничего собой не представляет, вы сами должны придать ей смысл, а ценность есть не что иное, как этот выбираемый вами смысл» (Сартр, 1989). Франкл, напротив, подчеркивает самоценность жизни: «Нам следует поддерживать здравую философию жизни, чтобы показать, что жизнь реально имеет смысл для каждого человека» (Франкл, 1990). И в этом, как мне кажется, кроется кардинальное различие этих подходов. Иначе говоря, для Сартра человеческая жизнь сама по себе не имеет никакой ценности. Наделить ее каким-либо смыслом может лишь сам человек, совершая или не

совершая те или иные действия. В то же время Франкл утверждает ценность жизни, наделяет ее безусловным смыслом, а деятельность человека лишь укрепляет его и привносит в жизнь дополнительные смыслы. Той же точки зрения придерживается и Фромм: «Единственный смысл жизни заключен в самой жизни» (Фромм, 1990).

Подводя итог сравнительному анализу понятий «пустота» и «Экзистенциальный вакуум», необходимо признать, что это два различных состояния, сопровождающихся хотя и похожими, но все-таки различными переживаниями. Оба эти состояния весьма реальны и актуальны в жизни наших клиентов, они требуют дифференцированного терапевтического подхода. Становится очевидным, что для консультативной практики и психотерапии совершенно неудобно Сартрово понятие «Пустота», в то время как понятие «Экзистенциальный вакуум» Франкла наделено солидным терапевтическим потенциалом. Однако из этого не следует делать вывод о том, что человек в состоянии пустоты — «безнадежен», а клиент, прибывающий в экзистенциальном вакууме — «легко излечим». В каждом подобном случае требуется различная терапевтическая работа, и преодоление чувства пустоты жизни, возможно, требует значительно больших усилий, настойчивости и терпения как со стороны клиента, так и со стороны терапевта.

3. Экзистенциальные перспективы терапия пустоты и экзистенциального вакуума

Основываясь на вышеизложенных выводах, попробуем ответить на ключевые вопросы данной работы: где кончается деятельность, приносящая человеку удовлетворение и привносящая уникальный смысл в его жизнь, а где начинается деятельность, единственный смысл которой — заполнение образовавшихся пустот? Когда вполне естественные, обычные, социально полезные и одобряемые виды деятельности: работа, воспитание детей, общественная деятельность, забота о животных, чтение и т.п. — перестают быть самоценными, а становятся лишь единственным доступным средством бегства от переживаний пустоты или экзистенциального вакуума? И, наконец, как отличить деятельность Настоящую от деятельности «заполнителя пустоты?» На первый, неискушенный взгляд, грань эта размыта и неуловима. Однако при более тщательном рассмотрении она становится очевидной и вполне определяемой.

В своей работе с клиентами для дифференцирования этих явлений я с успехом использую два понятия: «Заполнение» и «Наполнение» жизни. Для эффективного их дальнейшего использования, предлагаю развести эти понятия, дав каждому из них свое определение, отвечающее нашим требованиям.

В нашем случае заполнение — это ликвидация абсолютной пустоты. Иначе говоря, заполняем мы совершенно пустой сосуд, в то время как наполняем — сосуд, в котором что-то уже есть. Таким образом, наполнение — это добавление к чему-то уже имеющемуся, расширение (характеристик или возможностей), обновление, освежение уже имеющегося. Для метафорического описания наполнения сразу вспоминается мороженое с наполнителем. Согласитесь, ведь мороженое вкусно и ценно само по себе, однако мороженое с фруктовым, шоколадным и другим наполнителем становится уже изысканным и обычно стоит дороже.

И здесь мы вплотную подходим к основному различию состояний пустоты и экзистенциального вакуума. Как я уже отмечал, кардинальным различием подходов Сартра и Франкла для меня является их позиция в отношении ценности жизни. Напомню, что, согласно Сартру, сама по себе человеческая жизнь не имеет никакой ценности, в то время как Франкл утверждает ценность жизни, наделяет ее безусловным смыслом. Таким образом, одна и та же деятельность может либо заполнять бездонную пустоту, либо наполнять жизнь дополнительным смыслом.

Теперь, вооружась этими понятиями, можно сделать первый вывод данной работы: если человек не видит смысла в своей жизни и она для него не имеет безусловной ценности, то он рано или поздно оказывается в пустоте, а всякая его деятельность, становясь средством заполнения этой пустоты, теряет все остальные потенциальные смыслы и по определению не может стать полноценной и самоценной. Если же жизнь для человека самоценна, но он теряет или не может обрести смысл в своей деятельности, тогда он оказывается в экзистенциальном вакууме, а выполняемая им деятельность также становится средством заполнения образовавшегося вакуума, но, в отличие от первого состояния, какая-либо деятельность в этом случае может наполнить его жизнь дополнительным смыслом.

Таким образом, становится очевидным, что первой задачей терапии состояния пустоты является работа над проблемой осмысления и принятия клиентом ценности своей собственной жизни. Образно говоря, первая задача — это перевод клиента из состояния пустоты в состояние экзистенциального вакуума.

Но, предположим, что я ценю свою жизнь, занимаюсь какой-либо интересной деятельностью, но в один далеко не прекрасный момент понимаю, что это не то, на что я готов потратить свою жизнь. Или, перебирая всевозможные занятия, я не могу определиться, какое же из них МОЕ. И вообще, по каким показателям я смогу узнать, какое из занятий может и должно стать делом моей жизни?

На мой взгляд, ответ на этот вопрос очевиден, и его можно считать вторым выводом этой работы: любая деятельность, которая мне интересна, полностью меня захватывает и увлекает, которую я считаю значимой и полезной, которая востребована Другими — такая деятельность не обременяет и не обесценивает мою жизнь, а, наоборот, приносит удовлетворение и наполняет ее смыслом. Если же я занимаюсь чем-либо вопреки своим желаниям и стремлениям, руководствуясь лишь требованиями своего окружения или обстоятельств, то я неизбежно буду разочарован в этой деятельности, она начнет меня угнетать, становясь либо тяжелой обузой, либо причиной и основным средством обесценивания не только самой этой деятельности, но и всей моей жизни в целом.

В заключение хочу еще раз напомнить слова Франкла о том, что в наши дни «...во-первых, человеку в отличие от животного никакие побуждения и инстинкты не говорят, что ему нужно делать. Во-вторых, в противоположность прошлым временам никакие условности, традиции и ценности не говорят, что ему должно делать. И часто он не знает даже, что он, по существу, хочет делать. Вместо этого он хочет делать то,

что делают другие, или делает то, чего хотят от него другие» (Франкл, 1990). Но каков же в таком случае ответ на один из главнейших вопросов нашего бытия: что делать? Очень доступно и понятно на него отвечает Паоло Коэльо: «Кем бы ты ни был, чего бы ни хотел, но если чего-нибудь сильно хочешь, то непременно получишь, ибо это желание родилось в душе Вселенной. Это твое предназначение на Земле. У человека одна-единственная обязанность: пройти до конца Своей Стезей. В ней — все. И помни, что когда ты чего-нибудь хочешь, вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы желание твое сбылось» (Коэльо, 2007).

Таким образом, одной из первых задач терапии рассматриваемых здесь проблем становится поиск ответов на вопросы: чего хочет клиент от жизни в действительности, хочет именно он сам, а не его окружение, «Все» или «требуют» обстоятельства? Зачем, ради чего он готов отказаться либо от своей зависимости, либо изменить нынешнюю свою жизнь? Ответы на эти вопросы и даже сам процесс их поиска, по моему мнению, кроме бесспорной их диагностической ценности могут значительно продвинуть клиента по пути понимания и разрешения своих проблем как зависимого поведения, так и переживаний пустоты жизни и экзистенциального вакуума.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коэльо П. Алхимик. М.: София, 2007.
2. Сартр Ж.П. Бытие и ничто: опыт феноменологической антологии. М.: Республика, 2000.
3. Сартр Ж.П. Тошнота. М.: АСТ; Транзиткнига, 2003.
4. Сартр Ж.П. Экзистенциализм — это гуманизм. // Сумерки богов. М.: Политиздат, 1989. С. 319-344.
5. Тиллих П. Мужество быть // Избранное. М.: Юрист, 1995. С. 7-131.
6. Франкл В. Общий экзистенциальный анализ // Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. С. 157-284.
7. Франкл В. Сказать жизни — «Да»: Психолог в концлагере. М.: Смысл, 2007.
8. Франкл В. Экзистенциальный вакуум: вызов психотерапии // Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. С. 308-321.
9. Фромм Э. Бегство от свободы. М.: Прогресс, 1990.
10. Фромм Э. Человек для себя (исследование психологических проблем этики). Минск: Коллегиум, 1992.