

Автор: Большанин А. (Украина)

□□ Введение

В этой статье я предлагаю обсудить одну широко распространенную в наши дни экзистенцию, опустошающую жизнь каждого человека — потеря или отсутствие жизненной перспективы. Точнее, в центре нашего внимания здесь станет не столько потеря, сколько терапевтическое построение жизненной перспективы клиентов, обращающихся к нам за помощью в разрешении проблем опустошенности своей жизни, экзистенциального вакуума и зависимого поведения. Эта работа является логическим продолжением моей статьи «Пустота и экзистенциальный вакуум: перспективы экзистенциальной терапии»¹.

Сам термин «жизненная (или экзистенциальная) перспектива» принадлежит Есельсону Семену Борисовичу. Родилось это понятие в наших с ним беседах о зависимом поведении в процессе разработки и подготовки моего авторского спецкурса «Экзистенциальное понимание зависимости», который я провожу в рамках учебной программы Международного института экзистенциального консультирования (МИЭК). В конечном итоге первый семинар этого курса мы так и назвали «Потеря жизненной перспективы», поскольку уверены, что потеря перспективы жизни становится одним из первых шагов к зависимости в частности и к опустошенности жизни — в целом.

Так что же это такое — перспектива жизни?

Предлагая жизненную перспективу как новую экзистенцию, мы имели в виду два из основных толкований понятия «перспектива». Во-первых, перспективы жизни — это некоторый план, виды на будущее. Однако экзистенциальная перспектива не ограничивается только планами и видами. Второе, главное для нас толкование, которое более полно определяет наше понимание жизненной перспективы — это технический метод в живописи. В изобразительном искусстве с помощью перспективы на двухмерной плоскости создается объемное, трехмерное изображение, картине придается некоторая глубина. Таким образом, экзистенциальная перспектива — это своего рода жизненный проект, который, во-первых, определяет жизненные планы на будущее (на ближайший год, пять лет либо на всю жизнь), во-вторых, расширяет границы жизненного пространства, придает жизни значительную глубину, многомерность. Следовательно, потеря жизненной перспективы или ее отсутствие лишает человека будущего, в результате чего жизнь его уплощается, становится двухмерной или одномерной: пустой, монотонной (чаще всего серой), однообразной и скучной.

Задают эту перспективу наши надежды, стремления, интересы, мечты и цели. Детальный анализ каждого из этих феноменов я представлю ниже. Сейчас же хочу сосредоточить ваше внимание на общих причинах и последствиях их утраты.

Потеря жизненной перспективы

Для иллюстрации потери жизненной перспективы приведу два случая: реальный терапевтический — моего клиента и художественный — семьи, живущей мечтой о новой собственной квартире.

Сергей, профессиональный спортсмен, в возрасте двадцати шести лет получает серьезную травму, лишаящую его возможности продолжать спортивную карьеру, которая была единственным стремлением и смыслом его жизни. Он жил этим делом с шестилетнего возраста. Спорт стал не только основным стремлением Сергея, но и его интересом. Именно со спортом были связаны все его мечты и цели. Все же остальное: семья, друзья, машина — было для него лишь второстепенным, отвлечением, отдыхом от основного своего дела, бывшего для него и работой, и основным хобби.

Во втором случае супружеская пара в течение двадцати с лишним лет живет мечтой о собственной отдельной квартире. И, когда они ее покупают, оказываются в том же самом положении, что и Сергей — жизнь кончилась! Все, ради чего и чем они жили, либо прервалось и больше невозможно, либо достигнуто. Хотя пути к этому состоянию и разные, но результат один: будущего нет. Жизненная перспектива, которая определяла их жизненный путь, задавала направление, вектор жизни, бывшая, кроме этого, их путеводной звездой, по которой они ориентировались на этом пути, по тем или иным причинам оказалась потерянной.

Знакомы ли вам подобные состояния?

С ними часто сталкиваются, во-первых, родители, единственным смыслом жизни которых было воспитание детей: дети выросли, стали самостоятельными, обзавелись собственными семьями — жизнь на этом и кончилась. Во-вторых, пенсионеры, посвятившие всю свою жизнь работе, выходя на пенсию, не имеют ни малейшего представления, чем полезным они еще могут заняться. В-третьих, либо выпускники школ, не имеющие представления о дальнейшем своем профессиональном самоопределении, либо выпускники вузов, так же не имеющие определенных, конкретных планов на дальнейшую свою профессиональную деятельность. Все эти люди, независимо от возраста и причин, приведших к потере жизненной перспективы, испытывают одинаковые переживания рас-те-рян-но-сти, неопределенности, пустоты, бессмысленности и бесперспективности своей жизни.

Однако в последнее время мы, психологи и психотерапевты, все чаще и чаще сталкиваемся в своей практике со случаями, когда жизненная перспектива не утрачивается, а вообще не формируется.

Такие люди равнодушно прожигают свою жизнь, ни во что не веря, никого не любя, ничем не интересуясь и не увлекаясь по-настоящему! Один мой знакомый, тридцатилетний мужчина, отец семейства, на вопрос «Ну хоть чего-то в жизни ты хочешь?!» искренне, но абсолютно безразличным тоном и после продолжительных раздумий ответил: «Хочу. Чтобы меня оставили в покое и никто никогда не трогал».

Уже не первый год я задаюсь вопросом: откуда же берутся среди нас эти «ходячие трупы»? Что происходит, а точнее — не происходит в их жизни, в процессе становления их личности? Почему у них совершенно атрофированы эмоциональность и устремленность в будущее? На сегодняшний день могу поделиться только одним предположением.

Раннее детство этих клиентов, молодых людей, пришлось на тяжелые переходные годы после развала Союза. У подавляющего большинства родителей тогда совершенно не было ни сил, ни времени на воспитание своих детей. Их основной задачей было фи-зи-че-ское выживание. Родители изыскивали возможности, чтобы их ребенок не умер от голода — какое уж тут воспитание? Не стоит также упускать из вида и то, что большинство из них в те годы потеряли свою привычную и стабильную работу. Люди сами были дезориентированы и ошеломлены проблемами настоящего, о будущем думать было просто некогда. В итоге дети, во-первых, оказались предоставлены сами себе. Во-вторых, они чувствовали и вбирали в себя тот страх, ту угрозу со стороны совершенно неопределенного и не-пред-ска-зу-е-мо-го будущего, которые переживали их родители. Таким образом, нынешние состояния безразличия, апатии и душевной лени этих молодых людей — это своеобразная защитная реакция от той не-опре-де-ли-мой, неосязаемой, но тяжелой и угрожающей непредсказуемости жизни. Иными словами, это не что иное, как страх жизни.

Вторая категория людей, изначально не имеющих жизненной перспективы — это та самая «золотая» молодежь, представителей которой можно встретить в ночном клубе, на богемных тусовках или на модных мировых курортах.

Будучи детьми обеспеченных родителей (или просто «залюбленными», избалованными), они никогда ни в чем не испытывали нужды, недостатка. Все, что им хотелось, каким невероятным ни казалось бы нормальному человеку их желание, выполнялось «любящими» и «заботливыми» родителями. Во внутреннем мире этих детей все происходило как бы само по себе, без их активного участия, без ограничений и усилий с их стороны — им достаточно было только озвучить свою прихоть. В итоге, к восемнадцати-двадцати годам у такого человека формируются тотальный эгоцентризм (мир создан для удовлетворения моих потребностей и капризов), безразличие ко всему, поскольку он все уже к этому возрасту пересмотрел, перепробовал, объездил и т.п. Классический пример описываемого состояния — Римский император Нерон. «Но вот он становится старше; беспечность юности отлетела от него, душа извела все

наслаждения и пресытилась ими. Прожитая жизнь, как бы порочна она ни была, умудрила его известным опытом и знаниями, и тем не менее в душе он остался ребенком, или, вернее, юношей, благодаря непосредственности своей натуры. Сознание его не может пробиться сквозь броню непосредственности, и он тщетно старается уяснить себе иную высшую форму земного бытия... Для этого, однако, у него недостает нравственных сил, и он в отчаянии хватается за наслаждение. Весь мир должен изощрять свою изобретательность, чтобы постоянно предлагать ему новые и новые наслаждения: он отдыхает душой лишь в минуту наслаждения; стоит наслаждению прекратиться, и он опять задыхается от истомы»¹.

В этом случае, причинами отказа от Полноценной жизни становятся не только пресыщенность, но и нежелание напрягаться, прилагать хоть малейшие усилия для достижения чего-либо, а также неумение преодолевать трудности, препятствия на пути к желаемому — Лень.

Как мы уже установили, экзистенциальная перспектива является одним из важнейших ориентиров в жизни каждого человека. Задают ее наши надежды, стремления, интересы, мечты и цели. Теперь я предлагаю детально рассмотреть каждый из этих аспектов нашей душевной жизни, определить экзистенциальное их толкование, а также представить практический терапевтический потенциал экзистенциальной перспективы в работе с проблемами опустошенности жизни или зависимого поведения.

□ Реанимация надежды

Известная поговорка гласит: «Надежда умирает последней». Но в нашей современной «культуре» надежду списывают со счетов, игнорируя ее значимость или внушая нам ее несостоятельность, бесполезность и праздность. Работая над этой статьей, я сделал совершенно поразительное открытие: ни в одном из популярных и обще-до-ступ-ных справочников или энциклопедий нет ни значения, ни происхождения, ни толкования слова «надежда»! Сохранились пока несколько мудреных, неудобоваримых определений в пси-хо-ло-ги-че-ских и философских словарях. Коллег-специалистов могу отослать к статье «Надежда» в разделе «Общая психология» на Яндекс.Словарях¹, где содержится хотя и заумное, но всестороннее и довольно приемлемое определение надежды как пси-хо-ло-ги-че-ско-го состояния. И это все!

Из всего выше описанного сам собою напрашивается вывод: по-видимому, специалисты-гуманитарии считают, что надежда в наше время не играет в жизни людей большой роли, поэтому не стоит о таких мелочах писать в популярных изданиях. Но у клиентов, обращающихся к нам с проблемами опустошенности или зависимого поведения, надежда либо «умерла» гораздо раньше них самих, либо вообще не «рождалась» в их жизненном пространстве, что и приводит их в конечном итоге в кабинет психотерапевта!

Между тем, значение надежды как важнейшей жизненной опоры и жизнеутверждающей экзистенции однозначно доказывает Виктор Франкл в работе «Психолог в концентрационном лагере»¹, где автор анализирует несколько примеров скоростигшной смерти после утраты человеком последней надежды, надежды на освобождение или скорое окончание войны. «В неделю между Рождеством и Новым 1945 годом смертность в лагере была особенно высокой, причем, по его мнению, для этого не было таких причин, как особое ухудшение питания, ухудшение погоды или вспышка какой-то новой эпидемии. Причину, по его мнению, надо искать в том, что огромное большинство заключенных почему-то питали наивную надежду на то, что к Рождеству они будут дома. Но поскольку надежда эта рухнула, людьми овладели разочарование и апатия, снизившие общую устойчивость организма, что и привело к скачку смертности»².

И, если Франклу не был известен источник «наивных надежд» заключенных на освобождение к рождеству, то сегодня мы можем ответить на этот вопрос совершенно определенно. С появлением в XX в. информационных или психологических войн распространение слухов, отражающих желания и надежды людей, стало средством активной деморализации политического противника. Среди примеров таких слухов находим и историю, описанную Франклом: «Гитлеровская агентура многократно распускала в США слухи типа: «Война к рождеству кончится»; «Германии не хватит нефти и на полгода»; «Через два-три месяца в Германии будет государственный переворот»³. Здесь же находим еще один яркий пример деморализации большого количества людей из-за рухнувших надежд: «...В дни переворота в Чили в сентябре 1973 г. рабочие районы Сантьяго перегородили баррикады, началось ожесточенное сопротивление войскам Пиночета. И ЦРУ — организатор пиночетовского переворота — проводит спецоперацию: сначала зарубежные СМИ распространили «новость» о том, что сохранившая верность правительству Альенде танковая бригада под командованием прогрессивно настроенного генерала Карлоса Пратса движется к столице, «обрастая, как снежный ком, добровольцами»; этот сюжет был подхвачен местными еще специально не закрытыми прогрессивными радиостанциями и органами печати. Так продолжалось несколько дней, и вдруг Карлоса Пратса (находившегося в Сантьяго по домашним арестом с самого начала пиночетовского переворота) доставляют на телевидение, показывают перед широкой аудиторией, — это оказало мгновенное деморализующее влияние на людей, до этого успешно противостоящих превосходящим и хорошо вооруженным силам противника»¹.

Если проанализировать все известные примеры жизнеутверждающей роли надежды на предмет поиска ее «движущей» силы, то мы обнаружим ее удивительное свойство: именно надежда позволяет человеку добиваться «нереальных» целей, совершать невероятные поступки, выздоравливать и выживать несмотря на обстоятельства, приговоры врачей, «несовместимые с жизнью» травмы, или вопреки статистике, здравому смыслу, общественному мнению и другим ограничителям человеческих возможностей. Вероятно, поэтому «надежда умирает последней», ибо с ее «смертью», как мы видели из приведенных историй, человек либо сдается и отступает, либо погибает сам.

Теперь попробуем представить себе внутренний мир человека, лишенного надежды. Поскольку надежда — это ожидание некоего будущего, то ее отсутствие, соответственно, лишает нас этого будущего. А отсутствие хотя бы образа желаемого провоцирует такие переживания как: растерянность, безвыходность, безысходность, бес-пер-спек-тив-ность, бесцветность, бессмысленность своей жизни и приводит в конечном итоге к унынию. С этим утверждением соглашается даже современная патопсихология, которая видит в утрате надежды специфический симптом депрессивных состояний.

Опираясь на эти примеры, предлагаю реанимировать надежду и вернуть ей утраченную жизнеобразующую позицию. В контексте терапевтического построения экзистенциальной перспективы надежда, по моему убеждению, занимает основополагающее место. Она является главной опорой, фундаментом, на котором можно построить перспективу жизни и без которой это строительство теряет всякий смысл. Ведь если клиент или терапевт не надеются, что терапия принесет облегчение или хотя бы малейшую пользу, то никакая это не терапия, а пустая трата их времени и сил!

Именно с обсуждения ожиданий клиента от терапии следует начинать процесс построения перспективы жизни. Очень часто, находящийся в состоянии опустошенности человек, на вопрос: «На что вы надеетесь?» — обреченно отвечает: «Ни на что... Надежды нет». В этом случае очевиден встречный вопрос консультанта: «А чего ждете от терапии? На какие результаты надеетесь?» И, если до этого момента в жизни клиента не было никаких надежд, то в этот момент зарождается первая, робкая — на тот или иной, значимый для него результат терапии. Ну, а если надежда не зарождается, тогда и пользы от такой «терапии», к сожалению, никакой не будет.

Определение жизненных стремлений

Итак, что же такое «стремления»?

В современных словарях дается такое определение этого понятия:
«СТРЕМЛЕНИЕ — настойчивое желание сделать что-либо или добиться чего-либо, внутренне обусловленная необходимость»¹. Поскольку это определение представляется весьма размытым, предлагаю собственное — экзистенциальное — понимание этого феномена.

Если с первой частью приведенного определения более или менее все понятно, то выражение «внутренне обусловленная необходимость» провоцирует естественный вопрос: «Что это за необходимость такая и чем таким внутренним она обусловлена?»

Основываясь на собственном практическом опыте, могу с уверенностью утверждать, что этой внутренней необходимостью является наличие у человека чего-то важного, значимого, ради чего либо ради кого он живет, готов преодолевать трудности, за что он готов постоять, пострадать и чему или кому готов посвятить свою жизнь. Как писал Ницше: «Если у человека есть Ради, то он преодолеет любое Как».

Теперь, для более глубокого понимания стремлений, а также в целях устранения многозначности толкования этого понятия, рассмотрим историю происхождения этого слова и дадим собственное, экзистенциальное определение стремлению как новой экзистенции.

Слово «стремление» (в древне-русском языке стрьмление) происходит от общеславянского «стрьмъ» — крутой, обрывистый. В некоторых современных славянских языках, например сербо-хорватском, есть слово «стрм», имеющее то же самое значение. От этого же корня происходят и словенское *strmeqti*, и чешское *strměti*, и словацкое *strmiet'* — «возвышаться», и современное русское — стремнина².

Именно это слово наиболее точно выражает наше понимание стремлений, поэтому для метафорического описания значимости человеческих стремлений рассмотрим его более подробно. В толковом словаре Ушакова стремнина — это «место в реке, потоке, где течение особенно бурно и стремительно»¹. А из школьного курса физики мы знаем, что именно стремнина создает течение всей реки. Она является той силой, которая приводит в движение всю массу воды, становясь «двигателем» всего потока. Так и стремление, в нашем понимании, является основной энергетической потенцией, задающей направление и обеспечивающей движение всей жизни человека.

Особый интерес для нас могут представлять приведенные выше славянские слова в значении «возвышаться». Они позволяют утверждать, что наличие у человека определенных стремлений возвышает его над суетностью обыденной жизни, наполняет ее уникальным смыслом.

Для полного представления об экзистенциальном понимании стремлений важно отличить их от влечений. Согласно психологическим словарям, «Влечение — стремление к удовлетворению неосознанной или недостаточно осознанной потребности субъекта, своеобразный первоисточник всякого психического движения и поведения организма, характеризующийся наличием источника энергии (силы), цели и объекта»². Из этого определения следует, что основными отличиями влечений от стремлений являются их неосознанность и объективность. Т.е. во-первых, источником влечений является «неосознанные или недостаточно осознанные потребности» человека, в то время как стремления всегда осознаваемы и, кроме этого, становятся источником жизненных смыслов. Во-вторых, влечения всегда имеют конкретный объект, материальный предмет, являющийся для человека привлекательным, притягивающим его к себе. И в этом кроется третье, на мой взгляд, главное отличие влечений от стремлений: влечение делает человека пассивным, безвольным участником событий, поскольку он сам становится объектом притяжения предмета своего влечения. Стремления же, наоборот, являются обязательным условием, основой жизненной активности, поскольку именно они упорядочивают жизнь человека и направляют ее течение по выбранном им самим пути. Подтверждает это утверждение одно из толкований производного от «стремление» глагола «стремиться». Согласно толковому словарю Ушакова, стремиться — «настойчиво добиваться, стараться достичь чего-нибудь, стараться что-нибудь сделать»¹. Как видите, в этом случае стремящийся к чему-либо человек является активным участником событий. В этом случае источник энергии, движущей силы находится не в объекте, притягивающем человека к себе, а в самом этом человеке. Точнее, как мы уже рассмотрели выше, именно стремление и является этой самой движущей силой.

Подводя итог семантическим и этимологическим изысканиям, постараюсь сформулировать экзистенциальное определение стремления. Итак, стремление — это деятельность или совокупность последовательных действий, обеспечивающих возможность реализации экзистенциально значимых, жизнеобразующих смыслов и определяющих образ жизни человека.

Из приведенного определения очевидно, что стремлений не может быть много. Для нормальной, т.е. целостной, наполненной и интересной жизни человеку необходимо наличие одного основного, жизнеобразующего стремления и одного-двух вспомогательных, обеспечивающих реализацию основного. Таким образом, следующим шагом в терапии опустошенности является поиск или определение основного и вспомогательных стремлений клиента. Обнаружить Главное в его жизни помогают следующие вопросы:

1. Что для вас является самым главным в жизни?
2. Чему или кому вы готовы посвятить свою жизнь?
3. Если бы вы узнали, что вам осталось жить месяц, полгода, год, что нужно было бы непременно успеть сделать в оставшееся время?
4. Есть ли в вашей жизни что-то или кто-то, более значимое, важное, чем ваше собственное «Я»?
5. Ради чего или ради кого стоит прожить свою жизнь?
6. Есть ли что-то или кто-то, ради кого вы готовы отдать свою жизнь?

Разумеется, это только пример вопросов, которые помогают клиенту определить самое важное в его жизни, то, что и является его стремлением. Очевидно также и то, что в каждом конкретном терапевтическом случае могут потребоваться другие вопросы, но всегда они должны побуждать клиента к поиску или определению самого важного, жизнеобразующего дела его жизни.

В работе с клиентами мне часто приходится сталкиваться с этой необходимостью. Поэтому я составил перечень общих и наиболее распространенных из имеющихся стремлений современного человека. Такими, по моему мнению, можно считать стремления: к физическому совершенству, материальному благополучию, социальному успеху, к славе и популярности, власти и превосходству, свободе и независимости, семейному счастью, познанию и новым открытиям, творчеству, к служению, к Истине и Богу, к разрушению и саморазрушению — к смерти... Хочу еще раз подчеркнуть, что приведенный список — это лишь пример возможных стремлений. В каждом конкретном случае необходимо искать индивидуальные стремления, присущие конкретному человеку, актуальные в данный момент его жизни. Это может быть, например, стремление молодого человека отделиться от родителей, повзрослеть и начать самостоятельную жизнь, стремление болящего победить тяжелую болезнь и выздороветь и т.п.

Поскольку у меня нет цели создавать очередную классификацию, я не буду здесь углубляться в анализ каждого из приведенных стремлений. Также, придерживаясь одного из принципов феноменологической редукции — горизонтализации, не буду ранжировать их по значимости или социальной приемлемости: все они есть у наших клиентов и все они достаточно широко распространены. Более того, хочу обратить особое внимание коллег на то, что нашей задачей является не убеждение клиента в правильности / неправильности того или иного стремления, а в помощи обнаружить то самое главное, ради чего он воспрянет духом и захочет жить. Кроме этого, экзистенциальный терапевт может оказать помощь в нахождении каждому из стремлений максимально продуктивного, мирного, просоциального воплощения. Так, например, даже самое, казалось бы, неприемлемое стремление — к разрушению и смерти, будучи направлено в просоциальное русло, может дать обществу отличных спасателей, саперов, солдат, тех же пионеров-первооткрывателей и т.п.

Теперь рассмотрим несколько примеров сочетаемости и несовместимости потенциальных стремлений. Так, например, стремление к семейному счастью отлично дополняется стремлениями к материальному благополучию и к физическому совершенству, при условии, что они станут лишь вспомогательными, обеспечивающими наилучшие условия для воплощения основного. А вот стремление к служению или к Истине явно отрывают человека от семьи, она становится для него второстепенной или вообще недопустимой. Стремление к власти невозможно без того же материального благополучия и социального успеха, но диаметрально противоположно стремлению к служению. Стремлению к Истине или Богу часто сопутствует стремление к служению, однако они являются взаимоисключающими со стремлениями к свободе и независимости и к славе.

В заключение этого раздела остается сказать несколько слов о широко распространенном в наши дни явлении — конфликте стремлений. Это такое состояние клиента, когда он находится в ситуации выбора между двумя стремлениями, по его утверждению — равнозначными для него. Например, клиент утверждает, что не может

выбрать между семьей и служением другим людям. В этих случаях первой задачей психотерапевта становится помощь в выявлении, отделении истинного, личностного стремления клиента от ложного, скорее всего социально индуцированного. В этих случаях единственной возможностью «отделить зерна от плевел» становится те-ра-пев-ти-че-ская провокация, направленная на максимальное сужение поля для маневров клиента в ситуации выбора. Одним из возможных вариантов разрешения описанного конфликта может стать предложение клиенту оставить семью и уйти в монастырь, что однозначно поспособствует реализации его стремления к служению. Уверен, в 99% случаях окажется, что сделать это он(а) никак не может, поскольку... Далее терапевту будет предъявлен целый список обстоятельств, не позволяющих ему сейчас это сделать. Очевидный вывод из этого опыта, который возвращается клиенту: его стремление к служению — ложное, поскольку ради него он не готов идти даже на социальные жертвы. В результате дальнейшего анализа может оказаться, что и семья не является истинным стремлением этого человека, а проявится, скажем, первостепенность стремления к социальному успеху или к славе и популярности, скрывавшееся под маской стремления к служению, и т.п.

Однако для наполненной, полноценной жизни одного, даже самого важного, занятия недостаточно. Поэтому в процессе построения жизненной перспективы необходимо находить или определять не только стремления, являющиеся достаточно глубинной и стабильной экзистенцией, но и более поверхностные и динамические. Не менее важной, чем стремления, компонентой жизненной перспективы являются наши интересы.

Пробуждение интереса

В этом разделе мы поговорим об экзистенциальном понимании интереса, которое значительно отличается от классического, этимологического значения этого понятия.

Изначально, «интерес» был специфическим экономическим, а затем юридическим термином (финансовые интересы, юридический интерес). Однако в последнее время оно получило более широкое применение, в том числе и в психологии. Согласно современным справочникам, «интерес — это осознанная потребность, которая характеризует отношение людей к предметам и явлениям действительности, имеющим для них важное общественное значение, притягательность»¹.

Как и в случае со стремлениями, весьма мутное и мудреное определение! Для начала постараюсь его упростить, а затем наделить экзистенциальным смыслом и представить практическую значимость интереса для психотерапии опустошенности жизни.

Известным уже нам способом выделим из этого нагромождения слов самое главное: «...потребность... отношение людей к предметам и явлениям, имеющим для них важное значение, притягательность» ® «Потребность, притягательность важных, значимых предметов и явлений». Если вдуматься, то данное определение весьма многозначно, поскольку с успехом может относиться и к определению стремления. Чтобы развеять представления об этих экзистенциях, для наглядности приведу отклик моей коллеги Анны, которая является не только практикующим психологом-консультантом, но и матерью двоих детей, на мое предложение об определении истинного стремления и выявления ложных.

«...Тебе не кажется, что слишком категорично по поводу стремлений? А то так задумалась: выходит, что человек должен жить только в одной плоскости. Но ведь есть масса примеров, когда удавалось совмещать два, казалось бы, разноплановых стремления. Да и женщины-мамы, как правило, рано или поздно выходят из декрета и отлично работают в коллективе. Куда хуже себя чувствуют те, кто не может как-то социально устроиться. Есть совсем плачевные примеры. Мне, вообще, кажется, что

социальная направленность для женщины более чем нормальна. Замечательный пример: жена священника, мать восьмерых детей. Тридцатичетырехлетняя женщина, которая до замужества имела блестящую карьеру балерины и загранпоездки. Сейчас, с одной стороны, она заклопотанная мама, с другой стороны — очень активна в социальном служении. И, думаю, был бы большой ущерб, если бы она была вся в детях. Так же и с ума сойти можно!..

...Я, возможно, защищаю что-то свое, но мне кажется нереальной жизнь в одной плоскости. Это же касается мужчин: неужели женатому мужчине-отцу запрещено иметь работу, которая его поглощает и приносит радость?»

Полностью согласен с коллегой: полноценная жизнь «в одной плоскости» действительно невозможна. Однако стремление, задающее общую направленность, вектор жизни — у человека все-таки одно. Все же остальное, о чем пишет Анна, безусловно, необходимо каждому человеку, как женщинам, так и мужчинам, но эти занятия я уже называю интересами. Рассмотрим предложенные моей собеседницей примеры и с их помощью дифференцируем две названные экзистенции.

Итак, стремлением описанной женщины, по моему убеждению, однозначно является семья. Все же остальное: танцы, большая сцена, артистическая карьера, социальное служение и т.д. — все это ее более или менее глубокие интересы, список которых, уверен, со временем пополнится. Неопровержимым доказательством этому является ее отказ от славы, известности и других потенциальных благ большого балета ради любви, мужа и восьмерых детей! Более того, я уверен, что, упаси Бог, случись что с ее мужем или кем-нибудь из ее детей, она без сомнений бросит свое социальное служение и будет рядом с ними, а не решать проблемы детей Гондураса или наркоманов Киевской области предоставит другим. В качестве контрпримера, вспомните эпизод из фильма Павла Лунгина «Остров», в котором мать привезла к старцу своего сына. Она убеждает

его, что ради выздоровления сына готова отдать все, что у нее есть. В итоге, важнее здоровья сына для этой героини оказалась работа и другие ее социальные интересы, поскольку она отказывается последовать рекомендации старца остаться на острове на более продолжительный срок из-за угрозы потерять работу или свой социальный статус.

Приведу еще один пример. «Женатый мужчина-отец», стремлением которого является обеспечение семейного благополучия, по моему убеждению, просто обязан иметь какую-либо интересную, за-хва-ты-ва-ю-щую его работу, дело своей жизни (в идеале, это его основной жизненный интерес). Кроме этого он может интересоваться футболом, автомобилями, рыбалкой или поэзией — это дополнительные интересы, которые могут сменяться в разные периоды жизни. Однако это самое Дело его жизни, скажем научная деятельность, может быть стремлением женатого мужчины, отца. В этом случае семья для него может являться либо «спасательным кругом», удерживающим его от одержимости этим занятием, либо основным интересом, позволяющим время от времени отдохнуть от своего дела, либо надежной дополнительной жизненной опорой, поддерживающей его в кризисные моменты реализации этого дела, но не более того.

Таким образом, получается, что одно и тоже занятие, одно и то же явление жизни для разных людей может быть как их стремлением, так и интересом. Теперь соберем отличия между ними. Во-первых, интерес — это более поверхностное, менее значимое явление в нашей жизни. Во-вторых, интересов у нас может быть гораздо больше и они зачастую сменяют друг друга на протяжении всей жизни. В-третьих, если стремление, согласно нашей точке зрения, является центральным, жизнеобразующим фактором, то интересы лишь наполняют нашу жизнь, делают ее более насыщенной, разнообразной — ИНТЕРЕСНОЙ!

Для наиболее полного описания интереса как экзистенции осталось отделить его от увлечения. Во-первых, интерес — это более или менее глубокое и продолжительное состояние человека, характеризующееся особым отношением к предметам, явлениям или занятиям как к важным, значимым в его жизни. Увлечение же — это поверхностное, кратковременное, мимолетное явление в его жизни, заинтересованность в предмете или явлении на неделю, месяц или год. Во-вторых, интересы становятся дополнительными мотиваторами. Они побуждают нас проявлять активность, преодолевать возможные препятствия, затрудняющие нам реализацию того или иного интереса, в то время как движимые увлечениями, мы пасуем даже перед малейшими трудностями или препятствиями. Т.е. если человек интересуется чем-либо по-настоящему, он прилагает усилия, чтобы добиться предмета своего интереса, а увлеченный человек при первых же затруднениях практически без сожалений отказывается от желаемого в данный момент предмета и с легкостью переключает свое внимание на другой.

Как мы уже знаем, одной из важнейших характеристик опустошенности является утрата интереса к жизни. Поэтому очевидно, что одной из первых задач психотерапии становится пробуждение у клиента этого интереса. В большинстве случаев это можно сделать, обращаясь к прошлому его опыту, к его детским или юношеским увлечениям, интересам и мечтам, которые по тем или иным причинам оказались вытесненными, подавленными, погребенными под завалами суетных, как правило навязанных его окружением, желаний и псевдопотребностей. Из этого следует, что первым шагом к пробуждению интереса должны стать пересмотр и переоценка имеющихся в настоящий момент потребностей, желаний, «интересов» и «стремлений» клиента на предмет их аутентичности, соответствия его ценностям, убеждениям, истинным стремлениям и интересам.

Реабилитация мечтательности

В наше время наблюдаются интересные и удивительные трансформации представлений о мечте. Например, уже в толковом словаре Даля читаем: «Мечта — вообще всякая картина воображения и игра мысли; пустая, несбыточная выдумка; призрак, видение, мара»¹. Затем находим у Сартра: «...Мечты, ожидания и надежды позволяют определить человека лишь как обманчивый сон, как рухнувшие надежды, как напрасные ожидания, то есть определить его отрицательно, а не положительно»¹. В современных психологических словарях вообще отсутствует определение этого понятия, есть только ссылка: «см. Воображение». А современный этимологический словарь в статье «мечта» отсылает читателя к словам «видение, призрак, умопомрачение, воображать»². Поэтому не удивительно, что одна из слушательниц МИЭК в своем эссе о перспективе своей жизни пишет: «Мечта» для меня — это нечто неоднозначное. С одной стороны, с детства сохранилось отношение к мечте как к чему-то светлому и очень хорошему, но почему-то далекому от меня и от реальной жизни. И с другой стороны — сейчас я все меньше люблю мечтать, потому что получается, что мечты в основном остаются мечтами — неким розовым сном, который или длится бесконечно в выдуманном мире, или заканчивается неприятным пробуждением. Куда более приятно ставить цели, а не придаваться мечтам. Я бы сказала, что я мечтаю, например, о том, чтобы моей маме больше не пришлось работать — потому что я вижу, как она устает. Мечтаю о большой квартире, где у каждого из моей семьи есть свой уголок. Мечтаю о короткой зиме и долгим солнечным лете — которого никогда не будет в стране, где я живу».

Однако благодаря достоянию современной информационной глобализации — Википедии мы все-таки можем найти заслуживающее нашего внимания определение: «Мечта — заветное желание, идеализированная цель, сулящая счастье... Может быть несколько “мечт”. Это могут быть просто желания, по каким-то причинам не выполненные в момент их возникновения, но человек все же желает, чтобы они воплотились в реальность. Например, такой мечтой может быть желание поехать в какое-либо место — это не осчастливит человека до конца его дней, зато он будет вспоминать об этом событии достаточно долго, как об одном из наиболее приятных моментов в каком-нибудь периоде его жизни»³.

Итак, мечта — это заветное желание, идеализированная цель, сулящая счастье. И это делает мечту, согласно экзистенциально-гуманистическим воззрениям, очень

важной и неотъемлемой частью эффективной, настоящей, активной жизни любого человека. Это потому, что, во-первых, мечта является той плодородной почвой, в которой зарождается, прорастают и созревают наши цели. Во-вторых, мечты становятся значительными жизненными ориентирами, позволяющими нам двигаться в определенном направлении и не сбиваться со своего жизненного пути.

Для метафорического обоснования последнего утверждения обратимся к одному из толкований происхождения слова «мечта». Согласно Фасмеру, современное русское «мечтать», верхне-лужицкое «*mikascq*» и нижне-лужицкое «*mikasq*» в значении «мерцать, сверкать» являются однокоренными словами и происходят от общего старославянского «*мъчѣта*»¹. Это позволяет нам сравнить мечту с мерцающей путеводной звездой, ведущей путнику в ночи, или с мерцающим, сверкающим маяком, указывающим заплутавшему в шторм кораблю направление к берегу. Теперь рассмотрим мечту как почву для созревания целей. Для этого обратимся к мечтам нашей слушательницы:

1. «Мечтаю, чтобы моей маме больше не пришлось работать — потому что я вижу, как она устает». Отличная, здоровая и абсолютно реальная мечта. Но... Только при одном условии: если она побуждает вас озаботить себя целью обеспечить достойную жизнь своей маме. Средств и возможностей для этого у каждого из нас, детей, если вдуматься, масса.

2. «Мечтаю о большой квартире, где у каждого из моей семьи есть свой уголок». Также абсолютно реалистичная мечта. Хотя для ее осуществления может понадобиться время, да и усилий по ее воплощению придется приложить гораздо больше!

3. «Мечтаю о короткой зиме и долгом солнечном лете — которого никогда не будет в стране, где я живу». Зато сколько на земле таких мест?! И кто, позвольте спросить, вас держит именно там, где такой погоды нет и не будет?

Вот и получается, что дело совсем не в мечте, не мечты бесплодны, иллюзорны, беспочвенны и т.п., а мы сами не готовы проявить какую-то активность для их реализации и воплощению в реальной своей жизни.

Справедливости ради нужно сказать, что то, о чем писали Сартр и Наталья, тоже существует, конечно. Но в психологии для этих состояний нашли отдельное определение — грезы, или фантазии. Для примера, мечта о короткой зиме и долгом солнечном лете — абсолютно реальна, поскольку в любой момент, когда зададитесь этой целью, вы можете уехать, например, в Абхазию, Грецию, Индию или в Австралию, где зимы практически нет вообще. А вот если бы вы мечтали о том, чтобы, например, в Санкт-Петербурге вдруг изменился климат, как вам хочется, то это чистой воды фантазия. Т.е. то, чего достичь, хотя бы теоретически, возможно, то мотивирует и заставляет двигаться и называется мечтой. То же, что абсолютно недостижимо, фантастично или иллюзорно — это грезы или фантазии. И они действительно опустошают, расслабляют и развращают любого человека.

При различении мечты и грезы нужно быть предельно внимательным и осторожным, чтобы не ограничить себя в этих самых пределах возможного. Не будем забывать, что еще двести лет назад извечная мечта человека о полете была совершенно невозможна, но она привела в конце концов человечество к тому, что мы уже не только преодолели

земное притяжение, но и вышли в космос! Более того, этот пример наглядно доказывает бесспорную пользу грез. Однако польза эта становится очевидной лишь в глобальных, культурно-исторических или общечеловеческих масштабах, но в контексте жизни одного человека грезы очень близки и почти неотличимы от бесплодных и беспочвенных фантазий. Поэтому в качестве основной отличительной характеристики мечты от грез и фантазий я предлагаю считать не реалистичность, а степень активности, включенности человека в процесс реализации своей мечты.

В заключение разговора о мечте хочу обратить ваше внимание на современную тенденцию к обесцениванию, мельчанию, «заземлению» человеческих мечтаний. Дело в том, что мечты подавляющего большинства наших современников уже сегодня ограничены рамками всего двух измерений: физического и социального. Так, например, согласно нашим наблюдениям, вершиной мечтаний 90% клиентов является приобретение собственного «домика в деревне у реки». Однако в результате подробного анализа их мечты оказывается, что «домик» тот должен быть комфортабельным коттеджем со всеми удобствами, вблизи от какого-нибудь крупного города, а «деревня» — населенным пунктом с развитой инфраструктурой и прямым транспортным сообщением с этим городом. Но наибольшее беспокойство вызывает, конечно, не это, а отсутствие дальнейшей перспективы жизни этих людей. Дело в том, что подавляющее их большинство затрудняются дать ответ на вопрос: «А что потом, когда домик у вас уже будет? О чем вы еще мечтаете?» Более того, многих из них ставит в тупик элементарный вопрос: «А зачем вам нужен этот домик?» Мало кто сегодня «смотрит в небо», мечтает о романтических приключениях, опасных путешествиях, новых открытиях или достижениях, полете в космос или на другие планеты — все «мечтают» о комфорте, безопасности и стабильности.

Из этого становится очевидным, что следующим шагом на пути построения жизненной перспективы наших клиентов должна стать реабилитация мечты как жизнеутверждающего явления их жизни. Это позволит освободить в их воображении пространство для появления более значительных мечтаний, расширяющих экзистенциальные горизонты, возвышающих их над сугубо бытовыми, обыденными проблемами жизни, выводящих за рамки материальных и социальных потребностей.

□ **Выявление и постановка целей на фоне суеты**

Поскольку про цели и целеполагание написано уже невероятное количество разнообразной литературы, я не буду здесь повторять «прописные истины» по этому предмету, которые, уверен, хорошо вам уже известны. Поэтому сразу перехожу к обсуждению практических аспектов экзистенциального целеполагания и его значения в процессе построения жизненной перспективы.

Во-первых, для терапевтического построения жизненной перспективы нам необходимо четко различать цели и задачи, поскольку большинство клиентов путают эти явления и часто их подменяют в своей жизни. Главное их отличие в том, что цель отвечает на вопрос «Чего нужно достигнуть?», а задача — на вопрос «Какими действиями, с помощью чего этого можно достигнуть?»¹. Для иллюстрации этого различия приведу живой пример одной из своих клиенток.

В начале терапии Валентина в качестве своей главной цели на ближайшее время заявляла приобретение частного дома или новой большой квартиры. В результате дальнейшего анализа выяснилось, что дом нужен не сам по себе, а как одно из средств обеспечения лучших условий для жизни и развития ее ребенка — счастливого и благополучного детства ее дочери. Таким образом, конечная, более значимая цель — обеспечение счастья и благополучия своему ребенку — оказалась скрытой за промежуточной задачей — купить собственный дом. Выявление конечной цели в этом случае позволило клиентке значительно расширить экзистенциальные горизонты своей жизни и наделить иным, более значимым смыслом свою «обыденность». Более того,

благодаря уточнению конечной цели проявились и другие, не менее важные задачи, необходимые для ее реализации: формирование и ведение семейного бюджета, собственное взросление и повышение личной ответственности, выделение времени для общения с ребенком и др.

Для определения конечной цели и дифференциации ее от промежуточных задач я с успехом использую очень вредный и весьма неудобный для клиентов вопрос: «А зачем, для чего оно тебе надо: дом, машина, деньги, образование, здоровье?..» Более того, вопрос этот я задаю до тех пор, пока он не станет бессмысленным, иногда даже абсурдным. В приведенном примере вопрос к матери: «Зачем вам счастье и благополучие вашего ребенка?» и оказался таковым. Однако не стоит упускать из вида тот факт, что зачастую счастье и благополучие детей является для их родителей не самоцелью, а лишь средством для самоутверждения, укрепления собственного социального статуса, получения похвал и других поощрений от окружающих и т.п. Здесь терапевту нужно быть предельно внимательным и ориентироваться не на общепринятые представления о правильно-сти / неправильности той или иной ситуации, а чувствовать бессмысленность и абсурдность своего вопроса в контексте жизни или терапевтического случая конкретного клиента.

Еще большую бдительность терапевту необходимо проявлять, задавая клиенту вопрос «Зачем?», поскольку он рискует попасть вместе с клиентом в патовую ситуацию, которую хорошо описывают слова Льва Николаевича Толстого: «Бог говорит человеку, что нужно делать, а дьявол спрашивает: “Зачем?”»¹. Т.е. очень часто вопрос «Зачем тебе это нужно?» не помогает человеку уточнить значимость, важность для него той или иного действия или события, мотивируя его тем самым на дальнейшую жизненную активность, а, наоборот, обесценивая эти действия и события, ввергает его в состояние тотальных сомнений, негативизм и апатию. Избежать этой ловушки помогает небольшой нюанс в формулировке и постановке рассматриваемого вопроса. Так, например, в первом случае вопрос звучит как: «Зачем, для чего тебе это нужно, что тебе это дает?» — проясняющая формулировка. А во втором случае — «Зачем, какой в этом смысл, кому это нужно?!» — обесценивающая форма, которой нужно избегать терапевту самому и помогать клиенту переформулировать эту форму вопроса в первую.

Когда мы определим конечную цель, перед нами может стать второй вопрос — об отличии целей от стремлений. Как показывает моя практика, большинство людей, даже специалисты, с трудом различают два эти явления. Для их различия вспомним окончательное, экзистенциальное определение стремлений: «Деятельность или совокупность последовательных действий, обеспечивающих возможность реализации экзистенциально значимых, жизнеобразующих смыслов и определяющих образ жизни человека». Метафорически, стремления можно представить как общее направление, вектор, фарватер жизни, по которому человек готов пройти всю жизнь, то, чему он готов ее посвятить. Цели же могут быть совершенно разнообразными. Они могут соответствовать основному жизненному стремлению. В этом случае они становятся своего рода опорными пунктами, обеспечивающими возможности и условия для реализации этого стремления, флажками, отмечающими фарватер жизни. Однако цели могут не иметь к стремлению совершенно никакого отношения, но являться при этом не менее значимыми и ценными для человека в тот или иной период его жизни.

Для более конкретной дифференциации целей и стремлений рассмотрим несколько различающих их характеристик. Во-первых, «цель — это осознанный, запланированный результат деятельности, субъективный образ, модель будущего продукта этой деятельности»¹. Это конкретный объект, на достижение которого направлена жизненная активность человека: я должен достичь чего-то, я хочу прийти к чему-то и т.п. Стремление же — это, скорее, процесс, определяющийся качественными характеристиками: как я хочу пройти свой жизненный путь, с чем или с кем? Т.е. цели более конкретны, осязаемы и достижимы. Во-вторых, цели имеют временную, ситуационную или контекстуальную значимость в жизни человека, в то время как стремления — жизнеобразующую. В-третьих, цели реализуются в совершенно разнообразных сферах жизни человека, а его стремления — преимущественно в одной. В-четвертых, целей в жизни человека может быть великое множество и они должны регулярно сменять друг друга, но стремлений в качественной, полноценной жизни много быть не может. Безусловно, в различных жизненных обстоятельствах может происходить частичная или кардинальная смена основной сферы жизнедеятельности и стремлений, но это должно быть, скорее, «исключением из правил», нежели частым или регулярным явлением нашей жизни.

И, наконец, важнейшей, на мой взгляд, задачей в процессе экзистенциального целеполагания является отделение собственных, личностно значимых целей клиента от социально инсталлированных, навязанных его окружением или средствами массовой информации. Для экзистенциального понимания целей важно отличать их от простых желаний, хотений человека, являющихся, как правило, привнесенными извне. Цель — это не то, чего я страстно хочу, а то, без чего я не могу жить или ощущать свою цельность, целостность. Иначе говоря, цель — это часть меня или моей жизни, которой пока недостает. Исходя из этого понимания, достигнуть той или иной цели значит обрести целостность. Кроме этого, согласно экзистенциальному видению, цели, о которых мы говорим, могут быть только у человека цельного. Если же этой цельности нет, то нет и целей. Есть только суетные метания между удовлетворением своих потребностей и влечений, с одной стороны, и погоней за желаемыми благами — с другой. В этом случае человек буквально разрывается между этими псевдоцелями, достижение которых не приносит ожидаемого удовлетворения.

Работая над построением жизненной перспективы, для выявления настоящих целей и отделения их от псевдоцелей я предлагаю клиентам своего рода инвентаризацию их потребностей, желаний и хотений на предмет их аутентичности, соответствия личным стремлениям, интересам, мечтам, ценностям и убеждениям. Рассмотрим пример такой инвентаризации. Вопрос терапевта: «Зачем, для чего вам нужна новая машина?» Варианты ответов клиента: а) как средство передвижения, для повышения моей мобильности, для достижения конкурентоспособности на рынке труда; б) для укрепления или повышения своего социального статуса; в) в рекламе говорят, что тот, у кого нет такой машины, — неудачник, и т.п. Затем сравниваем полученный ответ с уже известными нам к этому моменту стремлениями, интересами, мечтами и другими потребностями клиента. Если цель соответствует, обеспечивает, помогает, облегчает, приближает... то очевидно, что она аутентична. Если же цель не имеет никакого значения в общем жизненном контексте клиента, то это свидетельствует о ее чуждости, бесполезности и бессмысленности — суетности.

Заключение

Подводя итог всему написанному выше, остается подчеркнуть, что построение жизненной перспективы требует длительной и кропотливой терапевтической подготовки. Как при подготовке к строительству здания нужно провести исследовательские работы, создать проект, вырыть котлован, заложить фундамент... Так и перед строительством жизненной перспективы необходимо тщательное терапевтическое исследование индивидуальных особенностей жизни каждого клиента и его опустошенности. Затем терапевту придется преодолеть вместе с клиентом целый ряд трудностей и сопротивлений: негативизм, жалость к себе, избегание реальности своей жизни, нежелание прилагать усилия, напрягаться для достижения своих целей, боязнь изменений, апатию, скуку, потерю вкуса жизни, страх жизни и др. Без такой подготовки все действия консультанта, направленные на построение жизненной перспективы, будут либо наталкиваться на стену непонимания, сопротивления и отвержения, либо проваливаться в бездну безразличия, равнодушия и пассивности клиента!

Кроме этого, в процессе терапевтического построения жизненной перспективы консультанту необходимо обращать особое внимание на ее уникальность, аутентичность и реалистичность. Не только цели, но и все другие компоненты экзистенциальной перспективы: надежды, стремления, интересы, мечты — должны быть личностно значимыми, однозначно определяться и переживаться клиентом как Свои Собственные, а не привнесенные или навязанные извне. В противном случае вся подготовительная работа, да и сама построенная перспектива, со временем окажутся тщетными. Когда проявится ее ненастоящность, фальшь и чужеродность, у клиента произойдет «откат», обратный процесс опустошения его жизни. А как мы знаем, «откат», как правило, является более болезненным и травмирующим, нежели первоначальное психологическое состояние, в котором клиент обратился к нам за помощью.

□ Литература

1. Большанин А. Пустота и экзистенциальны вакуум: перспективы экзистенциальной терапии // «Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия». 2009. № 14. С. 77-84.
2. Кьеркегор С. Гармоническое развитие в личности человека эстетических и этических начал // С. Кьеркегор. Несчастнейший. М., 2005.
3. Сартр Ж.-П. Экзистенциализм — это гуманизм // Сумерки богов. М., 1988. С. 333.
4. Фасмер М. Этимологический словарь русского языка: В 4 т. М., 1986.
5. Франкл В. Сказать жизни «Да»: Психолог в концлагере. М., 2007.
6. Шерковин Ю., Назаретян А. Слухи как социальное явление и как орудие психологической войны. // Психологический журнал. 1984. Т. 5. № 5.