

Автор: Краснова А. (Россия)

### □ Аннотация

В эссе рассматривается экзистенциальная тревога как существенная часть человеческого бытия, приводится описание различных форм ее проявления в человеческой жизни. Доверие описывается как итог отчаяния, достигаемого в чувстве тревоги.

Ключевые слова: экзистенциальная тревога; доверие.

### Начало пробуждения

В экзистенциальной философии и практике тревоге уделяется серьезное внимание. Представляется, что тревога, экзистенциальная тревога, — бытийная, глубокая, почти необъяснимая и едва выразимая, — одно из важнейших и необходимейших человеческих

чувств. На мой взгляд, именно с нее и начинается пробуждение человека от сна повседневности.

Феномен экзистенциальной тревоги исследовали многие философы. Приведу лишь пару примеров. Пауль Тиллих выделял три основных вида экзистенциальной тревоги: тревога судьбы и смерти, тревога пустоты и отсутствия смысла, тревога вины и осуждения (Тиллих, 2011). Серен Кьеркегор тесно связывал понятия тревоги и страха и отмечал, что страх конкретен и имеет объект (мы всегда боимся чего-то), тревога же неконкретна и объекта не имеет (мы тревожимся вообще) (Кьеркегор, 2012б). Тревога, таким образом, онтологически присуща человеку и несет в себе большой потенциал в качестве одного из вызовов, брошенных нам жизнью.

Так, живет себе человек простой незамысловатой жизнью, переживает какие-то события, как-то на них реагирует, и вдруг что-то внутри начинает точить его — «неладно что-то в Датском королевстве». Часто это случается под воздействием каких-либо (может, даже и незначительных, но знаковых) неожиданных событий жизни. Так, например, это происходило у Жана-Батиста Кламанса, главного героя произведения А. Камю «Падение» (Камю, 2009). В его случае тревога, зародившаяся в душе и начавшая его преследовать, была похожа скорее на голос совести, вначале тихий, но настойчивый. Конечно, это не обязательный сценарий, пути Господни неисповедимы. Но вот это чувство — «что-то не так в моей жизни», «что-то не так со мной» — начинает запускать в человеке поиск. Зародившись в душе, это чувство уже не дает покоя. Его можно либо принять и начать исследовать, либо начать глушить. Глушение тревоги, убежание от нее — как зарывание головы в песок, попытка делать вид, что все по-прежнему, когда все уже изменилось. Голос тревоги в итоге все равно окажется сильнее псевдоуспокаивающего голоса и заговорит в рупор страха.

Однако своим тихим, но настойчивым шепотом сомнения — что все как-то не так — тревога лишь только зарождается. Этот шепот похож на легкий ветерок среди ясного дня, который вдруг подует неожиданно, но в его дыхании чувствуется запах надвигающейся бури. Такой ветерок я и почувствовала однажды в своей жизни, и для меня он стал началом всей моей истории пробуждения от сна повседневности, которая до сих пор еще только в самом начале своего развития.

Часто люди, не заболевшие еще этой тревогой, которые еще не уязвлены этой подтачивающей мыслью, что с ними и с их жизнью что-то не так, — они не могут проснуться, так как не имеют для этого оснований. А, следовательно, еще не начали свой путь к тому, чтобы хотя бы немного участвовать в построении своей жизни, не говоря уже о том, чтобы творить ее самостоятельно.

### **Экзистенциальная тревога как «ураган» жизни**

Итак, однажды человеку дается шанс пробудиться от тяжелого сна забвения вечности в мирской суете, и в его сердце поселяется тревожное, почти необъяснимое чувство неуютности, беспокойности и неприкаянности. Это перманентное чувство, хоть и неприятное, но с ним еще как-то можно жить, с этим настойчивым маленьким ветерком. В сущности, это еще даже не сама тревога, а только ее зарождение, преддверие, предвестник. Одно сердце откликается на этот предвестник тревоги, начинает упорно искать его источник, задаваться вопросами и искать на них ответы. Здесь начинается осмысление своей жизни — поиск ответов на вопросы души «что не так?», «как это исправить?», «в чем следует измениться?», «как жить иначе?» и т.д. Другие сердца, продолжающие жить себе как ни в чем не бывало, время от времени отмахивающиеся от

гложащего их чувства как от назойливой мухи (каковым было и мое сердце), в конце концов получают, как правило, урок — их непрочный мирок рушится от налетевшего вслед за тихим ветерком урагана, часто в виде событий, которые ставят самонадеянное и всезнающее доселе сердце в тупик, с которым оно едва ли может справиться. Этот тупик напоминает ситуацию, когда, согласно С. Кьеркегору, жизнь подводит человека к возможности сделать Выбор (Баева, 2013).

И вот человек приходит к ситуации, от него не зависящей, к которой он неведь как пришел. Можно сказать, нечто свалилось ему на голову. Он впервые признается себе, что он не знает, как жить. Все, что он мыслил и знал доселе, все, как он представлял себе обычно — все не так. Эта ситуация переживается, как если бы мир рухнул. Больше нет готовых ответов, есть только вопросы, на которые нет ответов. И вот здесь, когда почва ушла из-под ног и нет больше песка, в который можно было бы снова спрятать голову, и возникает рупор, в котором очень явственно слышится голос тревоги: «жизнь непредсказуема», «в жизни нет гарантий», «с тобой в любое время может случиться все что угодно». Эта тревога — и даже страх, да еще и часто помноженный на чувство осознания собственного одиночества и незащитности, — порождает чувство замешательства и потерянности. Вот здесь, как кажется, достигается порог отчаяния.

По жизни пронесся ураган — он сорвал занавеси, скрывающие правду и тешащие иллюзию о том, что жизнь проста, понятна, предсказуема и логична. Т.е. жизнь открылась во всем своем величии, а человек при этом — во всей своей ничтожности и незащитности. Именно так было со мной, когда в моей жизни заговорил этот рупор. Страдания в виде смерти близкого человека, свалившиеся на меня неожиданно и как бы из ниоткуда, именно это для меня и открыли: смерть коварна и внезапна и, кроме того, нелогична и несправедлива, и я бессильна что-либо противопоставить ей.

Еще вчера считало сердце удары.

Теперь — тишина. Бульвары

Считаю пред взглядом своим.

Сажу в кабаке, глотая холодный джин.

Больно помнить и больно дышать.

Задумало Небо душу забрать.

Секунда — и взор твой навеки уснул,

Как ветер нечаянно свечку задул.

Теперь тревога обретает на застигнутое врасплох сердце все свои права — она селится туда со всей своей безапелляционностью и захватывает его полностью. Ведь если

жизнь есть такая великая сила, которую нельзя предсказать, то внезапно может произойти все что угодно: в доме может вдруг случиться пожар, любой из близких может в любой момент умереть, я тоже могу в любой момент умереть, я или кто-то из родных может в любой момент заболеть чем-то страшным, могут уволить с работы не по моей вине, я могу остаться без денег, друзья вдруг могут предать, жена или муж может в любой момент изменить, бросить и т.д. И самое ужасное — непонятно, как ко всему этому можно подготовиться. В гордом сердце, которое не хочет во второй раз оказаться застигнутым врасплох, начинается важное решение вопроса о том, как научиться быть готовым к различным ударам судьбы. Эта спасительная иллюзия холится и лелеется, на нее начинает работать почти весь интеллектуальный потенциал страждущего гордого сердца: боящийся пожаров страхует имущество, ставит различные предохранители, сигнализации и т.д.; боящийся болезней дезинфицирует свое жилье, кипятит одежду, стерилизует продукты, по многу раз в день моет и спиртует руки и т.д.; боящийся измен мучается ревностью, проверяет телефон, почту и т.д., контролирует (или пытается контролировать) местонахождение своего любимого человека... Все направлено только на одно, служит только одной цели — убедить самого себя в том, что все предусмотрено, что везде «подстелена соломка». И что если уж так получится, что не удастся предотвратить удар судьбы, то можно хотя бы быть к нему готовым... Вспоминается легендарный диалог из фильма «Служебный роман»:

— Ходил ко мне один человек, долго ходил, а потом женился на моей подруге...

— Я не собираюсь жениться на Вашей подруге!

— Вам это и не удастся. Я ликвидировала всех подруг!

Однако тревога — чувство достаточно коварное, так что захваченное им сердце, как правило, ни в чем не может успокоиться. У меня была одна очень измученная клиентка, которая пережила однажды внезапную болезнь мужа — он попал в больницу очень неожиданно с острым приступом язвы желудка и его еле спасли. После этого ее стали мучить постоянные приступы тревоги, которые проявлялись в различного рода страхах: она боялась, что муж умрет или снова заболеет; боялась, что другие ее близкие чем-то скрыто больны и болезни их вот-вот проявятся; боялась, что она сама заболеет или умрет; боялась, что вообще что-то плохое неожиданно случится. Поскольку больше всего страхов касались здоровья мужа, то вся ее энергия, вся забота были направлены именно на него. Но сколько бы она ни лечила его, сколько бы ни таскала его по врачам и ни выдерживала его на строгой диете, все равно боялась за его здоровье и за его жизнь до такой степени, что с трудом отпускала его от себя и плохо спала по ночам. Кроме того, страх, что она внезапно умрет сама, провоцировал панические атаки с приступами тахикардии, которые иногда даже кончались вызовами скорой помощи. Так тотальная тревога превратила жизнь моей клиентки буквально в кошмар. Мне представляется, в ее чрезмерных попытках предотвратить возможные несчастья и обнаруживается вся иллюзия быть готовым к случающейся с нами жизни.

Что касается моей истории, то мое сердце так хотело прекратить это тревожное грызение, что и вовсе стало протестовать против самого факта существования смерти (за неимением, собственно, никаких реальных перспектив в обретении контроля над смертью). И этот протест каким-то удивительным образом сочетался с поиском возможных путей если не примириться с ней, то хотя бы понять ее смысл — что в моем случае сделалось катализатором религиозного поиска. Вообще, тревога проникает в человеческое сердце часто как зов — это своеобразный призыв обратить внимание на то, что в нашем существовании есть нечто большее, чем материальная действительность, а именно есть то, что неподвластно человеческому контролю. Мартин Хайдеггер говорил о зове совести как вызове, призыве, который человек слышит как бы из глубины и в котором ему доносится взывание к подлинности: «Окликнутой самости ничего не отзывается, но она вызывается к себе самой, т.е. к ее самой своей способности быть. Зов, отвечая своей зовущей тенденции, не вводит призываемую самость в «судоговорение», но как призыв к самой своей способности самобытия он есть выводящий-«вперед»-вызов присутствия в его собственнейшие возможности» (Хайдеггер, 2006, с. 273).

Действительно, один из важнейших уроков, который преподала мне (и не только мне) моя бытийная тревога — это расставание с моей иллюзией контроля. Жизнь невозможно контролировать. Она невыразима, она поразительна, она прекрасна в своей неподвластности моим притязаниям на контроль, так что в конце концов становится очевидной вся их смехотворность. Жизнь не дает гарантий — ждущий их похож на отправляющегося в плавание по океану путешественника, который требует с океана обещаний, что не начнется шторм.

Спрашивается, если нет никаких гарантий, если жизнь принципиально неконтролируема — на что же тогда опираться? Как не сойти с ума от этой грызущей тревоги, что мы лишены гарантий и с нами в любой момент может произойти все, что угодно?

### **Отчаяние как возможность**

Не раз я наблюдала отчаяние, до которого способна довести грызущая сердце тревога. Однако, в сущности, у нее есть особое благодатное назначение. Ломая иллюзию контроля, бытийная тревога подводит гордое сердце к началу его смирения — к способности, отчаявшись, позволить жизни в итоге взять верх, т.е. умению отказаться от гордых притязаний на исключительное право строить все по-своему, быть «хозяином жизни». Я видела, как тревога испытывала одно гордое сердце. Этот близкий мне человек так мучился от того, что жизнь регулярно ломала его планы, руша хрупкое счастье и закостенелые представления о том, как нужно и должно, что почти сломала его — на дне своего отчаяния, после (слава Богу!) неудачной попытки суицида, он признался мне: «Не то чтобы я хотел умереть... просто я до смерти боюсь жить!»

Мне доводилось наблюдать, как эта доводящая до отчаяния борьба с жизнью (а именно с ее неконтролируемостью) проявляется во множестве «симптомов» не только в отношениях с жизнью как таковой, но и более конкретно — в отношениях с другими людьми и в отношениях с самим собой. Одно сердце требует от жизни справедливости, воздаяния по заслугам (с мыслью «мне не додали, а другим дали слишком щедро»), возвращая в себе зависть и корысть. Другое ждет от своих близких конкретного «правильного» поведения, чувств, проявлений, которое считает подходящим (читаем между строк — пытается таким образом их переделать «под себя», т.е. контролировать), активно протестуя против всего другого. Третье сердце все время требует от самого себя совершенства, загоняет себя в какие-то рамки, налагает на себя «бремена неудобноносимые» (во имя старого доброго «идеального Я»), стараясь быть хорошим и правильным — и снова и снова теша себя иллюзией самоконтроля, остается в постоянной погоне за призраком самого себя, с чувством тоски и одиночества.

Вообще, всякого рода обязательные и необходимые требования, предъявляемые к жизни как таковой, к ближним или к самому себе, по моим наблюдениям, есть симптом проявления вот этого тревожного чувства — **«жизнь (я, другие) должна быть такой, как я задумал, иначе я утрачиваю чувство хозяина положения, и тогда ничто не гарантировано»**. Стараясь таким образом уложить жизнь в прокрустово ложе своих представлений о ней, мы, как правило, боимся боли и всеми силами стараемся ее избежать. Душевная боль пугает нас чуть ли не больше физической. Естественно, обжегшись на молоке, дуешь на воду, но снова и снова отмечаешь большую часть жизни, отгораживаясь от нее и отвергая неизведанную ее часть. Один моя близкая подруга получила в своей жизни хороший урок благодаря мудрому учителю Тревоге. В отношениях с ее любимым мужчиной произошел разлад — она очень его ревновала, хотя основания для этой ревности были объективно преувеличены. Но очень было страшно его потерять и очень велико было искушение его контролировать во всем, чтобы было не так страшно; и все это причиняло ужасные душевные мучения, отчего возникало желание просто сбежать из отношений. И вот, при исследовании отношений с ним, перед ней встал вопрос: почему настолько страшна испытываемая душевная боль, что для того чтобы от нее избавиться, она готова разорвать столь дорогие для нее отношения? И почему она готова быть с любимым человеком только когда хорошо, а когда плохо — нет? И еще — старательно избегая своей душевной боли, не отказывается ли она тем самым от огромной части своей жизни, пусть и не такой привлекательной, как другая — радостная?.. Все эти размышления привели к тому, что она стала переживать свою душевную боль с тем же принятием, каким естественно сопровождается человеческая радость. И вот полученный урок: **страдания — это такая же важная часть жизни, как и радость, важно лишь то,**

насколько подлинно они проживаются.

Кьеркегор связывал состояние отчаяния с одним из проявлений внутреннего кризиса, называл его «болезнью к смерти», так как, умирая от него, мы не умираем. И вот, все глубже и глубже погружаясь в пропасть поглощающего чувства бытийной тревоги, в конце концов ощущаешь себя на самом дне. Тупик. Ощущается полная тщетность всех усилий победить жизнь и стать ее хозяином, полная нелепость иллюзий по поводу того, какими обязательно должны быть твои близкие, полное разочарование в способности самого себя уместиться в прокрустово ложе идеального Я... Как жить? На что опираться? Во что верить, если не во всесильность самого себя?

Я люблю простор родных степей,

Траву в полях люблю, что по колени,

Люблю, когда в лесу щебечет соловей,

А кругом

Так тихо-тихо...

И я стою у запертых дверей,

И дух стесняют каменные стены.

Господь, я так скучаю по Тебе,

Когда кругом

Так тихо-тихо...

И тишина касается ушей,

Вот-вот взорвет мои больные вены,

И я кричу у замкнутых дверей,

Я ненавижу,

Когда тихо-тихо...

Щекочут щеку слёзы налегке,

Не жду беды и не ищу победы.

Господь, я так скучаю по Тебе,

Даже когда тихо...

Тихо...

Тревога — удивительно мудрый учитель, доводящий до пика отчаяния одной рукой и подающий утешение другой. Как раз в тот момент, когда ты отчаялся и в пух и прах разочаровался в прежнем способе жить, в мятущемся сердце (в котором к тому времени уже подломился авторитет гордого начала) вдруг открывается ясность простой вещи: осталось только одно — прыгнуть...

## Доверие — прыжок навстречу жизни.

А.Е. Алексейчик понимает доверие как «до-верие» — то, что бывает до веры (Психотерапия, 2008, с. 62). Да, действительно, доверие — совершенно отчаянный шаг, но без этого шага до веры, боюсь, не дойти никак. Поэтому для меня доверие — это почти в буквальном смысле (насколько буквальный смысл может относиться к душевным действиям) прыжок в пустоту — туда, где полная неизвестность образуется за счет капитуляции гордого сердца — отказа от его претензий на «правильное» мироустройство вокруг себя. Я так подозреваю, что до такого прыжка нужно дойти — в кьеркегоровском смысле, до отчаяния (Кьеркегор, 2012а), чтобы открылась сама возможность совершить этот прыжок, этот своего рода квантовый скачок в иное качество существования. Причем, то ли это прыжок, то ли падение в бездну — поначалу совершенно непонятно. Кажется, что ты просто сдался под натиском Тревоги, которая к тому времени тебя уже почти со всеми потрохами слопала, и уже ничего не осталось, как только махнуть рукой: «Да пусть уж будет как будет». Но эта капитуляция совсем не похожа на ворчание гордого сердца, которое, просто за невозможностью реализовать себя, просто включает равнодушие как свое последнее прибежище. Скорее это акт искреннего признания: «Жизнь, ты победила! Ты воистину велика перед моим ничтожеством. Творись по своему усмотрению, а я буду смотреть и слушать...»

По моим наблюдениям, такой прыжок совершается человеческим сердцем автоматически по достижению им предела отчаяния. В этом отчаянном предприятии оно уже не заостряется на том, насколько огромен его риск — жизнь ведь не поменяла своих правил, она по-прежнему опасна. Секрет в том, что риск перестает тревожить — мудрый учитель, Тревога подвела мучимое ею гордое сердце к порогу и на этом завершила свою миссию. Доверяющий понимает риск, на который он идет, доверяя Жизни, доверяя Богу, доверяя Другому, доверяя самому себе — Жизнь может преподнести горький урок, Бог может послать испытания, Другой может предать, в себе можно обмануться — и т.д. Только, понимая это, доверие ставит эти опасности ни во что — доверие не имеет иных оснований, кроме как в самом себе. Доверяют не «потому что», а «вопреки» — вопреки своему предыдущему опыту, и вопреки собственным страхам прежде всего. Но доверие имеет еще одно замечательное

свойство: оно делает открывающееся ему сердце не слепым, а наоборот — зрячим. Оно не станет размениваться, становиться достоянием всех и каждого, но оно позволяет не мучиться ожиданием удара в спину от тех, кто ничем таких подозрений не заслуживает. Иными словами, представляется, что доверие не имеет ничего общего с наивным простодушием, которое само по себе, может, и не плохо, но вовсе не означает мудрости, которым отличается доверие, рожденное в муках тревоги.

Люди, которые занимаются экстремальными видами спорта, говорят о том, что выражение «неоправданный риск» абсурдно, так как настоящий риск (по крайней мере, в данных видах спорта среди профессионалов) всегда хорошо взвешен и оправдан, в иных случаях это вовсе не риск, а безрассудство. По аналогии с этим, на мой взгляд, абсурдно выражение «обманутое доверие» — доверие, которое обмануто, было вовсе не доверием, а слепой легковёрностью, которую действительно легко обмануть. У меня есть одна любимая подруга, которая, бывало, подводила меня (и был момент, когда я расценила ее поведение как предательское), однако же не по злему умыслу, а в силу свойственных ей особенностей (где-то из-за легкомысленности, где-то из-за мешающих ей самой страхов, где-то — просто потому что она бывает похожа на слоника в посудной лавке). Однако, узнавая ее и видя все ее особенности, полюбив ее вместе с этими особенностями, я доверяю ей, зная, что она может меня подвести, просто это не имеет для меня особого значения, я оставляю это ее свободе. В сущности, как обнаружилось, в наших отношениях мне нечего терять, кроме собственного эгоизма.

Часто чувство доверия к жизни, да и к Другим людям тоже, неразрывно связано с чувством благодарности — за все прошлое, настоящее и будущее. В прошлом жизнь дала бесценный опыт, из которого мы выносим важные уроки. В отношениях с Другими, с кем посчастливилось встретиться, мы многому учимся, даже если это горькие уроки. И в конце концов приходишь к пониманию, что даже собственные ошибки — важная часть жизни, которая заслуживает благодарности. Настоящее — это поле для творчества; жизнь преподносит нам различные ситуации: вызовы, утешения, испытания, наставления, подсказки, — и мы призваны как-то распорядиться этим богатством. А в будущем поселяющееся в сердце доверие дает жизни и всем тем Другим, на кого оно распространяется, своего рода карт-бланш — залог того, что все, что будет ниспослано,

будет принято с благодарностью как неведомая, но важная необходимость.

Мне бы вынести мой крест

Сполна.

До конца бы донести

Свет.

Не сломаться, не сгореть в пути,

Не заржаветь от скошенной любви,

Краюхой хлеба поделиться с нищим

И не пожалеть.

Я не увидела мечты

В цвету,

Хлебнула боли полный рот.

Пусть!

Не натереть бы мне мозоли на душе,

И не остаться бы глухой к чужой беде,

Пусть даже кажется, что нищей

Я бреду в толпе.

И кажется, что в мире я одна

Всегда,

И слышится в ответ мне:

«Нет!»

Пусть даже сердце кровоточит от любви.

Мне бы осмелиться до мира донести,

Что нет на свете ничего прекраснее,

Чем жизнь.

Доверие не ограждает сердце от опасений, сожалений, печали, беспокойности и т.д. Но оно открывает сердце навстречу всему тому богатству, которое преподносит жизнь; позволяет не закрываться, не загораживаться от жизни в ее даже самых простых проявлениях настоящего. Оно открывает путь к вере, как к основе подлинных отношений. Я всегда видела, что истинно верующие — счастливые люди; они не боятся никаких испытаний, не тревожатся по поводу будущего, не ропщут на судьбу... Они во всем возлагают на Бога, как дети, не знающие забот, пока у них есть любящие родители. Виктор Франкл в своих воспоминаниях о пребывании в концентрационном лагере писал об удивительной стойкости верующих, с которой они переносили страдания (Франкл, 2011, с. 76-77). Вот в этом для меня счастье доверия — в избавлении от бремени контроля, возлагаемого добровольно на самого себя гордым сердцем, и предоставлении свободы Жизни, или Богу, выражать Самое Себя, про-Явиться через мое существование.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Баева С. Выбор и псевдovýбор по С. Кьеркегору // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 1/2013 (22). С. 44-47.
2. Камю А. Падение: Повесть / Пер. с фр. Н. Немчиновой. М.: АСТ МОСКВА, 2009.
3. Кьеркегор С. Болезнь к смерти / Пер. с дат. Н.В. Исаевой, С.А. Исаева. М.: Академический проект, 2012а.

4. Кьеркегор С. Понятие страха / Пер. с дат. Н.В. Исаевой, С.А. Исаева. М.: Академический проект, 2012б.
  
5. Психотерапия жизнью: Интенсивная психотерапевтическая жизнь Александра Алексейчика / Сост. Р. Кочунас. Вильнюс: Ин-т гуманистической и экзистенциальной психологии, 2008.
  
6. Тиллих П. Мужество быть / Пер. с англ. Т. Вевюрко. М.: Модерн, 2011.
  
7. Франкл В. Сказать жизни «Да!»: Психолог в концлагере / Пер. с нем. Д. Орловой, Д. Леонтьева. М.: Альпина нон-фикшн, 2011.
  
8. Хайдеггер М. Бытие и время / Пер. с нем. В.В. Бибихина. СПб.: Наука, 2006.