

# Содержание

Предисловие.....	9
------------------	---

## **Часть I** Осознание себя ЖИВЫМ

<b>Глава 1</b> Экзистенциальные данности.....	<b>19</b>
<b>Глава 2</b> Осознание жизни.....	<b>29</b>
<b>Глава 3</b> Как встречаться с душевной болью.....	<b>59</b>
<b>Глава 4</b> Зачем нам осознание мира и его данностей?.....	<b>77</b>



# Часть II

## Временность и конечность всего

<b>Глава 1</b> Кораблик .....	<b>91</b>
<b>Глава 2</b> Все проходит, и твоя жизнь тоже .....	<b>97</b>
<b>Глава 3</b> Тотальный контроль: «Я ничего терять не буду, я смогу все удержать и все успеть».....	<b>107</b>
<b>Глава 4</b> Отвержение жизни и депрессия: «Я ничего не буду иметь».....	<b>127</b>
<b>Глава 5</b> Поиск спасителя и беспечность: «Ты заслонишь меня от ужаса»..	<b>141</b>
<b>Глава 6</b> Пережить горе и продолжить жить.....	<b>155</b>



# Часть III

## Несовершенство

<b>Глава 1</b>	
Утрата подлинности и вызов несовершенства .....	<b>177</b>
<b>Глава 2</b>	
Ограниченность .....	<b>195</b>
<b>Глава 3</b>	
Несправедливость .....	<b>221</b>
<b>Глава 4</b>	
Высокомерие и идеализация .....	<b>229</b>
<b>Глава 5</b>	
Самоуничужение .....	<b>253</b>
<b>Глава 6</b>	
Цинизм и нигилизм .....	<b>271</b>
<b>Глава 7</b>	
Пульс жизни .....	<b>285</b>
<b>Глава 8</b>	
Сочувствие себе: путь к самосотраданию .....	<b>295</b>



# Часть IV

## Одиночество

<b>Глава 1</b>	
Одиночество и изоляция.....	<b>317</b>
<b>Глава 2</b>	
Остановленное взросление.....	<b>353</b>
<b>Глава 3</b>	
Самодостаточность.....	<b>385</b>
<b>Глава 4</b>	
Сопричастность.....	<b>405</b>



# Часть V

## Свобода, ответственность и выбор

<b>Глава 1</b>	
Невыносимая тяжесть свободы.....	<b>435</b>
<b>Глава 2</b>	
Тревога и вызов свободы.....	<b>455</b>
<b>Глава 3</b>	
«И прости нам долги наши...»	
Жизнь как долговое обязательство.....	<b>465</b>
<b>Глава 4</b>	
Жизнь как жертва.....	<b>479</b>
<b>Глава 5</b>	
Жизнь как реализация процесса выбора.....	<b>493</b>



# Часть VI

## СМЫСЛ

<b>Глава 1</b>	
Грани смысла.....	<b>523</b>
<b>Глава 2</b>	
От целостного мифа к разорванным смыслам .....	<b>531</b>
<b>Глава 3</b>	
Почему люди делают то, что делают .....	<b>549</b>
<b>Глава 4</b>	
Поиски выхода .....	<b>553</b>
<b>Заключение</b>	
Один на один с миром.....	<b>585</b>
Благодарности.....	<b>587</b>



# Предисловие

Я захожу в книжный магазин — уже после того, как написал эту книгу, но до ее издания — и смотрю на длинную вереницу трудов по психологии. Их много. Хорошие книги и, честно скажем, не очень. Почему следует обратить внимание именно на мою? Ведь я не могу обещать, что ваша жизнь перевернется от ее прочтения, — вряд ли. Моя книга не посвящена исцелению какого-то конкретного душевного недуга (впрочем, я вообще не верю в то, что книгами можно что-то исцелять). Управлять Вселенной вы тоже не научитесь. И какую-то принципиально новую информацию, за которую вручают Нобелевскую премию, вы здесь тоже вряд ли найдете. Но (здесь я многозначительно поднимаю указательный палец) есть один очень важный для меня как психотерапевта момент, который и позволяет мне надеяться, что эта книга может вам понравиться и быть полезной.

Одной из главных характеристик жизни современного человека (в том числе моей, я не исключение) является суета. Наша жизнь проходит на высоких скоростях, мы успеваем лишь думать о том, что происходит сию минуту, плюс тревожиться о будущем. Редко когда предоставляется возможность остановиться и задуматься о том, как в целом устроена наша собственная жизнь, — насколько нам в ней комфортно, есть ли в ней хоть какой-то смысл и вообще стоит ли она того, чтобы ее проживать. Лишь иногда перед Новым годом или днем рождения мы об этом задумываемся. Теперь можно провести с этой книгой несколько уютных вечеров (или не очень уютных — темы в ней поднимаются непростые), задавшись тем же вопросом. Возможно, получится посмотреть на свою жизнь под другим углом, высветив то, что раньше ускользало от мысленного взора или же было на самом видном месте, но как слон, которого никто не замечает.

Осознанность — основа работы психолога и вообще любого самопознания. И во что я верю, так это в то, что моя книга сможет расширить сферу осознаваемого вами и подскажет, куда смотреть и двигаться дальше. А возможно, поможет примириться с собой и принять то, что уже есть и что отменить или изменить невозможно. Тоже хорошо. Я надеюсь, что у меня получилась книга-размышление о том, как мы, люди, живем в этом непростом мире, по каким принципам строим свою жизнь и какую цену платим за то, что выбираем, или, наоборот, за отказ от выбора.

У вас может возникнуть вполне закономерный вопрос, кто я и почему взялся за такую непростую тему. Формальный ответ — я психолог, гештальт-терапевт, супервизор и кандидат психологических наук, долгое время работавший на кафедре психологии в университете и уже десять лет занимающийся исключительно частной психологической практикой (а психологией в целом, академической и практической, более двадцати лет). Но за все годы практики ни один человек не спросил меня о регалиях и дипломах. Людям было интересно, сложится ли у меня с ними контакт, смогу ли я услышать их и понять, чем они живут. Поэтому ответ не формальный, а искренний будет другим.

В детстве я точно знал, кем стану. Конечно же, археологом или историком! Я увлекся археологией, когда вместе с родителями в конце 1980-х посетил Афрасиаб — древние руины близ Самарканда в тогда еще советском Узбекистане. В 1991-м мы переехали в Хабаровск, вскоре я связался с местными археологами и спустя несколько лет стал каждый год надолго уезжать в экспедиции.

Это затянулось на двадцать с лишним лет; даже когда я уже всерьез занимался психологическими исследованиями и преподавал в университете, я не отказывал себе в удовольствии использовать часть своего большого отпуска для участия в раскопках. И в одну из экспедиций в начале 2000-х я взял книгу Ирвина Ялома с непонятным для меня названием «Экзистенциальная психотерапия»\*. Сел читать — и пропал. Удивительно было от раскопок древнего жилища каменного века возрастом около восьми тысяч лет с его давно потухшим очагом, битой керамикой с затейливыми орнаментами, каменными

\* Ялом И. Экзистенциальная терапия. — М.: РИМИС, 2008.



топорами и наконечниками переходить к экзистенциальным вопросам, мучившим людей с тех самых древнейших времен: о смерти, одиночестве, свободе, смысле. Практически никто раньше со мной на эти темы не разговаривал: религиозные ответы и размышления меня не устраивали, а других и не было. И получается, Ирвин Ялом с его книгой оказался первым собеседником, вместе с которым можно было попробовать осмыслить мой жизненный путь, еще небольшой на тот момент.

Это общение в итоге и повлияло на то, что я выбрал профессию психолога, а не археолога (к которой испытываю самые нежные чувства до сих пор). Причем выбор не созрел постепенно, а был сделан сразу, когда мой археологический шеф прямо предложил работать в музее научным сотрудником. Казалось бы, протяни руку — и твоя детская мечта, родившаяся на руинах древнего города, сбудется. Я стоял, думал, и ко мне пришел ответ: нет. Мой интерес к людям шире, чем то, что дает археология: она обращена в прошлое, я же интересуюсь не только жизнью людей в древности, но и современной.

Обращаясь к психологии и психотерапии, я все равно прикасаюсь к былому. Слои за слоем раскапывая прошлое, то, что влияло на выбор, сделанный человеком, узнаю, как люди теряли и находили в своей жизни смыслы, как строили отношения и как их прошлое влияет на их жизнь. А еще глубже прячется семейная история, и тут она смыкается с мировой. И было еще одно очень банальное, но важное обстоятельство: психология давала больше возможностей зарабатывать на жизнь и кормить семью, чем археология, которая всегда держалась в первую очередь на энтузиазме и беззаветной преданности. Духовный и материальный аспекты здесь слились.

Так что почти двадцать лет я имею дело с экзистенциальными данностями, рефлексирю над собственной жизнью, обнаруживая, как сбегая от ее сложностей, и возвращаясь к ним. То же самое я день за днем проделываю, работая в кабинете с клиентами и консультирую их онлайн (что еще в прошлом десятилетии было немислимо), — мы вместе учимся смотреть жизни в глаза. Это непросто, но это всегда пробуждает наши души. Этим ощущением я тоже хочу поделиться в книге.

Мы начнем с разговора о том, что вообще значит с психологической точки зрения быть живым, зачем нам осознанность и что она

дает. Как мы обходимся с вызовами жизни, что такое эмоциональная боль и почему важно ее не глушить, а уметь проживать, не превращая при этом в хроническое страдание.

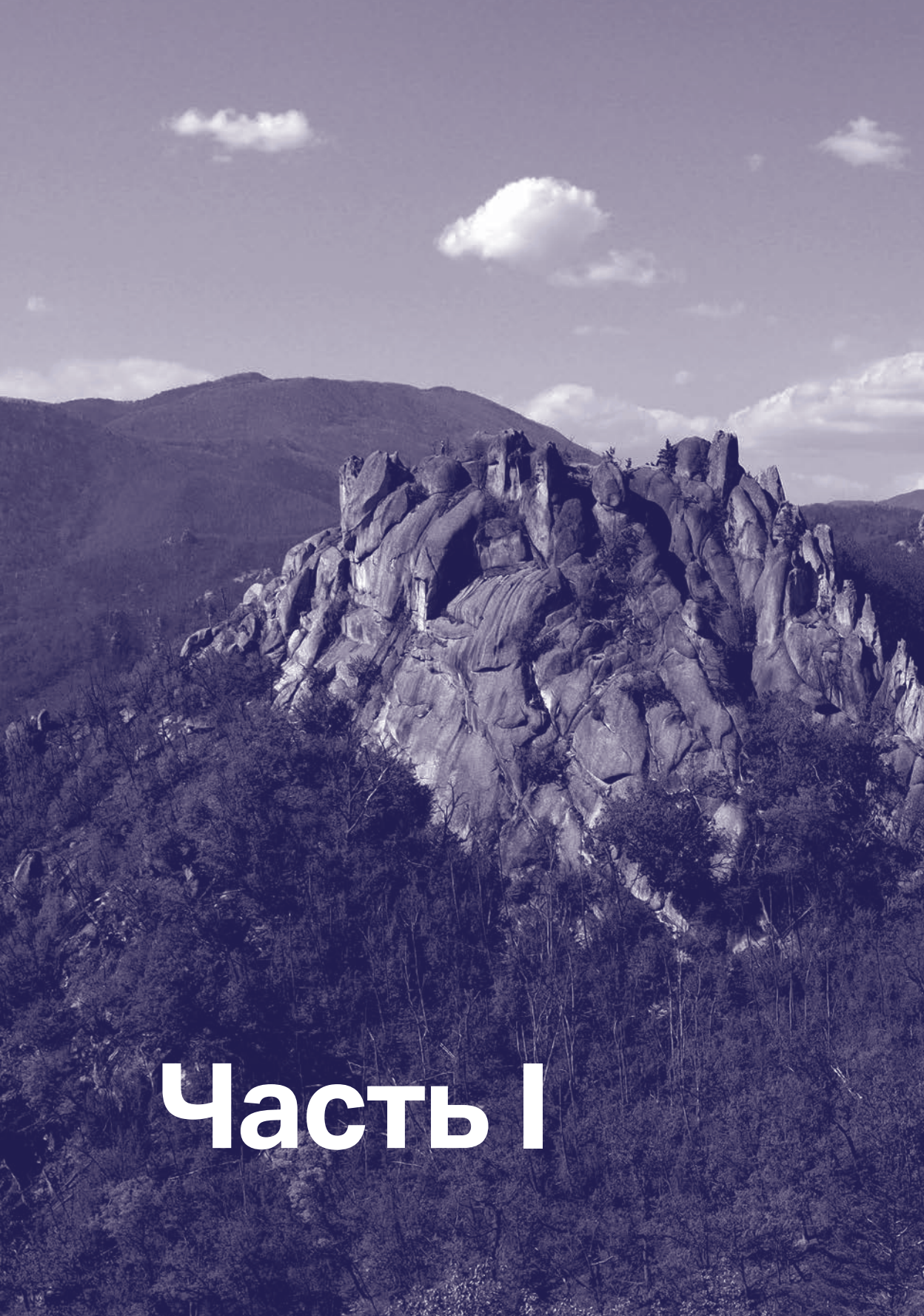
Во второй части речь пойдет об основном, самом страшном для многих людей вызове — о нашей смертности и временности всего, что есть в жизни. Не научившись терять, мы не сможем освободить в своей психике место для нового и в конце концов будем погребены под завалами того, что мы не отгоревали, не отпустили и с чем не смогли проститься.

Третья часть посвящена несовершенству — главному вызову нашей эпохи, в которой люди более, чем в другие времена, стремятся к идеалу, эффективности и безупречности. Нам трудно примириться с тем, что дела крайне редко идут так, как надо, что всегда что-то обязательно пойдет не по плану и что расхождение того, что есть, с тем, чего хочется, было и будет. Мы либо живем, либо пытаемся втиснуть себя в идеальную форму, и совместить эти задачи невозможно. Об этом кричит как мой собственный опыт, так и опыт моих коллег, клиентов и весь духовный опыт человечества на множестве языков мира во все эпохи. Но от этого принятие своего несовершенства не становится более легкой задачей.

Четвертая часть — про одиночество и изоляцию. Вступая в отношения, мы всегда рискуем оказаться в ситуации отвержения и стыда, который им вызывается. Или же мы не вступаем в эти отношения и остаемся изолированными не только от других людей, но и от самих себя. А в таком тотальном одиночестве — плохо, как бы ни воспевалась мифическая самодостаточность. Мы рассмотрим, каким бывает одиночество, зачем нам нужна сепарация и что можно противопоставить идее полной независимости от других (и нет, это не зависимость).

Как быть с другими, не теряя себя? Если не теряешь себя, то следующий вызов — вызов свободы. Свобода в сочетании с ответственностью — тяжелое бремя, далеко не всегда сулящее выгоды и победы. К тому же мы часто путаем свободу и гиперответственность, рискуя утонуть в чувстве вины и превращаясь в жертву. На чем основан наш выбор и как вообще выбирать, когда это делать трудно? Что значит быть свободным и как определять, где у нас долг, а где — жертва? На что опираться, если не искать опору вовне?

И наконец, мы подойдем к последнему вызову, который обычно венчает практически любой разговор об экзистенциальных данностях жизни, — вызов смысла. Кто я, зачем я здесь, зачем этот мир? Этими вопросами в явной или неявной форме задаются все, но во всей своей красе они перед нами встают в моменты больших жизненных кризисов, когда теряешь прежние опоры и становится непонятным, зачем вообще держаться за эту жизнь, которая стала такой чужой и неудобной. Как мы ищем смыслы, как заблуждаемся и как их все-таки искать и находить? И здесь я, как и во всей книге, не предлагаю готовые ответы (не мне говорить о том, в чем смысл вашей жизни), а показываю, в каком направлении можно посмотреть, чтобы найти что-то свое, уникальное. Но честный и ясный взгляд на это возможен тогда, когда мы уже встретились с предыдущими вызовами.



# Часть I



**Осознание  
себя  
ЖИВЫМ**

Одна из непреложных истин жизни гласит: ты — не исключение. И как бы мы ни пытались обойти и обмануть жизнь, постоянно оказываемся в той же точке, разбитые телом и душой.

Из всех особенностей человеческого поведения я без сомнения выделю одну общую для всех нас — это попытка обмануть жизнь. Я много лет тратил огромные силы на то, чтобы аккуратно (или уж как получится) обойти на поворотах простые, но, увы, неотменяемые данности жизни — настолько же неотменяемые, как движение солнца по небу. И раз за разом я (как и множество других людей) в своих бесконечных попытках обойти эти данности расшибал лоб об простые истины:

- Силы не бесконечны, они рано или поздно заканчиваются.
- Если не отдыхать, силы сами собой не восстанавливаются.
- Чем мы старше, тем быстрее устаем и дольше восстанавливаемся.
- Все на свете конечно, и наша жизнь тоже.
- Если не заботиться о теле, то оно может умереть раньше, чем душа.
- Душе необходимо подпитываться образами, чувствами, фантазиями, а они не терпят суеты.
- Энергия психики не в том, чтобы что-то накопить и удерживать, а в том, чтобы обмениваться ею с другими людьми, а от сдержанности устаешь не меньше, чем от постоянной отдачи — жертвенности.
- Боль, болезни, неудачи и ошибки — не аномалии, а естественные и неизбежные составляющие жизни, и нельзя их избежать иначе, чем отложив жизнь.
- Если ты оказался в болоте, то не сможешь бежать так же, как на стадионе.
- Насилие над собой может работать только на очень коротких дистанциях.

- Всякие неприятности в нашей жизни часто случаются вне зависимости от того, сделали мы все, что могли, или нет, — они просто случаются.

Удивительным образом синяки на лбу от столкновения с этими истинами не приводили к пересмотру стратегии, а стимулировали надежду: «Ну вот в следующий-то раз!..» И я продолжал закрывать глаза на признаки истощения, удивляться тому, что в сорок успеваю не так много, как в двадцать, воспринимать неудачи и ошибки исключительно как личные проступки, которых можно было избежать, недоумевать от того, что из-за ежедневного насилия над собой нам почему-то становится плохо... И самое главное — где-то в глубине души хотелось (и всегда хочется) верить: «Я — исключение из правил».

При этом одна из непреложных истин жизни гласит: ты — не исключение. И как бы мы ни пытались обойти и обмануть жизнь, постоянно оказываемся в той же точке, разбитые телом и душой. Жизнь не жестока. Просто мы — не исключение из правил. И каждый раз, когда начинаем осмыслять то, что происходит с нами, упираемся в эти самые неотменяемые данности жизни, которые не перепрыгнуть, не обойти и через которые не прорыть подземный ход.



# Экзистенциальные данности

В подростковом возрасте я очень любил лозунги в стиле «жизнь без границ», «ты можешь все, что захочешь», «нет пределов!» и тому подобные мотивирующие на подвиги установки. «Это верная дорога, // Мир иль наш, или ничей, // Правду мы возьмем у Бога // Силой огненных мечей» — любимые в те годы строчки из Николая Гумилева. Чуть позже добавились другие, Андрея Макаревича: «Не стоит прогибаться под изменчивый мир, // Однажды он прогнется под нас». Со временем я обнаружил, что мир не только не прогибается под меня — он сам так и норовит согнуть меня и к тому же раз за разом вычерчивает мне мои же пределы и ограничения и смотрит: как я с ними обойдусь, если отбросить всю эту героическую патетику про огненные мечи? Об этих пределах и нашей реакции на них — эта глава.

## Вызовы жизни

Так что же это за правила или данности? Думаю, многие из вас так или иначе знакомы с их перечнем, который стал хрестоматийным, а психологам, обучающимся в рамках экзистенциальной психотерапии, или просто любителям философии уже, наверное, просто надоели их упоминания. Но куда деться от них в книге, которая им же и посвящена? Экзистенциальные данности — это неотъемлемые особенности (правила, законы — как угодно) нашего существования, с которыми мы имеем дело вне зависимости от того, хотим этого или нет (а чаще всего не хотим). Одновременно они являются вызовами нам по принципу «таковы правила жизни в этом мире — что ты будешь с ними делать, каков будет твой ответ на осознание тех ограничений, которые правила накладывают на твое существование?».

Например, ребенок, родившись, не может выбирать, расти ему или нет, — он будет расти, взрослеть, его тело станет меняться, и любое сопротивление здесь бесполезно (хотя и возможно: множество людей пытаются бороться с бегом времени). Более того, мы и родиться-то не выбирали — ну, если не верить в мистическое переселение душ и ее способность выбирать себе семью для «усвоения кармических уроков прошлого». Есть люди, которые через всю жизнь пронесли ощущение, что, будь у них выбор, они бы вообще не рождались (и это не поза, а искреннее ощущение, обусловленное не эпизодическими катастрофами или неудачами, а самим устройством их психики).

Запрограммированный рост, изменение тела и психики, старение — это сочетание сразу двух экзистенциальных вызовов, которые жизнь бросает нам. «Твоя жизнь не бесконечна; ты, включая свое тело, несовершенен и не станешь совершенным никогда. Что будешь делать с этим?» Во многом наша жизнь, наша удовлетворенность тем, как мы существуем, удовольствие от этого процесса зависят от того, какой мы дадим ответ на эти вызовы.

Философы-экзистенциалисты, наблюдая за метаниями человеческой души на протяжении ее существования, выделили следующие экзистенциальные данности — вызовы жизни:

- Смерть (все в этом мире, включая нашу жизнь, имеет завершение).
- Свобода (и связанные с нею выбор, неопределенность и ответственность).
- Одиночество — изоляция (и попытки их преодолеть).
- Бессмысленность существования (отсутствие заранее заданного смысла).

Нередко добавляют еще одну категорию, с которой нам приходится иметь дело на протяжении всей жизни. Это несовершенство — вечное расхождение между идеалом и тем, что мы имеем на самом деле (об этом расхождении писал еще в V веке до нашей эры Платон, рассуждая о мире идей и мире вещей). В нашу эпоху нарциссизма она особенно актуальна, так как соцсети с их поощрением «жизни напоказ» просто переполнены отчаянным отрицанием несовершенства, созданием иллюзии того, что идеал возможен. Вместе с вами

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)