

Необычный вопрос

Вопрос о том, можно ли полагаться на свои чувства, в некотором отношении необычен. Имеют ли чувства вообще какое-либо существенное значение? Играют ли они в жизни важную роль, кроме разве что, в любви, да и то если она не слишком вскружила голову? Представляют ли собой чувства нечто большее, чем некое сопровождение жизни, которое иногда бывает приятным, как в радости, желании, веселье и счастье, однако иногда мешает, когда речь идёт о раздражении, гневе, ревности, зависти, страхе?

Для многих людей чувства – это их личное дело, о котором не говорят открыто. Поэтому от чувств часто отмахиваются как от «душевного хлама», которому не следует уделять внимание. Многие в этой связи думают, что лучше скрывать свои чувства, которые неизбежно возникают в жизни как сопутствующее явление или «побочный продукт» психической жизни. Хочется оставаться невозмутимым, чтобы иметь превосходство над ситуацией, не позволить ей себя затронуть и захлестнуть. А чувства как будто только для того и созданы, чтобы обнаруживать личные склонности и слабости человека, и, с этой точки зрения, они являются как бы его «нижним бельём». Неприятно, а иногда даже очень стыдно показаться в нижнем белье. Поэтому со своими чувствами человек должен справляться сам, так что лучше было бы вообще не говорить о чувствах и не спрашивать о них.



Есть и другая точка зрения. В соответствии с ней чувства рассматриваются как внутренняя реакция на внешнее воздействие – подобно волнам от брошенного в воду камня. Людям, которые придерживаются этой точки зрения, чувства кажутся чем-то инородным, как «камешек в ботинке», который давит или в лучшем случае щекочет. Поэтому от чувств хочется избавиться сразу же, как только они возникают. Давление чувств выплескивается вовне. Гнев, раздражение, радость проявляются во всей полноте. Такие люди ничего не оставляют для себя, поскольку думают, что накопившиеся чувства могут привести к болезни.

За нашими, часто не осознаваемыми представлениями о чувствах может стоять наш неудачный опыт. Например, под влиянием нахлынувшего гнева, человек, совершил

такое, о чем потом долго жалеет. Кто-то был влюблен, последовал за зовом сердца и был отвергнут. Другой человек был счастлив и, следуя своему чувству, женился, а теперь чувствует себя наказанным на всю жизнь... Как после такого опыта полагаться на свои чувства?

Не всегда легко понять или объяснить свои чувства, нередко бывает сложно справиться с сильным гневом, смущением, неуверенностью или обидой, и поэтому вполне правомочен столь необычный вопрос: стоит ли полагаться на свои чувства? Многие считают, что надежны только факты, даты, цифры, доказательства, аргументы и логические размышления. Для сторонника жесткой логики обращать внимание на чувства означает то же, что принимать решения, гадая на кофейной гуще. Такой человек силен и успешен благодаря своей рациональной и последовательной логичной стратегии. Благодаря ей он может победить, и карьера подтверждает его правоту.

Значимая реальность человека

Можно ли долгое время не замечать чувства, если они являются силой, которая заставляет дрожать самых хладнокровных людей? Или чувства вынуждают нас время от времени заниматься ими.

Если более внимательно взглянуть на чувства, то можно увидеть, что они – важная область человеческой **экзистенции**. Они пронизывают всю нашу жизнь, в равной степени присутствуют и в наших сновидениях и наяву. Чувства знакомы и ребенку, и старику, но, вероятно, мы даже не совсем осознаем, что они сопровождают все наши размышления, ощущения, действия. Более того, переживать что-то как раз и означает испытывать чувства по отношению к чему-либо. Первое, что мы замечаем, когда просыпаемся утром, – свое настроение. Мы рады или грустны, счастливы или расстроены, веселы или раздражены. В качестве настроения или мотивации, в качестве силы и фона для переживания чувства постоянно вплетаются в нашу жизнь. Не замечать их означает то же, что и не обращать внимания на тело. Тело человека, который мало спит, плохо питается, злоупотребляет алкоголем и курит рано или поздно истощается и заболевает. Немногим лучше обстоит дело и с тем, кто постоянно пренебрегает своими чувствами, подавляя или не замечая их.

ФОТО на стр.5-11 /дмитрий сапронов, студент факультета психологии МГУ

Наше тело формируется чувствами, они влияют на образование морщин на нашем лице, на посадку головы, осанку, они рассказывают о том, какие душевные состояния преобладали на протяжении жизни. Чувства – это сила, с которой следует считаться. Если не признавать их, то это приведет лишь к тому, что они спрячут свою силу за телесными проявлениями, и тогда дадут о себе знать бессонница, мигрень, язва желудка, астма и прочие психосоматические нарушения.

Однако тот факт, что чувства значимы и имеют над нами власть, имеет не только негативные последствия. В гораздо большей степени чувства это позитивная реальность жизни человека. Они являются тем мостиком, который создает близость – близость в отношениях с другими людьми, близость по отношению к вещам, а также близость по отношению к себе самому.

Чувства являются, так сказать, телом проживания жизни. Все, что остается у человека хорошего от жизни – от встреч с людьми, от сексуальности, от еды, от искусства, от отпуска, – это всего лишь эмоциональное воспоминание, чувственный след. Без резонанса чувств мир остается пустым и немым – музыка не имеет звука, картины не имеют цвета, воспоминания бледнеют и больше не задевают душу. Ведь именно благодаря чувствам в нас входит жизнь!

Чувства являются реальной причиной для того, чтобы пойти в ресторан, посмотреть фильм и встретиться с человеком. Если чувствам не придается значения, то все должно быть совершенно необычным, экзотичным и безумным для того, чтобы еда стала вкусной, фильм понравился, а встреча запомнилась.

И все же каким бы важным чувственное измерение ни было для человека, оно таит в себе нечто тревожное. Оно является мимолетным, непостижимым, неосязаемым и поэтому имеет совершенно другую природу, нежели тело. Так как мы приучены к вещественности, чувства могут казаться нам призрачными. Они переменчивы, капризны и чисто субъективны. Их нельзя сосчитать, взвесить, измерить. Разве не внушает опасения переживание того, что чувства изменяются, и мы часто не знаем почему? Они поднимаются из не-

домых и неконтролируемых глубин, удерживаются некоторое время для того, чтобы исчезнуть вновь, и при этом мы не знаем, как это происходит. То обстоятельство, что мы в такой малой степени можем контролировать свои чувства, может вызывать страх. Это пугает, так как для нас не может быть безразличным то, что делают с нами наши чувства, потому что они задевают нас за живое.

Я хочу рассказать историю мужчины, который однажды пришел в мой кабинет, чтобы проверить кровяное давление. Ему было 67 лет, и уже в течение десяти лет он был на пенсии после перенесенного тяжелого инфаркта. Поводом для беспокойства стало решение жены развестись с ним. Он не ожидал этого, несмотря на то, что впервые был влюблен в другую женщину – вдову одного с ним возраста. Он не ожидал, что его жена заговорит о разводе. И вот теперь, возможно, из финансовых соображений она решила расстаться с ним.

Но поводом для прихода на консультацию было не его душевное страдание, не боль, не страх перед будущим и даже не чувство неуверенности. Он хотел вылечить тело! Чувства были для него чем-то второстепенным. Такое поведение очень распространено и типично для людей, которые не справляются с реальностью своих чувств.

Измерив давление, я стал говорить с ним о его страхе. Страх перед новым инфарктом был понятен, однако у меня было впечатление, что его страх где-то глубже, и что это страх вовсе не перед болезнью. Он подтвердил, что живет в страхе с детства. Когда он работал, то боялся доверять сотрудникам, его постоянно преследовал страх перед разочарованием. Он вспомнил фразу, которую часто повторяла его мать, очень энергичная женщина, она проходила терапию у известного венского психотерапевта, когда моему пациенту было около годика. Терапевт сказал ей, что слишком активных женщин следует держать подальше от детей, так как есть опасность, что они их подавят. Мать часто произносила эту фразу перед гостями и друзьями, и в итоге она никогда не ласкала сына и не брала его на руки. Знала ли она, что это означает для маленького мальчика? Это препятствовало развитию его чувственной жизни и подрывало его базовое доверие.



Экзистенция, как специальный термин, обозначает состоящуюся, «полную» и «целостную» жизнь. Это «хорошая жизнь», в которой человек открыт для любых переживаний, в которой он реализует собственные установки, которую проживает свободно и ответственно – именно это означает жить осмысленно.

Наша беседа демонстрировала пренебрежение к чувствам и фатальное воздействие этого обстоятельства на его жизнь. Поскольку всё, что в нашей беседе касалось чувств, он считал второстепенным, то для актуализации его чувств я спросил напрямую: не может ли помимо сложностей в отношениях с энергичной женой играть роль тоска по его энергичной матери? И тут 67-летний мужчина покраснел и стал заметно нервничать. После нескольких ничего не значащих слов он снова взял себя в руки и затем очень деловито заявил, что тогда это было именно так и что теперь с этим уже ничего нельзя поделать. Он не испытывает в этой связи никакой печали. Всё это только закалило его и сделало рациональным человеком, за что он благодарен своей матери.

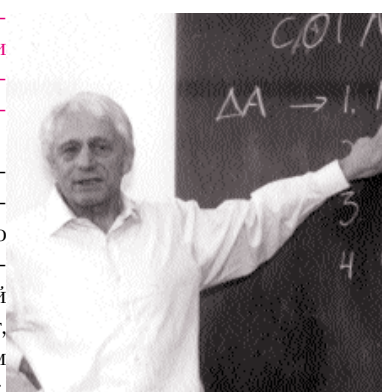
В последующих разговорах он все-таки признал, что хотя всю жизнь боялся и избегал любых чувств, как чего-то не подлежащего контролю, именно чувства управляли его решениями.

...Меня тронула встреча с этим мужчиной. Грустно было смотреть на него, 67-летнего, перенесшего инфаркт, живущего уже в течение многих десятилетий в неудачном браке и испытывающего такой сильный страх. Несмотря на свой возраст, внутренне он был одиноким и брошенным ребёнком, как и тогда, когда ему был годик, два или четыре. Если бы только у него раньше была возможность услышать свои чувства! Если бы только он мог принять чувство тоски по своей матери, если бы он мог позволить себе заплакать! Я непроизвольно стал размышлять о том, что его жизнь могла бы сложиться иначе. Его отношение к жене, к самому себе и к своему телу не было бы таким дистанцированно-отстранённым. То, чего ему не доставало, никогда не было ему чуждым. Он ощущал это с самого детства, он и сегодня краснеет, несмотря на скрываемые чувства. Кто внушил ему, что он не вправе тосковать, печалиться, бояться?

Для того, чтобы у нас хватило мужества положиться на наши чувства, нам подчас нужно, чтобы нас поддержали и ободрили люди, которые нас понимают. Тот, кто остаётся наедине со своими чувствами, вскоре будет вынужден отодвинуть их – для того, чтобы они не заполнили его целиком. Однако так как никто не обратил внимания на его душевное состояние, он думал, что в жизни важно избавляться от

чувств. Ещё в большей степени он учился этому также и потому, что был мальчиком и должен был стать мужчиной. Пример этого пациента, впрочем, показывает, что свои душевные беды можно уладить и одному. Это важно в ситуациях, когда нет возможности пережить их. Однако вытеснить не значит отменить. Его болезнь, то, как протекал его брак, поздняя влюблённость – всё это указывает на то, что жизнь с этим вытеснением не примирилась. Его жалобы и страхи были связаны с тем, чего он сам со своей сдержанностью чувств более не понимал, и я обратил на это его внимание.

Эмоциональные состояния – индикаторы восприятия нашей жизни



Для того чтобы иметь представление о том, что означают чувства, нам важно хотя бы немного понимать их. Экзистенциальный анализ выделяет две основные группы чувств. **Первая – эмоциональные состояния.** Именно они дают информацию о нашем душевном самочувствии, они связаны с состоянием нашего тела и предшествующим жизненным опытом. Эти чувства – индикаторы или указатели, предупреждающие надписи, подобны «контрольным лампочкам» нашего самочувствия, и предназначены для того, чтобы

обратить наше внимание на что-то.

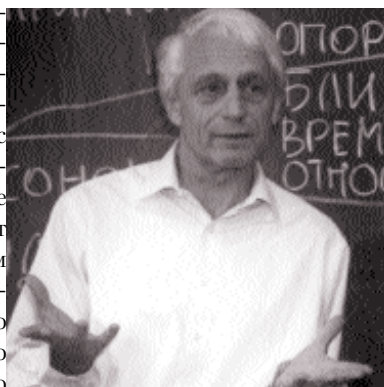
Эти чувства могут быть непосредственно связаны с ситуацией, например, указывать на гнетущую духоту в помещении. Тогда их смысл заключается в том, чтобы обратить наше внимание на то, как оптимально изменить ситуацию. Эмоциональные состояния могут быть в меньшей степени вызваны внешней ситуацией, происходят из прошлого опыта человека, который теперь ему надлежит вновь пережить и понять, как в случае, описанном выше. Чувством, не связанным с ситуацией, привнесённым, является, например, внезапный страх, который может охватывать человека на улице, дома или на работе. Этот страх не связан с внешней ситуацией, в которой в данный момент находится человек, а с ним самим.

Другим чувством-указателем может быть недоверие, если, например, никто из сотрудников не даёт повода для него. Если это так, тогда это чувство указывает на внутренние, старые жизненные обстоятельства.

Для того чтобы справиться с ними, нужно как бы «отодвинуть» это чувство, отстраниться от него. Эмоциональные состояния и настроения, такие, как страх, общая неуверенность, недоверие, печаль и чувство одиночества, не подразумевают, что мы будем слепо следовать их импульсам: правильно говорят, что страх, например, плохой советчик.

Для того чтобы справиться с конкретной жизненной ситуацией важно отстраненно обходиться с подобными эмоциональными состояниями. Для примера рассмотрим постоянно возвращающееся чувство: «Все другие лучше меня». Это тоже эмоциональное состояние, на которое нам не следует ориентироваться, поскольку оно может нас парализовать. Для того чтобы оставаться жизнеспособным, важно отойти от подобного депрессивного чувства на определенную дистанцию и рассматривать его как своеобразный указатель. Когда остаешься наедине с самим собой или разговариваешь с человеком, который тебя понимает, или в случае необходимости с психотерапевтом, следует вникнуть в суть этого чувства. Не слишком ли часто такого человека сравнивали с одноклассниками, братьями и сестрами, а его усилия и успехи обесценивали? Как часто он чувствовал или ему прямо говорили о том, что он в тягость родителям? Как может быть хорошим то, что он делает, если он несет в себе чувство, что плохо то, что он есть?

Настолько глубокими и далеко идущими могут быть наши чувства, и точно так же глубоко следует идти в обращении с ними? На меня производит большое впечатление, когда во время терапевтических бесед я становлюсь свидетелем того, каких невероятных результатов добиваются люди в борьбе против влияния на свою жизнь чувств и своих внутренних катастроф. Иногда они в течение многих лет справляются с жизнью: работают, проводят свободное время, поглубже пряча свои слезы и отчаяние. И все-таки наступает момент, когда они обращаются за помощью. В большинстве случаев я бы пожелал им, чтобы они пришли на терапию раньше. Однако я уважаю их старания, когда они пытаются жить сами, удаляясь от обременяющих их чувств на дистанцию, обеспечивающую жизнеспособность.



Создание этой, обеспечивающей жизнеспособность дистанции, чаще всего происходит за счет отрицания этого чувства и одновременно отрицания психотерапии. Так бывает, потому что пока человек борется с чувством, он не заинтересован в том, чтобы это чувство понять, говорить о нем, разобраться в нем и дойти до его сути. Страх перед чувством слишком велик. Чувство-указатель прочитывается только как угроза.

Вероятно, оно действительно является угрозой, поскольку в течение некоторого периода работы с таким чувством оно может стать достаточно сильным и болезненным. Однако оставаясь неизвестным и нераспознанным подобное чувство обременительно, опасно и непредсказуемо, потому что последствием длительного подавления или избегания его является беспрепятственное проявление его силы. Прятать чувства и защищаться от них броней приходится тем в большей степени, чем меньше мы видим в них надежные указатели на тоску, одиночество или психологическую травму. Такие чувства призывают человека к живому обращению с ними: они должны быть понятными и встроенными в жизненные взаимосвязи – именно в этом и заключается смысл подобных длительных, возвращающихся, обременительных эмоциональных состояний.

Три шага навстречу

В большинстве случаев эмоциональные состояния не являются настолько тяжелыми, чтобы была необходима чужая помощь. Можно самому помочь себе ориентироваться среди чувств-индикаторов нашей жизни. Существует метод, который позволяет отойти на небольшую дистанцию от чувств, которые блокируются и возвращаются вновь при условии, что они не слишком сильны. Это может быть осуществлено благодаря трем шагам, которые создают собственную позицию по отношению к чувству.

1 Сначала следует занять позицию, направленную вовне по отношению к миру, который угрожает, тяготит или печалит. То есть сначала мы смотрим совсем даже не на чувство, а на ситуацию. Мы проверяем, насколько она связана с нашим чувством. Если, например, возникает чувство «все другие лучше меня», то позиция, направленная вовне

заключается в том, чтобы спросить себя: «Действительно ли это так? На основании чего я это распознаю?» Или, если по отношению к кому-то возникает недоверие, нужно задать вопрос: «Действительно ли есть основания для недоверия? Уместно ли это в данной ситуации?»

2 После того как мы смогли открыто взглянуть на мир, мы можем занять позицию, направленную вовнутрь, обратиться к самому чувству и спросить себя: «Если это мое чувство действительно отражает ситуацию, то каковы могут быть последствия? Смогу ли я их выдержать? «Например, если бы другие сейчас, во время катания на лыжах, или вечером во время игры в преферанс действительно были бы лучше меня, какие бы это имело конкретные последствия? Что бы я потерял благодаря этому? Мог бы я выдержать это сегодня? Или в другом случае: «Могу ли я на один день, на время выполнения этой работы, выдержать чувство недоверия?»

3 Сделав первые два шага, человек может теперь спросить себя: «О чем сейчас, в данной ситуации, для меня идет речь?». Так мы занимаем позицию по отношению к позитивному. «Идет ли сейчас для меня речь о том, что я должен быть самым хорошим и никто другой не должен быть лучше меня, или речь идет о катании на лыжах?» «Идет ли для меня сейчас речь о том, чтобы никогда не испытывать чувства недоверия, или том, чтобы эта работа была выполнена?» Благодаря обращению к позитивному человек вновь обретает твердую почву под ногами.

Эмоциональные состояния, однако, не должны являться основой для принятия решений о чем-то ином – о том, что не есть я (о ситуации, о другом человеке). Эти чувства связаны с нами самими, а не со смыслом ситуации. Они являются отражением нашего физического состояния, общего жизненного настроения, а также опыта переживаний. Это чувства, которые нас не отпускают, потому что они часть нас самих. Их задача заключается в том, чтобы привязать нас к нашему телу и к нашей биографии. Поэтому они носят указующий характер. Они побуждают нас к тому, чтобы разобраться в них и понять, что они означают. Понять их – означает лучше понять самого себя. Однако, так

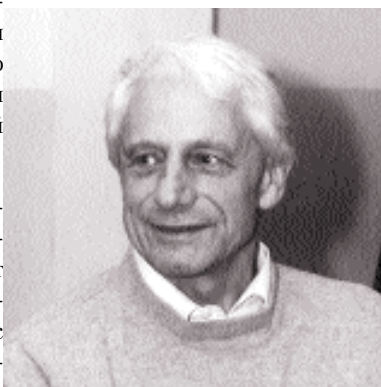
как эти чувства не всегда связаны непосредственно с ситуацией на работе, в семье, с беседой, которую мы сейчас ведем, важно, чтобы мы могли сохранять по отношению к ним определенную дистанцию. Наша жизнь стала бы бесплодной, если бы мы неосмотрительно следовали за каждым дурным настроением, раздражением, проявлением гнева, разочарованием, желанием. Определенная дистанция по отношению к этим чувствам защищает нас как от чувственного сибаритства, так и от патологического купания в душевной боли. Сентиментальность, кстати, можно определить как результат того, что мы понимаем эмоциональные состояния не как индикаторы чувства, а как цель, у которой мы хотим остаться.

Чутье на правильное

Помимо эмоциональных состояний, существует также и другая группа чувств. Они раздаются в нас как звук, когда мы обращаемся к человеку или к вещи. Собственно говоря, нам это очень знакомо. Это звучание чувств есть во всем, что мы делаем или за чем мы внимательно следим. Часто мы его не замечаем, не обращаем на него внимания, бросаем в один котел с эмоциональными состояниями или отставляем в сторону.

Однако это звучание чувств имеет иное происхождение, нежели первая группа чувств. Оно возникает благодаря восприятию реальной внешней ситуации. Именно ситуация заставляет это чувство в нас звучать. Это звучание чувств подобно музыке, сопровождающей реальность, подобно внутренней картине внешней действительности. Так как его источник находится вовне, оно возникает одновременно с эмоциональными состояниями, источник которых – внутри. Так, например, мы можем испытывать страх, но все-таки во время еды обращаем внимание на вкусовые ощущения, и еда кажется нам вкусной.

До определенной степени нас может захватить книга, мы можем наслаждаться концертом, с интересом слушать доклад и дать фильму увлечь нас не зависимо от того, с какими чувствами мы пришли. Если переживания увлекательны, мы даже на некоторое время забываем о том, как мы себя чувствуем. Тогда мы обращаем внимание не на наши эмоциональные состояния, а, например, на фильм и на



то, что мы в связи с ним переживаем. Мы чувствуем не себя, а интуитивно угадываем происходящее.

Что мы делаем, если, например, идем в кино и смотрим фильм? Мы слушаем, смотрим, думаем. При этом уже происходит многое: мы заняты чем-то, что не есть мы сами. Мы занимаемся чем-то другим, и сами приводим себя в состояние открытости: глаза и уши открыты, иногда даже рот...

Подобно тому, как в смотрящий глаз благодаря раскрытию зрачков проникает свет, точно так же через душевную открытость и интерес что-то проникает в нас. Что это?

То, что способно прийти к нам в этой открытости, то, что нас трогает и к чему-то побуждает, — это **экзистенциальные ценности**. Мы чувствуем, что происходящее нас захватывает, интересует, увлекает, касается нас. Мы испытываем это более или менее сильно; мы чувствуем, что от момента к моменту, от пассажа к пассажи это может измениться. Мы чувствуем, что хорошо, а что плохо, что является для жизни важным, а что нас от нее отдаляет. Мы также чувствуем и первые побуждения к действию: например, как нам следует относиться к какому-либо человеку, что мы сейчас должны сказать или сделать. Все это мы чувствуем сначала эмоционально, и лишь потом анализируем это.

Этот **второй вид чувств — чутье, или интуиция**, — дает нам возможность просмотреть ситуацию насквозь в отношении ее экзистенциальной ценности, обнаруживая ее смысл и ценность для жизни. Чувствование — это «ощупывание» ситуации своей нынешней жизнью. Поэтому такие чувства ориентируют человека в происходящем и отвечают на вопрос: «Что мне нужно сделать в ситуации, чтобы было «правильно»? Они указывают направление, потому что они более тонкие, чем пронизательность, порожденная разумом. Виктор Франкл так истолковывал фразу Паскаля: «У сердца есть свои причины, которые разуму не ведомы» — Действительно важное невидимо для глаза и для разума. «По-настоящему зорко одно лишь сердцем», — говорил Сент-Экзюпери в «Маленьком принце». То, что мы можем воспринять и ощутить чувствующим сердцем, выходит далеко за рамки разума. Нам так трудно с этим «шестым чув-

ством», потому что иногда это выглядит как ясновидение, когда наше чутье распознало что-то задолго до того, как это наступило.

Вот еще одна история. Женщина мучается и сопротивляется даже мысли о том, чтобы с двумя детьми уйти из семьи, хотя чувствует, что для нее и для детей дальше оставаться здесь плохо. Муж не понимает ее проблему. Он не вникает в ее чувства и в ее размышления. Женщина же чувствует, что обстоятельства все больше стесняют ее, однако муж думает, что у нее нет причины для того, чтобы это чувствовать уж тем более для того, чтобы уйти. Ведь все в порядке: и она, и дети хорошо обеспечены и устроены.

Эта женщина следовала своему чувству. Она точно чувствовала, что ей было необходимо уйти, и у нее хватило мужества положиться на чутье и на саму себя. Это было в 1938 году.

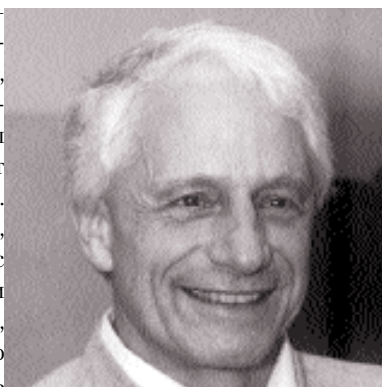
Она была еврейкой. Уехала в Англию, а ее сестра, оставшись, погибла в концентрационном лагере. Ее звали Анна Ламберт. Она описывает свою историю в книге: «Ты не можешь ни от чего убежать». Иногда требуется большое мужество, чтобы настолько, как эта женщина, положиться на свою интуицию. Однако именно тогда, когда нам удается следовать тому, что мы считаем правильным, важным и необходимым, именно тогда и только тогда мы живем нашу собственную жизнь. Можем ли мы быть верны себе, если сами живем вопреки собственному чувственному восприятию?

Но как научиться полагаться на самого себя? Кто говорил мне об этом, когда я был ребенком и кто поддерживал меня в том, чтобы я обращал внимание на то, что я сам чувствую? Нам следовало бы пересмотреть методы воспи-

Эта женщина следовала своему чувству. Она точно чувствовала, что ей было необходимо уйти, и у нее хватило мужества положиться на чутье и на саму себя. Это было в 1938 году.

Но как научиться полагаться на самого себя? Кто говорил мне об этом, когда я был ребенком и кто поддерживал меня в том, чтобы я обращал внимание на то, что я сам чувствую? Нам следовало бы пересмотреть методы воспи-

Экзистенциальные ценности — ценности «хорошей жизни», все то, что человек переживает, как хорошее, доброе, правильное. Все то, что сообщает его жизни полноту.



тания и педагогику и искать формы, которые способствовали бы развитию собственной интуиции ребенка и учил бы его относиться с своему чутью с уважением.

Тот, кто не научился проживать то, что является для него важным, тот научился не жить, а слушаться! Тот, кто не чувствует то, что является для него ценным и не может положиться на это чувство, становится чужим самому себе. Потому что если я не могу положиться на свое собственное чутье, на что же тогда ориентируются мои решения? Кто тогда в бесчисленных жизненных ситуациях скажет мне, как поступить? Для того чтобы ориентироваться в собственной жизни, необходимо уметь полагаться на свою интуицию. В противном случае человек рассчитывает на предписания, авторитеты, на заведенный порядок, который говорит ему, что нужно делать.

Проживать самого себя

В повседневной жизни часто случается так, что мы мало обращаем внимания на нашу интуицию. Мы предпочитаем следовать тому, что одобрено общественным мнением, тому, что кто-то нам поручает, или тому, что предписывают нам наши страхи и опасения. Мужчины часто говорят, что они в большей степени действуют в соответствии с деловой и профессиональной необходимостью «как этого требует здравый смысл». От женщин я часто слышу, что они скорее бы последовали ожиданиям других в отношении себя и общепринятым образцам поведения.

Кларе 37 лет, ей везде рады, она общительна, замужем, имеет двоих детей. У нее все в порядке. Никто бы не мог и подумать, что у нее есть проблемы. Однако ее жизнь внутренне пуста, несмотря на то, что внешне Клара активна и деловита. Сама себя она считает поверхностным человеком, она недовольна собой, у нее есть чувство, как будто бы до сих пор она живет в мире грез. Поскольку она считает, что ее собственные чувства неверны и обманчивы, она старается приспособиться к окружающему миру и ведет себя так, чтобы понравиться другим. Чего она хочет сама, она часто не знает, зато гораздо более точно чувствует, чего хотят от нее другие. Ее жизнь сосредоточена на достижении успеха, приспособлении и механическом функционирова-



нии. И вот теперь у нее возникает чувство, как будто бы она живет «где-то рядом со своей жизнью». Несмотря на то, что она постоянно чем-то занята, из ее жизни постепенно стал исчезать смысл.

Когда Клара начала обращать внимание на то, что нравится ей самой, на то, что она сама считает хорошим и важным, ее жизнь начала становиться увлекательной. Она должна была сначала научиться находить свое «чутье», воспринимать его, разрешать ему быть. Затем она постепенно начала жить в соответствии с ним, независимо от того, получала ли она за это признание, считалось ли это достижением или нет. Это, конечно, приводило к напряженности в семье, привыкшей к женщине, которая действовала, приспосабливаясь, и теперь ее семья также должна была в некоторых вещах перестраиваться. Вполне понятно, что и сама Клара тоже часто испытывала страх и неуверенность в своих новых попытках. Однако, несмотря на эти эмоциональные состояния, она начала все чаще жить именно так, как она действительно хотела: с детьми, в отношениях с мужем, в свободное время.

«Метод», который использовала Клара, заключался в том, чтобы всегда сначала спрашивать себя: «Нравится ли мне это делать, или же я делаю это из-за других людей? Или ради их признания? Или для того, чтобы функционировать без помех? Только лишь потому, что это требуется?» В возрасте 37, 38, 39 лет Клара постепенно научилась жить своей жизнью. Ее жизнь – это то, что она сама считает правильным, важным и ценным. В соответствии с положениями **экзистенциального анализа** она часто в повседневной жизни задавала себе вопрос: «Нравится ли мне жить так, как я живу?» А если нет, то: «Что я могу сегодня сделать для того, чтобы завтра мне нравилось жить?»

То, о чем мы говорили, в равной степени касается и мужчин, и женщин. Конечно, существуют различия в эмоциональности между мужчинами и женщинами, равно как и между людьми одного пола. Так и должно быть, если эмоциональные состояния являются восприятием нашей внутренней действительности – прежде всего тела и его состояния и, помимо этого, конечно, прежнего опы-

Экзистенциальный анализ – психотерапевтическое направление, которое помогает людям свободно и полно проживать свою жизнь, сделать ее более экзистенциальной, т.е. хорошей. Это феноменологическое направление психотерапии, которое исходит из того, что у человека, кроме физических потребностей, есть духовные.

та. Различие полов проявляется в том, что внутреннее, чувственное восприятие своего тела у женщин развито несколько сильнее, чем у мужчин.

Что же касается второй группы чувств, то в результате проведенных нами обширных исследований мы не смогли выявить различия между полами. То есть мы можем сказать: мужчины и женщины одинаково хорошо обладают интуицией и эмоциональным восприятием того, что имеет смысл в ситуации. Разделение чувств, предпринятое нами в данной работе, осуществляется редко. Однако существенная разница заключается в том, является ли чувство индикатором моего самочувствия или прошлого опыта, или же оно предлагает интуитивное решение конкретной ситуации, или указывает направление для дальнейшей жизни. Разделение чувств на две области имеет для этого фундаментальное значение.

Тот, кто ставит свои решения в зависимость от своих эмоциональных состояний, постоянно делает их приоритетными и проживает их беспрепятственно, минуя исполненную экзистенцию. И в конечном итоге становится таким же невыносимым для самого себя, как и для других. Но все же не будем проходить мимо существующих эмоциональных состояний! Если мы не попытаемся понять их суть, мы все больше и больше будем застревать в нашей собственной прошлой жизненной истории. Эмоциональные состояния начнут заслонять взгляд на мир и омрачать его. И поэтому уже сейчас они требуют заботы и понимания.

Тот, кто не открыт для восприятия того, что является ценным в той или иной ситуации, вскоре почувствует пустоту, которая также будет омрачать самочувствие и настроение. И только тот, кто все-таки сможет положиться на свое чутье, никогда не будет одиноким. С ним рядом всегда будет по крайней мере один человек – он сам. Мы считаем, что для принятия решений и для определения направления будущей жизни чувствующий взгляд, «чутье на правильное», представляют собой последнюю и достойную доверия основу. Нам следовало бы положиться на свою интуицию – или же мы будем жить чужую жизнь. У нас есть выбор. Однако у последствий этого выбора есть мы. |

*Ученик Виктора Франкла, доктор психологии, профессор **Альфред Лэнгле** – директор Венского института экзистенциального анализа и логотерапии. Он один из известных и авторитетных в мире психотерапевтов. Отец четверых детей.*