



**МЫ** врываемся в этот мир с криком... И после все гадают, о чем же каждый из нас кричал.

Лукавые психоаналитики утверждают, что первый детский крик – это не что иное, как символ тревоги, за которым стоит незатейливая просьба: «Мама, роди меня обратно».

Рациональные физиологи для объяснения первого крика вещают о воздухе, врывающемся в легкие младенца.

Психологи, исповедующие взгляд на человека как пристрастное диалогическое существо, слышат за мелодией первого крика эмоциональную мелодию, символизирующую начало общения с миром...

Все спорят, соревнуются в догадках, а новорожденные все кричат, никому не раскрывая причину: «Ради чего они кричат».

Хочу вам поведать, что при рождении свое право на существование криком отстаивают не только младенцы, но и журналы. Среди них журнал «Педология. Новый век». Мы кричим негромко, но доверительно. Мы кричим почти культурно, как будто криком разговариваем по душам.

Спасибо всем, кто услышал наши голоса за эти три года, услышал и захотел слушать еще...

Мы вас успели полюбить. Ваши письма, звонки. Ваше доверие и недоверие. Вашу грусть и ваше желание новых встреч. Мы вас успели полюбить и не хотим расставаться.

Мы в расставании грустим,  
Навеки словно расстаемся.

Мы все неверное простим,  
И обязательно вернемся... |

**Что делает жизнь состоявшейся? Мы сможем приблизиться к этой теме, если зададим несколько необычный вопрос: «Чего мы больше всего боимся в жизни?» Принято считать – смерти. Нам становится не по себе, когда мы видим, как она тихо подкрадывается и ворует нашу жизнь, подстерегает нас повсюду, не гнушаясь средствами. И внезапно хроническая угроза смерти превращается в реальную: тяжелую болезнь, аварию, катастрофу, террористический акт или стихийное бедствие.**

**В** последние десятилетия с развитием техники, биологии, медицины появилась неосознаваемая успокаивающая фантазия: скоро проблема смерти в нашей жизни отступит. И нам действительно удалось вытеснить смерть если уж не из жизни, то в значительной мере из своего сознания. Еще никогда не было так легко и так просто стареть, и тем не менее никогда еще люди не делали так много для того, чтобы быть молодыми, оставаться молодыми, снова становиться молодыми. Ценность «жизни, прожитой до конца», как Виктор Франкл однажды назвал старость, уже не признается обществом. Прошлое становится предметом, занимающим лишь психоаналитика, а в реальной жизни человек подстраивается под молодых, занимается спортом и йогой и «отменяет» свое прошлое ради сулящего все на свете будущего. Так мы и добиваемся того, что до глубокой старости остаемся молодыми – и молодыми же умираем. Печальная участь, ведь, как известно, молодым умирать тяжелее.

*/ перевод Альбины Локтионовой*

Но смерть снова и снова дает о себе знать. Аварии атомных реакторов, авиакатастрофы, сходы лавин и наводнения, вирусы СПИДа и коровьего бешенства, чуть ли не постоянно угрожая, заставляют осознать банальную истину: несмотря на прогресс все мы смертны.

Сегодня уже нет многих смертельных опасностей: искоренены чума и полиомиелит, изобретены лекарства от многих болезней. Под защитой прогресса люди стали чувствовать себя уверенней. Тем не менее возникают новые угрозы, предсказывающие нам, от чего люди будут умирать завтра. Однако самая большая угрожающая человечеству опасность – это вытеснение смерти из сознания, нежелание принять тот факт, что мы смертны, стремление отодвинуть его до тех пор, «пока не придет время». Но это время существует всегда, ведь каждый миг жизни – это и время умирания. Чем больше вытеснена эта реальность, тем сильнее внутренняя тревога.

Поэтому совершенно естественно, что от предвестников смерти – болезней и старости – разрабатываются эффективные средства защиты, все больше денег выделяется на развитие медицины, все большей популярностью пользуется лечение силами природы. Если смерть воспринимается как нечто чуждое жизни, а прошлое – поскольку оно не позволяет перечеркнуть себя полностью – помещается в отдельную «кладовую» психоанализа, то все вопросы о том, что находится по ту сторону смерти, также прячут в «сундук со старым ненужным хламом».

Но жизнь никого из нас не оставляет в покое. Она назойлива и не довольствуется половинчатостью. Ей хочется быть прожитой полностью. И, позволяя нам переживать радость и удовольствие, она с отрезвляющей стремительностью врывается в наш удобный мир грез и желаний, пугая своими реальными требованиями. И мы снова становимся неуверенными – не уверенными даже в том единственном, что, несомненно, случится в будущем: в своей смерти. В современном мире мы часто бываем лишены очень важного опыта: если раньше люди умирали дома, среди родных и близких, то в наше время почти 90% людей умирают в стерильных условиях больницы, и у нас нет возможности быть сопричастными происходящему.

Сегодня мы стали искать жизнь уже не во всемогуществе человека, а в цветущих деревьях, красоте водоемов, в не затронутых цивилизацией природных циклах. Мы сно-

ва открыты первозданности законов природы и больше не пытаемся поставить ее на колени. Мы уже не оцениваем природу лишь с точки зрения практической пользы. Смерть – неотъемлемая часть жизни природы, и, вытеснив смерть, мы бы очень многое исключили из жизни.

Спросим себя еще раз: действительно ли сама смерть является причиной страха? Разве мы снова и снова не встречаем людей, которые несмотря на естественный страх перед смертью не теряют мужества? Можно вспомнить великих – от Сократа до патера Максимилиана Кольбе. Но сколько простых людей с удивительным спокойствием могли смотреть в глаза смерти – потому что смерть не входила в их список самых ужасных событий в жизни.

**Но** что же тогда делает смерть столь тяжелой? Отчего она становится ужасом жизни? Что делает смерть врагом и не позволяет нам легко принять ее?

Упущенная жизнь. Точнее сказать, упущенные в многочисленных жизненных ситуациях возможности любить, действовать, страдать.

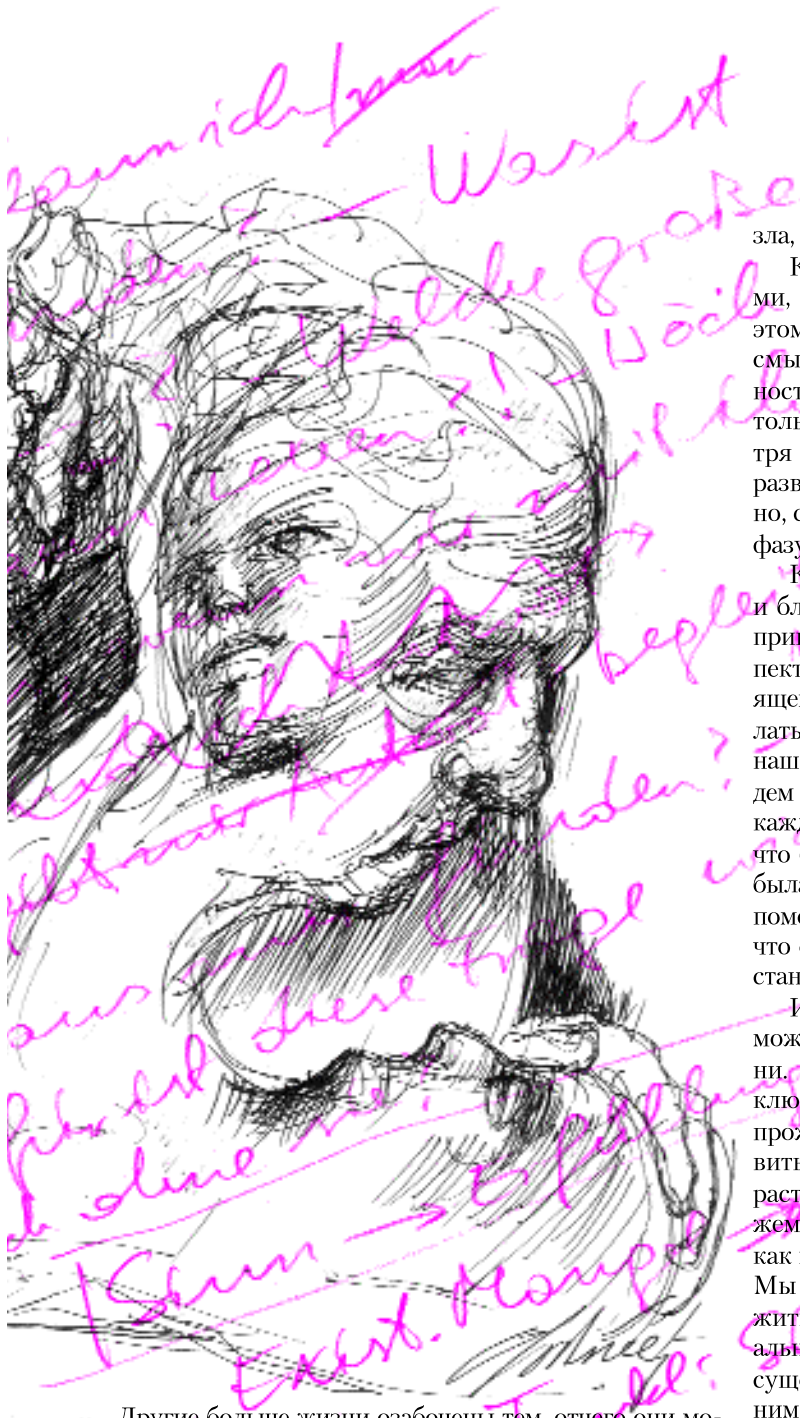
Это в точности соответствует трем «столбовым дорогам к смыслу» по Франклу – ценностям переживания прекрасного, творческим ценностям и ценностям личных жизненных установок.

Смерть становится страшной, если человек ощущает, что жизнь еще не постигнута, еще не охвачена во всей своей полноте. Смерть приходит слишком рано, когда все, что происходило до этого, жизнью назвать нельзя. До тех пор, пока не утолена жажда жизни, человек внутренне восстает, не желая умирать от жажды.

Хуже всего, если жизнь упущена по собственной вине. Каждое упущенное мгновение содержит в себе нечто важное, правильное, достойное того, чтобы это воплотить и отстаивать.

Упускать жизнь можно по-разному и по разным причинам.

Одни люди упускают возможность жить из-за того, что слишком ориентированы на стабильность, надежность и определенность. Неизвестность часа смерти становится невыносимой, поскольку время ухода из жизни неподвластно их контролю.



зла, но и в жизни ради доброго, ценного.

Кто-то испытывает страх перед болью и страданиями, которыми сопровождается смерть. Но разве и в этом случае не содержатся возможности для обретения смысла без необходимости приукрашивать реальность? Быть может, кто-то знаком со страданием не только как с чем-то ужасным, но и как с тем, что несмотря на всю свою тяжесть способствует личностному развитию? Тот, кто приобрел подобный опыт, вероятно, сможет с большей надеждой вступить в последнюю фазу жизни.

Кого-то больше всего заботит расставание с родными и близкими; дети еще совсем малы, или, может, только пришла новая любовь. Однако в экзистенциальном аспекте можно задать вопрос: а был ли я прежде по-настоящему близок с дорогими людьми? Большого мы сделать не можем, но это можем вполне. Мы можем сделать наши встречи и наше общение более глубокими, если будем жить с осознанием безвозвратности и уникальности каждого мгновения, если мы иногда будем думать о том, что бы мы сказали или сделали, если бы знали, что это была наша последняя встреча... Возможно, такой взгляд поможет осознать, что есть еще что-то незавершенное, что еще нужно было бы сделать сейчас, иначе однажды станет поздно.

Итак, всегда существуют причины для страха, возможность неудачи, напряжение и боль. Это часть жизни. Но — не ее суть. Экзистенциальная опасность заключается в той внутренней позиции, с которой мы проживаем день за днем. Если нам не удастся переплавить боль потерь в духовную силу и благодаря этому расти, становиться сильнее внутренне, если мы не можем принимать и проживать неудачи, разлуку и горе как неотъемлемую часть жизни, то мы упускаем жизнь. Мы упускаем смысл жизни, упускаем возможность жить целостно, что означает жить в соответствии с реальностью, в согласии с тем, что существует или может существовать в действительности. Нам следует воспринимать опасное и мучительное точно так же, как обнадеживающее и вождленное. Идти по жизни с открытыми глазами — признак экзистенциальной зрелости. Большого мы сделать не можем, но большего мы делать и не должны. Жизнь имеет свое течение, и мир следует своим путем — и я тоже должен следовать только своим

Другие больше жизни озабочены тем, отчего они могут умереть. На самом деле бояться можно всего — продуктов и воздуха, рака и атомной энергии. Здесь, конечно, многое можно сделать, чтобы уменьшить опасность. Но смысл жизни состоит не только в предотвращении

КАЛЛИГРАФИЯ/альфрид лэнгле  
ГРАФИКА/омар годинес

путем.

**О**тклонение от смысловой структуры жизни может вылиться в чувство страха и прочие психические нарушения. Чаще всего в основе таких нарушений лежат жизненные переживания, которые человек не в силах выдержать и преодолеть. За ними скрываются базисные установки, связанные с нарушенным восприятием того, что дает нам опору в жизни, неадекватным пониманием ценностей, неспособностью к подлинной встрече с другими людьми и отсутствием видения возможностей для своего развития в будущем.

Жить полной жизнью означает по мере своих сил и возможностей вовлекаться в каждую ситуацию. Однако при этом главное не то, что мы вообще чем-то занимаемся, а то, что имеется нечто, ощущаемое нами как несущее смысл. Чем больше осмысленно прожитых жизненных ситуаций, тем более состоявшейся в конечном итоге становится жизнь.

Почему смерть должна пугать меня, если я исчерпывающе прожил жизнь в каждом ее мгновении? Чего я должен бояться, если я не уклонялся от вопросов и предложений жизни?

И дело не в том, что смерть станет в результате более благосклонной. Наверное, иногда она может быть для нас другом и избавителем, но точно так же она может внезапно мучительно уничтожить нашу жизнь. Определенная боязнь того, как именно наступит смерть, вероятно, всегда сохранится. Однако разрушительную силу, пронизывающую жизнь, смерть утрачивает, если человек живет с осознанием реальных возможностей, которые всегда предоставляет жизнь. Эта воля к осмысленной, полноценной жизни представляет собой движущую силу, нереализованность которой скрывается в страхе смерти.

Но этим страх смерти полностью не объясняется, потому что нам не известен в точности предмет страха. Собственно говоря, смерть – только символ чего-то, лежащего глубже. В глубине души страх перед смертью предстает как страх перед «ничто». То есть страх смерти – это страх «не быть» или же страх перед никчемностью своей жизни. Таким образом, страх смерти может быть связан с ощущаемой пустотой жизни.

Сам непостижимый факт, что я почему-то появился на свет, наводит на мысль, что это, по-видимому, должно иметь какое-то значение. Однако этот «онтологический смысл» моего бытия я могу понять лишь частично. Ибо смысл, который нечто имеет просто потому, что оно есть, может быть известен, собственно говоря, только его создателю. Этот мир создан не нами, и поэтому нам не дано знать, почему он существует и почему так устроен, почему существую я, почему существуют беды, болезни и несчастья. Вопрос об «онтологическом смысле» не является «делом» человека. Ответ на него, наверное, можно попытаться найти в философии, но, по сути, он относится к особой области религий. Религии дают знание, которое выходит за пределы объективного знания людей.

Поэтому мы не можем точно сказать, какой смысл имеет наше собственное бытие. Мы можем в этот смысл только поверить. Мы несем в себе чувство, что мы здесь не просто так, и потому очень трудно согласиться с мыслью, что жизнь была прожита впустую. Если осмысленная жизнь не удалась, явное противоречие между интуитивным пониманием бытия и реально прожитой жизнью порождает отчаяние.

В тягостном сознании того, что прожитая жизнь была бедна смыслом или вообще лишена его, появляется ощущение «экзистенциального вакуума», которое словно пропасть зияет посреди прожигаемой за самыми различными занятиями жизни. Хотя имеется все для того, чтобы жить, но нет того, ради чего жить. Это представляет собой типичное чувство «экзистенциальной фрустрации». Если человек пытается изо дня в день избавиться от пустоты и скуки, и все же продолжает от них страдать, то насколько ужасной тогда должна быть для него смерть? Не будет ли он тогда воспринимать ее как концентрированное выражение своей непрожитой жизни, как абсолютное «ничто»?

В связи с этим вполне можно понять, почему человек пытается вытеснить, «перехитрить» смерть. Подточенный смысловой пустотой, он избегает всего, что в его представлении может символизировать «пустоту» – пустой квартиры, пустых отношений, а также покоя или смерти. Но вытесненная смерть по-настоящему делает

*Handwritten notes in red ink:*  
 Sinn - ?  
 Frage im Zusammenhang  
 mit dem Leben, was

жизнь лишенной смысла. И мы можем избежать ничтожности своего существования, уничтожения себя как экзистенциального существа, только если у нас есть ответ на вопрос: «для чего» жить.

Однако это «для чего» никогда нельзя сделать или сконструировать самому. Оно уже имеется – его нужно только найти. Смыслом не может быть все что угодно – это всегда определенная возможность, которая имеет ценность и, будучи реализованной, навсегда сохраняется в прошлом прожитой жизни. И эта возможность также только тогда обретает смысл, когда она подходит данному человеку.

Ни успокаивающие фантазии, ни хорошо продуманные ценностные суждения не способны помочь отчаявшемуся. Покончить с «экзистенциальным вакуумом» может только решительный и активный реализм, при котором тот факт, что человек смертен, не вытесняется, а расценивается как один из основополагающих элементов жизни. Если же этого не происходит, то тогда мы не живем, а грезим.

И действительно: смерть не является чуждой жизни, она не представляет собой ничего враждебного жизни. Она делает жизнь возможной и относится к жизни, как ко всему возникающему, развивающемуся и исчезающему. «Едва только человек появляется на свет, он уже достаточно стар для того, чтобы умереть», – утверждал богемский поэт Аккерманн. Мы должны оставить детское представление о том, что будем жить вечно. Эта иллюзия мешает нам жить настоящему. Если мы хотим действительно жить, то должны осознать новую позицию по отношению к жизни: с самого начала наша жизнь конечна!

И тогда мы сможем наконец начать жить!

Ибо только принимая во внимание конечность жизни, мы постигаем ее неповторимость.

**Р**азумеется, жизнь не наполняется смыслом благодаря своей продолжительности – точно так же, как качество биографии не зависит от количества страниц в книге, ее описывающей, как однажды сказал Виктор Франкл.

В конечном счете мы можем сказать: если бы человек был бессмертен, ему не нужно было бы искать смысл. Он был бы совершенен. Он мог бы сохранять свой покой и быть при этом вполне довольным собой. У него всегда было бы время для того, чтобы что-то сделать – сегодня, завтра, через тысячу лет. Но поскольку это не так, в каждой ситуации есть «время» для чего-то, иногда даже «высшее время». Ибо каждая ситуация уникальна. Поменять в ней что-либо потом человек уже не сможет.

Если мы действительно сознаем, что далеко не всегда располагаем временем и что необходимо использовать каждый момент, пока он не исчез и вместе с ним не исчезла часть нашей жизни, то тогда мы находимся в исходной экзистенциальной позиции. Речь идет об исходной позиции для осмысленной жизни.

Итак, если мы сознаем, что каждая ситуация неповторима и уникальна и что каждый человек уникален и неповторим, то речь может идти только о том, чтобы действовать в соответствии с этим. Сущность бытия может состоять только в том, чтобы подняться над переходящим и предьявить жизни себя во всей своей уникальности. Это можно выразить следующим тезисом: «Быть человеком – значит быть постоянно открытым запросам жизни, а жить – значит давать ответ на ее запросы».

Если человек хочет жить осмысленно, то он нуждается в такой открытости, он должен позволять жизни «запрашивать себя». А далее человек должен выбрать одну из возможностей, представляющуюся ему лучшей, и сказать ей «да», поскольку она никогда уже не повторится.

Такой подход в наше время не очень популярен. Чаще считают, что жизнь состоит в том, чтобы успеть удовлетворить как можно больше потребностей, что только тот, кто имеет определенные требования к жизни, получает что-то от нее. Однако когда человек попадает в эту опасную западню ожиданий с девизом «Жизнь должна мне», то все очень легко может стать бессмысленным. Ибо пассивно ожидая, что жизнь однажды исполнит его желания, человек утрачивает активность и жизнерадостность, которые позволяют ему находить смысл.

Экзистенциальный подход в корне противоположен этому. Мы постигаем полный смысл жизни только бла-

*Welche ist die  
bedeutung Leben! - B  
ich meine nicht  
ich habe nicht*

годаря радикальному повороту на 180° нашей позиции по отношению к жизни: не «жизнь должна удовлетворять мои запросы», а «я сам должен соответствовать ее запросам». Не наличие заранее данных ценностей делает жизнь осмысленной. Главная предпосылка осмысленной жизни возникает внутри человека: она заключается в его внутреннем отношении к жизни. И именно изменение внутреннего отношения к жизни часто позволяет нам увидеть совершенно иные ценности.

Следовательно, если с позиции психотерапевта, а не пастыря (такой подход тоже имеется), спрашивать, что является ключом к осмысленной жизни (и следовательно, как обрести способность без страха встретить смерть), то исходной точкой и главной предпосылкой оказывается готовность быть открытым жизни, принимать запросы жизни.

Благодаря этому человек открыт всему, что есть, и потенциально может быть в мире.

Человек также открыт ценностям – тому, что говорят его чувства о мире, о нем самом, о том, что он воспринимает, проживает и делает.

Кроме того, человек открыт для собственной созидательной энергии, которая конкретизируется в воле и находит окончательное выражение в следовании принятому решению. Эта творческая энергия позволяет человеку изо дня в день задавать себе самые важные вопросы и отвечать на них.

Наконец, человек открыт будущему: тому, что может произойти благодаря ему самому, что он должен или может сделать, кем он сам может стать, что может принести ему прекрасные переживания. Это означает открытость будущему, общему для всех людей, рядом с которыми человек живет и в судьбе которых он неизбежно участвует, а потому и должен участвовать.

Это – экзистенциальный смысл. Существует этот смысл или нет – зависит от самого человека. Это та область, где человек творчески участвует в смысловой структуре бытия. Наше бытие становится по-настоящему полным, только если мы сами формируем его, привносим в него свою личную духовную энергию, принимаем его в свой внутренний мир и отдаем ему свои мысли и чувства, свою способность любить и страдать.

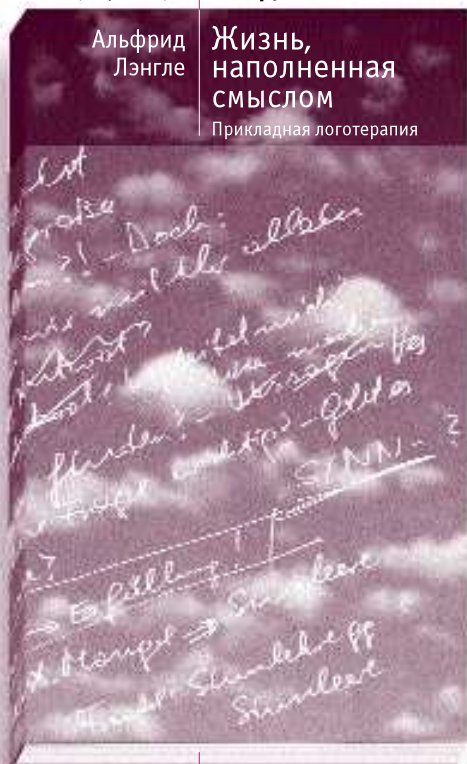
Только тогда мы действительно живём. |



/дмитрий борко

Издательство «ГЕНЕЗИС»  
готовит к выпуску книгу  
австрийского психотерапевта,  
доктора психологии,  
профессора

**Альфрида Лэнгле**



В книге 7 глав:

**Быть человеком – значит быть в пути**  
(Свобода и последствия принятых решений).

**Дороги, ведущие в никуда**  
(Типичные способы уклонения от свободы).

**Дороги, ведущие к смыслу**  
(Ценности переживания, ценности творчества и личных  
жизненных установок. Как обходиться с неизбежным страданием).

**Смысл – компас в океане жизни**  
(Смысл помогает человеку выжить).

**Как приходит успех**  
(Две переменные успеха: старания и удача).

**Есть ли смысл в ответственности?**  
(Смысл свободы – ответственное бытие.  
Как обходиться с чувством вины).

**Бренность и смысл**  
(Что стоит за страхом? Ключ к нахождению смысла:  
быть человеком – значит быть открытым запросам жизни).

Заказать книгу можно по тел.: (095) 282-5135,  
по почте: 135800 Москва, ГЦМП, цех 5, а/я 33,  
или по электронной почте: [info@genesis.ru](mailto:info@genesis.ru)