

Ради чего все это? Путь, ведущий к смыслу

Альфريد Лэнгле

Уборка, стирка, кухня, работа, транспорт, дети, домашнее хозяйство – день за днем одно и то же, год за годом. Как летит время! Дети подрастают, отношения стали привычкой. Одни и те же слова, одни и те же ситуации, все буднично и ты понимаешь что уже больше не веришь в то, что что-то произойдет (закончится ремонт, дети окончат школу, разъедемся с мамой) и наконец в отношениях все станет по-другому.

Офис, работа, одни и те же звонки, одни и те же задачи. На работе круговорот дел, конвейер, который когда-то так увлекал! Раньше было интересно, был вызов: дорос ли ты до новых задач? Все было новым, непредсказуемым, было ожидание чего-то особенного в будущем. И вот прошло двадцать лет. Каждый день одно и то же. Даже конфликты и чрезвычайные ситуации, — все давно известно, все рутина, все как всегда. Дети выросли, отношения будничные, привычные, формальные. И вот ты обнаруживаешь тоску... Тоску по чему-то другому, новому, тому, что сделало бы тебя таким живым, каким ты был раньше, когда все еще было так увлекательно.

Бессмысленность в повседневности

Дома или на работе – везде со временем побеждает привычка и будничность. То, что было новым, когда-то становится старым, особенное становится привычным, необычное — рутинной. Стабильность – сколько бы прочности, предсказуемости и уверенности она ни приносила, – сопровождается утратой интереса. Как следствие, отсутствуют радость, желание. И вот повседневная жизнь становится грузом, и ты замечаешь, что тащишься с ним. Есть счастливицы, которые могут открывать в своей профессиональной деятельности все новые и новые стороны. Однако, для тех, кто к этой категории не относится, кто в своей деятельности день за днем остается внутренне одиноким, для них значительная часть жизни, когда-то считавшаяся такой важной, становится бессмысленной. Нередко это чувство бессмысленности охватывает всю жизнь: «Для чего все это? Для кого я это делаю, для чего я, собственно, живу?» Подобные вопросы возникают в серости похожих друг на друга, лишенных смысла будней.

Если этого никто не ценит ...

Тоска и чувство бессмысленности обостряются, когда ты осознаешь, что, собственно, никто не замечает, что ты делаешь. Семья, партнер, дети ведут себя так, как будто то, что ты делаешь, особенно никому и не нужно. Это подтачивает остаток мотивации. Ты чувствуешь себя уставшим и ... обманутым. Твой вклад в семью, будь то финансовая сторона жизни или устроенное домашнее хозяйство, воспринимается как что-то само собой разумеющееся, и с тобой как Person не связанное. Требующее всех твоих сил и здоровья выполнение ежедневных обязанностей не обсуждается, так как считается

обычным делом. И лишь когда что-то не получилось, когда что-то не было сделано, лишь тогда тебя замечают, чтобы высказать возмущение или порицание. И сам ты тоже начинаешь внутренне обвинять себя, представляя перед собственным взором в образе неудачника. И это, в общем, логично – замечать только то, из-за чего налаженный процесс сбивается.

У каждого человека имеются сферы жизни, где преобладает рутинность. Не только работа, но и общение, забота о близких, покупки, даже если реклама, фильмы и фантазии пытаются заставить нас думать по-иному.

Если чувство бессмысленности одолевает, то это затрагивает всего человека целиком. Переживания становятся неглубокими, страдает мотивация, закрадываются депрессивные чувства; желания, стимулы и радости, — все исчезает. Будни становятся серыми. Переживание, что жизнь утекает сквозь пальцы и ничего не остается, может привести в отчаяние. И еще иногда добавляется страх, что все закончится ничем, а я так и не пережил исполнения жизни, только пустоту и повседневность.

Смыслу нужны отношения

Чтобы деятельность могла переживаться как наполненная смыслом, нужны отношения. Работа по дому или профессиональная деятельность могут стать наполненными смыслом лишь в том случае, если они выполняются для кого-то, для кого хочется это делать. Наполненность смыслом обязательно происходит из нашей из связанности с Другим.

Во многих случаях, этот Кто-то — другой человек, для которого мы работаем. Партнер, семья, коллеги по работе, ученики, пациенты. Тот, кто с хорошим настроением выполняет работу, внутренне посвящает это время кому-то. И ему нравится это время для кого-то, и на это время его жизнь имеет смысл. Определенно есть смысл в том, чтобы почувствовать: «я помогаю другим своей деятельностью», или «это доставляет им радость»; или «благодаря этому им становится лучше»; или «они в результате что-то приобретают».

Но также имеет смысл, если я могу прожить отношения с самим собой, если деятельность доставляет радость мне самому; или если она важна для меня; если это меня интересует; если я просто получаю удовольствие от процесса.

В любом случае для наполненного смыслом формирования жизни важно каждый раз помнить о себе и тех важных взаимосвязях, которые у меня есть: с другими людьми, или с самим собой. Доставлять другому радость означает, самому участвовать в этой радости. Если я не могу этого так переживать – не смогу пережить и смысл.

Поиск смысла – это ориентирование

Человек проваливается в экзистенциальную пустоту, если он не знает и не чувствует, для чего он что-то делает. Если он не ощущает, для чего он работает, хорошо ли это — все еще оставаться в браке, зачем выдерживать эту болезнь с ее вечным страданием и т.д., тогда возникает чувство пустоты и потерянности. Тогда отсутствует ориентирующая сила в отношении жизни. И сама жизнь (экзистенция) мелькает по мере того, как утрачивается это ориентирование в том, что я делаю, что и кого люблю, ради чего страдаю.

Утраченное ориентирование, однако, может быть восстановлено. Для этого нужны две вещи: собственное интуитивное чутье в отношении действительно важного в данной ситуации — «чутье на правильное» и взгляд, охватывающий тот широкий контекст, в

который мы себя поместили или хотим поместить — «взгляд на горизонт». Рассмотрим обе возможности вернуть утраченные ориентиры.

Ориентирование через себя самого

Чтобы найти ориентиры для собственных решений и действий — то есть смысл, — сначала придется взглянуть на реальные обстоятельства, в которых мы находимся. Мы можем проживать жизнь только в реальности, только в том мире, в котором мы есть. Таким образом, поиск смысла начинается с внимательного ознакомления с тем, *что имеется в реальности*. Трезвое восприятие данностей существования, исследовательская позиция, знания, опыт, когнитивные способности — это хорошие помощники, инструменты поиска смысла. Реальные условия нужно уметь увидеть в их взаимосвязях — не фрагментарно, а как структуру. Человеку нужна структура реальных условий, для того чтобы удерживать смысл в повседневной жизни с ее проблемами и выдерживать немалый вес экзистенции. Мечты, желания, фантазии, концепции о том, «как должно быть», не дают достаточной опоры и почвы, чтобы мы могли поставить на них экзистенцию.

Приняв во внимание структуру реальной ситуации, мы, однако, еще не получили смысла. Мотивирующий, движущий, момент смысла задается через чувства и отношения. Смысл имеет не когнитивную, а эмоциональную природу — только то, что ощущается и вызывает чувства, может нас затронуть. Например, недостаточно знать, что курение вредит здоровью — работа по отвыканию начинается лишь тогда, когда угроза здоровью прочувствована и, таким образом, у тебя появились эмоционально наполненные отношения со своим здоровьем как ценностью. То есть, надо почувствовать, вдохнуть качество здоровой жизни и ощутить душевную боль сожаления оттого, что ты себе в этой здоровой жизни отказываешь, чтобы *захотеть* реализовать наполненное смыслом намерение бросить курить, хотя о вреде курения ты знал уже много лет. Благодаря способности чувствовать хорошее (ценность), появляется и удерживается движущая сила, направляющая, притягивающая нас к этому хорошему — сила воли. Она позволяет нам преодолеть трудности на пути к цели.

Если в отношении ценности, о которой идет речь, отсутствует чувство, то вместе с тем отсутствует не только сила, но и мой личный смысл делать что-то. «Зачем мне это надо?», — на этот вопрос нет убедительного ответа. Мотивирует только присвоенный смысл, но не «навязанный». Если я делаю что-то, не чувствуя за этим чего-то лично для меня ценного (заметим, что и в страхе потери здоровья, к примеру, тоже содержится переживание ценности!), это становится формальным, и в большей степени носит характер обязательства, чем ответственности.

Но и это еще не все, смыслу также необходимо мужество — мужество для решения, активно пойти на то, что я ощущаю как ценное, чтобы деятельно внести, воплотить в жизнь то, что без этого так и останется намерением. Мужество, чтобы сказать себе: «Сегодня я начну это делать — я выброшу сигареты», например. Для того чтобы смысл действительно стал моим собственным, личным смыслом, ему требуется персональное решение. Только если мы действительно ощущаем ценность чего-то, если мы готовы прилагать усилия, взять на себя весь труд, связанный с претворением в жизнь ценного, готовы идти по этому пути, то есть только, если мы по-настоящему хотим чего-то, тогда смысл приносит с собой свободу — чувство, связанное с Бытием-Person. В настоящем смысле содержится истинность Person, ее аутентичность, ее чутье, ее знание Собственного.

Таким образом, смысл становится экзистенциальным, если он раскрывается в конкретном действии, которое следует за волевым решением. Лишь в Деятельности осуществляется проверка смысловых ориентиров — имеют ли они реальную

действенную силу? Если да, то мы переживаем чувство исполненности, благодаря реализации самих себя с помощью ценных возможностей в мире. Там, в конечном итоге, прорастает то семя, которое содержит в себе смысл. Потому что жить со смыслом — означает прорасти в чем-то большем, в своей семье, на работе, в ценности, которой ты отдаешься с внутренним участием, а не прожить жизнь только для себя одного.

Экзистенциальный смысл

Если мы именно с этой установкой будем воспринимать и понимать себя, то мы сможем соответствовать самому глубокому назначению человека. Для этого требуется принципиальная открытость, *экзистенциальный поворот*, как его называл В.Франкл. До тех пор, пока мы ждем и требуем чего-то от ситуации, мы еще заняты подготовкой к экзистенции. И лишь когда мы настолько свободны, чтобы отставить себя в сторону и открыться для того, что имеется, мы сможем дать предложениям и задачам момента задать нам вопросы. Тогда мы достаточно зрелы для экзистенции и можем найти смысл, дающий переживание экзистенциальной исполненности. Открыться для «требования» ситуации — это значит совсем по-другому ощутить проблему, страдание, груз, болезнь или боль. Открыться для предложения ситуации, значит также по-другому ощутить прекрасное, веселое, радостное. Чего ситуация от меня ожидает? В чем заключается ее вызов? Какова сейчас моя задача? Так звучит экзистенциальный поворот, который представляет собой ключ к наполненному смыслом формированию жизни: все, что мы переживаем, это один и тот же *запрос к нам*, а именно: что ты делаешь с тем, что ты сейчас имеешь в качестве актуальной ситуации? Что ты делаешь с этим, чтобы это было хорошо, чтобы, по крайней мере, не возникло еще больше вреда? Как ты обходишься с обстоятельствами, чтобы потом «не было мучительно больно» за себя и свои решения? Что сейчас «хочет от тебя» эта ситуация, которая тебя касается, потому что ты в ней находишься, ситуация, в которой именно ты должен что-то сделать, и только ты можешь что-то сделать, потому что речь идет о тебе?

С такой открытостью по отношению к жизни и ее глубокой ценности мы свободны для *будущего*, которое является не только нашим собственным – мы делим будущее друг с другом.

Понимать себя во взаимосвязях

Здесь модель экзистенциального (личного) смысла переходит в смысл Общего Целого, в онтологический смысл, как мы его называем. Смысл Целого, смысл жизни, смысл, который имеет мир, – этот смысл не зависит от обхождения со своей жизнью каждого в отдельности. Этот смысл связан с замыслом Творца, и его знает только Он. Поэтому тема онтологического смысла – это, в первую очередь, тема религии и философии, в то время как тема наполненного смыслом обхождения с конкретной ситуацией конкретной жизни конкретного человека является важной темой психологии.

Существует, однако, один аспект онтологического смысла, который относится к психологической работе, а именно: в какую систему взаимосвязей с миром человек помещает себя и свою жизнь. Потому что это важно – понимать себя на широком горизонте, жить с пониманием контекста. Мы должны поднять свой взгляд над повседневностью для того, чтобы увидеть превосходящие нас взаимосвязи. Наиболее красиво и кратко это можно разъяснить на примере следующей истории из времен средневековья:

В далеком средневековье по запыленной улице шел странник. Всякий раз, встречая людей, он останавливался и расспрашивал их, что они делали и зачем. Он задавал эти вопросы, поскольку с недавних пор не знал, как ему жить дальше, чем заниматься и для чего. Устав от раздумий, он покинул свой дом и отправился в путь, чтобы узнать от других людей, как они живут. Так он надеялся постичь, что же он упустил в своей жизни. И вот встретился ему человек, который сидел на обочине и, согнувшись, бил по камню. Странник остановился и долго наблюдал за ним. Так и не поняв сути его занятия, он спросил: «Друг, я уже долго слежу за тем, как ловко ты бьешь по камню. Только вот не уразумею, для чего. Не мог бы ты мне, несведущему в твоём ремесле, поведать, что же ты все-таки делаешь?» Не прекращая своей работы, тот недовольно проворчал в усы: «Ты сам все видишь. Я обтесываю камни».

С мрачными мыслями путник отправился дальше. «Что же это за жизнь такая, — думал он, — все время тесать камни?» Его замешательство стало только сильнее, и он счел за удачу, когда через некоторое время ему снова попался мужчина, который столь же усердно бил по камню, как и предыдущий. Странник подошел к нему и спросил: «Друг, зачем ты бьешь по этому камню?» Мужчина, несколько удивившись неожиданному вопросу, после некоторого колебания ответил: «Разве ты не видишь, незнакомец, я делаю угловые тумбы!»

Озадаченный своей невежественностью, странник продолжил путь. В нем росло отчаяние, ибо он никак не мог быть удовлетворен тем, что увидел. Неужели вся жизнь и все счастье состоят в том, чтобы обтесывать камни и делать угловые тумбы? Погруженный в свои мысли, он чуть было не прошел мимо еще одного человека. Тот тоже сидел на пыльной обочине и бил по камню точно так же, как это делали двое предыдущих. Убедившись, что он, как и другие, просто-напросто бьет по камню, странник подошел к нему и, не в состоянии больше себя сдерживать, произнес: «Слушай, скажи мне, в чем состоит твоя работа? Ты просто обтесываешь камни или же делаешь угловые тумбы?» — «Нет, незнакомец, — ответил тот и стер со лба пот, — разве ты не видишь? Я строю кафедральный собор».

Практика смысла

Частью наполненного смыслом формирования жизни является то, что мы осознаем наши смысловые взаимосвязи, вновь и вновь ощущаем их. Выходные дни, время отпуска и моменты размышлений важны для этого, потому что они дают возможность отойти на дистанцию от того, во что ты погружен в обыденной жизни, и с этого расстояния увидеть более широкий контекст, истинный масштаб происходящего.

И все же, что мы можем сделать, если мы не переживаем себя в какой-то системе взаимосвязей? Если мы не ощущаем, для чего и для кого мы осуществляем нашу деятельность? Помочь может следующее. Если мы подумаем, как это было бы, если бы мы больше не выполняли фрустрирующую деятельность, например, один раз попробовать оставить не вымытой посуду, или объявить, что вы больше не хотите в одиночку готовить обеды в свой выходной день и т.д. Важно начать об этом разговор, сообщить прежде всего себе, что подвергаешь сомнению бессмысленную деятельность на работе. Потому что, если в течение продолжительного времени ты чувствуешь себя захваченным в плен бессмысленностью, то начинаешь понимать, что пришло время начать что-то менять. Именно в этом «смысл» переживаемой бессмысленности. Она говорит нам, что направление, по которому мы идем, тот стиль жизни, который мы ведем, больше не подходит. В процессе апробирования новых средств и путей, мы постепенно начинаем ощущать и узнавать, какой должна быть дальнейшая жизнь.

И напротив, если в ходе попыток оставить привычное и начать новое начинаешь страдать, потому что видишь, насколько несчастны при этом другие люди, или потому что сталкиваешься с еще большей пустотой, тогда становится очевидным, что старое еще имеет ценность, просто она не была ранее так хорошо ощутима.

Смысл – это радикальное требование. Смысл – это требование серьезно отнестись к своей жизни.

Путь к смыслу жизни

Пока ты живешь, не давай сознанию дремать, задумывайся о том, как живешь. *Эта жизнь касается тебя!*

Твои родители, твои учителя, твои начальники, философы, священники, – все они могут сказать тебе только о том, как они подходили к своей жизни; тебя жизнь касается по-другому. Потому что она обращается *к тебе*, не к ним, запрашивает в любой ситуации тебя персонально, а не кого-то еще.

Что тебя захватывает, что увлекает?

Что тебя интересует?

Что тебя пугает, подавляет, злит, к чему ты испытываешь отвращение?

Все это обращено к тебе.

Иди к этому, походи на это – это твоя жизнь! Откройся для всего, что с тобой заговаривает, что тебе нравится, рискни своей жизнью, попробуй себя в отчаянии, в идее, во влюбленности, и потом выбери. Дай *свой* ответ, он еще никогда не давался. Никто не может дать его за тебя.

Ориентируйся на свое чутье и не бойся ошибок. Хуже не жить из-за страха перед ошибками, чем жить с ошибками. Не давай другим говорить тебе, что тебе следует сделать. Лишь прими к сведению, то, что говорят тебе другие, что говорит традиция, что является модой, что делают другие. Следуй за своим чутьем непоколебимо. Ты сам ощутишь, когда для тебя будет достаточно. Ты ощутишь, если это уже неправильно. Ты ощутишь, если ты будешь наступать на ценности, если ты причинишь боль другим, тем, кого ты любишь. Ты ощутишь, где твои границы. Ты ощутишь, когда к ним подойдешь. Обращай внимание на свое чутье.

Так звучит экзистенциальное послание: отдайся жизни, иди вместе с ней, пока ты можешь, пока ноги несут тебя. Не оставайся привередливым и скованным страхом в тихой гавани, где есть молы, рядом с маяками привычек. В твоей жизни речь идет о чем-то важном. Речь идет о тебе, о том, чтобы ты полностью был здесь, в мире. Это смысл. Ты можешь найти свой, следуя этим путем.

(Aus: Längle Alfred: Sinnspuren. Dem Leben antworten. St. Pölten: NP-Verlag)

Из: Альфред Лэнгле. Следы смысла. Ответить жизни.

Литература

Frankl V. (2004): Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Piper: München

Längle A. (1994): Sinnvoll leben. St. Pölten: NP-Verlag

Längle A. (2000): Sinnspuren. Dem Leben antworten. St. Pölten: NP-Verlag