

Альфريد
Лэнгле

Что движет человеком?

Экзистенциально-
аналитическая
теория эмоций



ГЕНЕЗИС

Теория и практика экзистенциального анализа

Альфريد Лэнгле

**Что движет человеком?
Экзистенциально-
аналитическая теория эмоций**

«Теревинф»

2006

УДК 128+159.9
ББК 87.2+88.3

Лэнгле А.

Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций / А. Лэнгле — «Теревинф», 2006 — (Теория и практика экзистенциального анализа)

ISBN 978-5-98563-510-2

Книга выдающегося австрийского психотерапевта, создателя современного экзистенциального анализа А. Лэнгле — это сборник статей, объединенных общей темой: что движет человеком? Каковы законы человеческих эмоций и мотивации? Существует ли знаменитая «логика сердца»? В содержании шести представленных статей нашла свое отражение феноменологическая теория эмоций — одно из наиболее интересных направлений в исследовании эмоционального мира личности. Книга предназначена психотерапевтам и психологам, а также тем, кто задумывается о глубинных истоках человеческих страстей, размышляет о том, можно ли доверять собственным чувствам. 5-е издание (электронное)

УДК 128+159.9
ББК 87.2+88.3

ISBN 978-5-98563-510-2

© Лэнгле А., 2006
© Теревинф, 2006

Содержание

Введение в теорию эмоций А. Лэнгле	6
Что движет человеком?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Альфريد Лэнгле

Что движет человеком?

Экзистенциально- аналитическая теория эмоций

© Längle A., 2006

© Ларченко О., перевод, 2006

© Издательство «Генезис», 2006, 2013

5-е издание (электронное)

* * *

Альфريد Лэнгле

Доктор медицины и философии.

Президент Международного общества экзистенциального анализа и логотерапии (GLE-International), вице-президент Международной федерации психотерапии. В течение многих лет работал психотерапевтом в психиатрической клинике, ведет частную практику. Профессор университетов Вены и Инсбрука (Австрия), автор многочисленных публикаций.

Иногда требуется большое мужество, чтобы полагаться на свое чутье.

Однако именно тогда, когда нам удастся следовать тому, что мы считаем правильным и необходимым, именно тогда и только тогда мы живем нашу жизнь.

Можем ли мы быть верны себе, если живем вопреки нашему собственному чутью? Где можно научиться полагаться на самого себя? Кто мне говорил об этом, когда я был ребенком, кто поддерживал меня в том, чтобы я обращал внимание на свои чувства?..

Введение в теорию эмоций А. Лэнгле

Перед вами новая книга профессора Альфрида Лэнгле, выдающегося австрийского психотерапевта, создателя современного экзистенциального анализа. В сборник вошли работы разных лет, которые сам автор объединил под названием: «Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций». Альфрид Лэнгле – известный психотерапевт, он очень хорошо знает тему, о которой пишет: его профессионализм требует глубокого понимания человеческой эмоциональности. Но между терапевтическим чутьем и научной теорией среднего уровня дистанция огромного размера. Хорошо известно, что инсайты и прекрасные метафоры, принадлежащие многим знаменитым терапевтам, и даже теоретические модели, предложенные создателями терапевтических подходов, так и не удовлетворили академическую психологию, в том числе психологию эмоций, – она предпочитает собственный путь исследования.

И все же смею утверждать, что теория профессора А. Лэнгле представляет серьезный интерес не только для экзистенциально-аналитической психотерапии, но и для современной психологии. Перед нами теория среднего уровня, которая является частью экзистенциально-аналитической теории личности¹. Ее философские основания коренятся в феноменологической аксиологии М. Шелера, экзистенциальной онтологии М. Хайдеггера, диалогике М. Бубера. Психологическую методологическую основу теории составляет ранний экзистенциальный анализ Виктора Франкла. Теория возникла благодаря систематическому применению уважаемого в современной науке феноменологического метода, и, самое главное, она лишена упрощенного взгляда на человеческую эмоциональность и позволяет объяснить широкий спектр различных по своей природе эмоциональных феноменов.

Проблемы психологии эмоций²

Современная психология, в том числе отечественная, достигла больших успехов в исследовании самых разных психических функций, и только перед одной из них она была и остается бессильной. Это – эмоции. Очень может быть, что в этой теме заключен конфликт между академической психологией и психотерапией, ведь последней приходится иметь дело по большей части именно со сложными и противоречивыми эмоциями человека, но она так и не получила никаких научных опор в виде нередукционистской психологической теории эмоций.

Эмоции действительно трудно исследовать, ибо они противоречивы, преходящи и часто мгновенно исчезают. *Эмоции не являются деятельностью*, потому что далеко не обо всех эмоциональных феноменах можно сказать, что они интенциональны³. Отсюда понятно, почему эмоции – слабое звено культурно-исторических подходов в психологии: можно говорить об усвоении скорее способов выражения чувств, но не самих чувств, которые, очевидно, лежат глубже исторических и культурных образований личности. Чувства часто охватывают человека внезапно («как удар грома») и так же внезапно могут исчезнуть – как же их изучать в раз-

¹ См. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. М.: Генезис, 2005.

² О трудностях изучения эмоций см. подробнее Виллюнас В. Психология эмоций / Хрестоматия. СПб.: Питер, 2006.

³ Так, например, в отечественной классической теории деятельности А. Н. Леонтьева подробно исследуются основания мотивации деятельности, но при анализе мотива нет обращения к эмоциям. Предпосылкой деятельности является потребность. Потребность Леонтьев рассматривал как «фундаментальное биологическое понятие», называя ее «объективной нуждой». Запускается деятельность, когда потребность встречает свой предмет – мотив деятельности. Эта встреча, конечно, эмоционально насыщена, но об этом у Леонтьева нет ни слова, поэтому в рамках его теории нет разработанной концепции эмоционального отражения мира, и поэтому, наверное, так трудно было ученику Леонтьева Ф. Е. Василюку искать методологические основания для разработки темы переживания как деятельности. Эта тема за прошедшие двадцать лет так и не получила развития в науке. См. Общая психология. Тексты. Том 2. Субъект деятельности / Под ред. В. В. Петухова. М.: УМК «Психология», 2004.

витии, от простого к сложному? Перед ними бессильны генетические приемы исследования, те самые приемы, которые современная наука почерпнула из диалектики Гегеля. А поскольку научная психология XX века, марксистская или позитивистская, все равно оставалась наукой, выстроенной на онтологии Гегеля, в ней все-таки продолжало прочно существовать положение об абсолютном превосходстве рефлексии, разума, сознания над любыми страстями. Влияние Ф. Ницше и З. Фрейда, обратившихся к опасно неуправляемому, темному – эмоциональному! – аспекту личности, в ней практически не чувствуется. Эмоциональность в психологии XX века уже не могла пониматься только как *досадная помеха*. Мы можем встретить понимание эмоций как *органа восприятия* (Р. У. Липер, П. В. Симонов), как *защитного механизма* (Р. С. Лазарус), как *побуждающую силу или субъективный аспект мотивации* (В. Вундт, С. Л. Рубинштейн).

Двадцатый век изменил методологию науки. Хотя психология эмоций по большей части развивалась в тот период в рамках позитивистской парадигмы научного знания, сегодня ситуация меняется. Важно отметить, что философские предпосылки сегодняшних шагов по направлению к созданию методологии гуманитарного знания сложились еще в начале XX века в Германии. Именно с появлением феноменологии и экзистенциальной философии отношение к человеческой эмоциональности изменилось.

Философские основания экзистенциально-аналитической теории эмоций

В экзистенциальном анализе человеческая эмоциональность выступает как движущая сила личности, побуждающая составляющая его мотивации. Собственно мотивация – это предмет или *тема*, которая *занимает волнует, затрагивает* (потому что имеет значение для какого-то аспекта его экзистенции) человека на данном этапе жизни (в содержательном аспекте) плюс *побуждающие силы*, которые представлены как *переживание* личной заинтересованности в разных формах (от нужды, импульса, желания, стремления до личностной установки, ценности, долга). Экзистенциально-аналитическая теория эмоций восходит к феноменологической аксиологии⁴ Макса Шелера. Подход к человеку как к *animal rationale* был неприемлем для Шелера. Мир эмоций противостоит миру рассудочной деятельности, но это не значит, что он ниже его по статусу. Скорее это просто *другой мир*, и его роль в восприятии жизненно важных аспектов действительности не менее, если не более, важна, чем роль разума. Шелер не только почувствовал то, что интуитивно знает каждый человек, но сумел гениально обосновать эту интуицию. Для этого ему пришлось показать, что человеческое бытие в своей подлинной сущности не сводится к разуму как к своему определяющему центру. Что оно значительно шире и богаче, и эмоции – не просто эмпирическая составляющая человеческого существования, с которой приходится мириться в повседневной жизни и необходимо преодолевать в философской, – а *онтологическая основа целостности его духа*. «Я нахожусь в необъятном мире чувственных и духовных объектов, беспрестанно волнующих мою душу и страсти. Я знаю, что от того, как разыгрывается это движение моей души, равно зависят и предметы моего воспринимающего и мыслительного познания, и все то, чего я хочу, что выбираю, делаю, совершаю, исполняю. Отсюда следует, что всякого рода правильность или неправильность и извращенность моей жизни и влечений будет определяться тем, имеется ли объективно правильный порядок этих движений моей любви и ненависти, склонности и отвращения, моего многообразного интереса к вещам этого мира, и возможно ли мне запечатлеть в душе этот „ordo amoris“» – так начинается работа Шелера «Ordo amoris» – «Порядки любви», написанная им в 1912 году.

⁴ Аксиология – наука о ценностях, как их переживает человек, и о том, какую роль они играют в человеческой жизни.

Шелер всю жизнь занимался ценностями, его интересовало, как человек обнаруживает ценность, как происходит эта встреча с чем-то важным, благодаря чему человек становится пристрастным существом. Он пытался феноменологически постичь то, что есть для человека благо, чтобы через это понять и то, что есть зло. Шелер показал, что целостность личности, ее ядро, собственно персональное или духовное измерение, есть не что иное, как ценностная сфера.

На принципах антропологии и аксиологии Шелера основана и теория эмоций Лэнгле⁵. К Шелеру восходят: учение о двух типах ценностей (практических и внутренних); учение о двух видах эмоций – контактных (собственно чувства) и дистантных (интуитивное чутье); учение об опосредованном характере действия эмоций и витальности как *фундаментальном отношении к жизни*, опосредующем любое чувство «нравится – не нравится». Все это полно отражено в статьях данного сборника **«Эмоция и экзистенция»** и **«Прикосновение к ценности»**.

Учение Лэнгле опирается по большей части не на предшествующие психологические теории, а на философию экзистенциализма (прежде всего и в основном – онтологию М. Хайдеггера) и феноменологическую аксиологию М. Шелера. В отношении понимания эмоций теория Лэнгле – это теория восприятия, этим она близка теории Р. У. Липера, но последняя не отличается специфической для экзистенциального анализа глубиной понимания оснований человеческой мотивации. Разделяя эмоции на первичную и интегрированную, Лэнгле рассуждает в той же логике, что Лазарус, не соглашаясь, однако, с базовым критерием переживания удовольствия – неудовольствия (у Лазаруса это стресс) и углубляя основание в соответствии с онтологией человеческого бытия.

Сегодня хорошо известно, что существуют разные феноменологии. Лэнгле работает хайдеггеровским методом. Три вопроса задает человек, совершая духовную работу по постижению существа окружающего его мира, жизни, людей. Первый вопрос: что это? Второй: как это (мне)? Третий: так ли это? Фрагменты опыта, восприятия, ощущения, фактичность становятся на первом шаге объектом пристального, серьезного и сосредоточенного внимания. Этот процесс может быть описан через характеристики и свойства ощущаемого. По прошествии необходимого для сосредоточения времени возникает целостное впечатление, живой образ существа того, что мы пытаемся познать. Впечатление трогает человека, поэтому в нем присутствуют чувства. Их нужно подвергнуть проверке на третьем шаге феноменологического метода. Так ли это? Мое чувство относится к объекту или к собственному душевному состоянию? Должен ли я отодвинуть его, убрать за скобки или, напротив, рассмотреть как важнейшую сущностную характеристику воспринятого? Три последовательных шага: конструкция, реконструкция и деконструкция – составляют метод феноменологического видения Хайдеггера.

М. Хайдеггер использует его для анализа самой большой глубины человеческого Бытия-в-мире. Будучи выдающимся феноменологом, он сумел увидеть субъективно проживаемую структуру таких основополагающих аспектов бытия, как «Мочь-Быть-в мире» и «быть-самим-собой». На основании сделанного Хайдеггером анализа и по его образцу Лэнгле достраивает теорию человеческой экзистенции, создав концепцию четырех фундаментальных мотиваций. В этой концепции аспекты, описанные Хайдеггером, занимают первую и отчасти третью ступени мотивационной иерархии: это вопросы отношений с миром (Могу ли я быть здесь?) и отношений с самим собой (Имею ли я право быть самим собой?). В духе Хайдеггера Лэнгле также описывает предпосылки духовной работы, благодаря которой человек переходит из состояния раздавленности обстоятельствами в состояние «могу быть». Результат работы автора по переработке и достраиванию хайдеггеровской онтологии представлен в первой статье нашего сборника «Что движет человеком?».

⁵ А также и экзистенциально-аналитическая теория личности. См. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. М.: Генезис, 2005.

Так создаются научные теории – последователи, оппоненты, ученики смотрятся в известную теорию как в зеркало, и каждый видит свое, понимает по-своему, что должно стать источником развития знания. Со временем экзистенциально-аналитическая терапия А. Лэнгле создавалась в развитие логотерапии и экзистенциального анализа В. Франкла. Лэнгле оппонирует теории своего учителя, в которой *духовное измерение было основным объектом исследования*, ему приходится постоянно защищать психодинамику – психическое измерение человеческого бытия. Без уважительного отношения к психодинамике, без ее точного понимания – как теоретического, так и в психотерапевтической практике – невозможно претендовать на создание полноценного психотерапевтического метода.

В современной же академической психологии личности мы сегодня по большей части сталкиваемся с обратной картиной – в защите нуждается духовное, персональное измерение, поскольку оно игнорируется или только декларируется, не становясь полноценным предметом научного исследования.

Возможно, по этой причине теоретические и полемические «заходы» А. Лэнгле в каждой из его статей покажутся непонятными. Это неудивительно, так как мы подходим к теме эмоций из разных психологических реальностей, из разных миров.

На теорию эмоций Лэнгле, – а она является частью экзистенциально-аналитической теории Person, – не могло не повлиять и учение М. Бубера о диалоге, о различии двух типов отношений с миром: «Я-Ты» и «Я-Оно». Персональная открытость человека, которая проявляется в особых отношениях с миром, отношениях «второго лица» предполагает открытость и в отношении собственных чувств. «Я открыт миру, я позволяю себе чувствовать и всерьез отношусь к чувствам, какими бы они ни были, я также уделяю внимание и время пониманию своей эмоциональности, так я пытаюсь понимать себя» – так может быть сформулирована позиция личностно зрелого человека. А человек аутентичный добавит: «Я не знаю, хорошо ли понимаю свои чувства, но я доверяю своей интуиции. Доверяю настолько, что теперь уже могу себе позволить сделать ее главным советчиком при принятии решений. Такие решения требуют мужества, и они далеко не всегда объяснимы, они даже не всегда для меня понятны, но я следую им, и, как правило, они обеспечивают мне хорошие отношения с собственной совестью». Не это ли самое важное?

Основные положения экзистенциально-аналитической теории эмоций

Если бы в энциклопедию психологических знаний нужно было написать статью «Экзистенциально-аналитическая теория эмоций А. Лэнгле», она бы выглядела, наверное, так.

«Теория эмоций, созданная в рамках экзистенциально-аналитической психотерапевтической практики. Методологические основания: экзистенциальная онтология Хайдеггера и аксиология Шелера, антропологическая трехмерная модель личности В. Франкла. Теория основывается на феноменологическом методе и теории четырех фундаментальных мотиваций А. Лэнгле.» Основные положения теории:

1. Эмоции (лат. *e movere* – то, что затрагивает человека и приводит его в движение) – движущая сила человеческого бытия. Возникают в диалоге с миром и с самим собой в силу изначально присущей человеку *открытости* Person.

2. *Открытость* – способность быть запрошенным – присутствует лишь в отношении тех аспектов бытия, которые имеют воздействие на экзистенцию. Эти аспекты описаны в виде четырех фундаментальных мотиваций или *вопросов Бытия*: «Могу ли я быть в мире? Нравится ли мне жить? Имею ли я право быть самим собой? Что есть смысл в контексте будущего?» Эти вопросы можно также соотнести с онтологическим, эстетическим, этическим и теологическим аспектами человеческого бытия.

3. Чувства человека являются *органом восприятия* сущностно важного. То, что говорят чувства, заслуживает доверия, так как они в любом случае несут экзистенциально значимую информацию. Важность понимания собственной эмоциональности и открытость в отношении эмоционального аспекта своей жизни вытекают из важнейшей роли чувств в человеческой экзистенции. Пренебрежение чувствами приводит к психосоматическим расстройствам, а также к тому, что человек становится подверженным эрзацам. Проблема в том, можем ли мы понять, что сообщают нам чувства, не ошиблись ли мы в том, о чем идет речь.

4. Для того чтобы понять чувства, нужно обратиться к структуре феноменологического восприятия. Благодаря феноменологии мы знаем, что можно обнаружить *два типа чувств*: чувства-индикаторы, или *эмоции в узком смысле (Fuhlen)*, и *чутье (Schpuren)*, или интуицию. Первый тип чувств отражает настроения, самочувствие, историю и биографию самого человека. Они также ассоциативно сопровождают прежний травмирующий опыт. Второй тип чувств не имеет отношения к состоянию воспринимающего человека, а относится к сущностным характеристикам того, *что* воспринимается – к объекту познания. Проблема в том, чтобы не перепутать эмоции с интуицией. Для этого при подготовке психотерапевта огромное значение уделяют самопознанию, опыту исследования собственных проблем и типичных чувств. Открытость к себе, знание себя и принятие себя важны для любого человека.

5. Чувства позволяют воспринять экзистенциальную ситуацию в ее значимости для человеческой жизни. Человек воспринимает ситуацию контактно, «ощупывает своей собственной жизнью». При этом, возможно без осознания, он получает точную информацию о том, что данная ситуация значит для его витальности. Эту информацию дает *первичное чувство* (оживления, возбуждения, радости или холода, торможения) и *первичный импульс* (спонтанное движение *к* или *от* объекта восприятия). Первичное чувство и импульс образуют первичную эмоцию, которая является показателем «нравится» или «не нравится». Первичная эмоция появляется не сама по себе, а как функция *фундаментального отношения*.

6. Фундаментальное отношение к жизни обозначает глубинную, часто не осознаваемую позицию человека в отношении факта собственной жизни и, по сути, является ответом на вопрос: «Это хорошо, что я живу?» Подобный вопрос становится актуальным на фоне тяжелых жизненных испытаний, ухудшения качества жизни, когда теплая, радостная сторона жизни не может более проживаться (в депрессии, в процессе страдания, переживания потерь). В рамках фундаментального отношения выделяются три типа отношения к жизни: позитивное («Несмотря ни на что сказать жизни „да“»), негативное («Я не хочу проживать такую жизнь. Лучше бы меня не было») и неопределенное («Я пока не знаю, стоит ли продолжать жить, если жизнь такова»). Позитивное фундаментальное отношение приводит к тому, что здоровая витальность, жизненность, определяет качество переживания: все то, что усиливает во мне чувство «Я живой (я оживаю), молодой (помолодевший), подвижный, здоровый», воспринимается как благо – радостно, позитивно. Все то, что уменьшает этот тип переживаний, – не нравится. Полюса этой системы меняются на 180 градусов при смене фундаментального отношения с позитивного на негативное. Тогда первичные эмоции у здорового человека и пациента-невротика будут противоположными. Например: веселая музыка, праздник, солнечный день, детский смех и т. д. вызывают у невротика отрицательные чувства, а полумрак, разговоры о болезнях и смерти, темная сторона жизни становятся привлекательными. Терапия депрессий должна непременно выходить на работу с фундаментальным отношением.

7. *Первичная эмоция* – лишь первый этап эмоционального восприятия. В своем феноменологическом содержании первичная эмоция, стоящая на страже витальности, встречается с самостью – ценностями личности. В тончайшем процессе интеграции первичной эмоции с актуальным соотношением ценностей личности как бы расширяется контекст чувствования. Первое впечатление помещается на горизонт ценностей и смыслов личности. Эту работу выполняет *совесть* – орган восприятия того, что в данной ситуации есть правильное (=то

есть то, что соответствует мне в моей сущности). Первичная эмоция относится к контактным, сопровождающим чувствам, а возникающая в результате этой встречи *интегрированная эмоция* – это интуитивное чутье, она отражает суть ситуации для меня.

8. *Интегрированная эмоция* обладает побудительной силой, создает предпосылки для того, чтобы решение имело силу побудительного мотива, готовности действовать в соответствии с ним, то есть для поступка.

9. *Переживание чувства экзистенциальной исполненности*, дающего наиболее глубокое ощущение связи с жизнью, переживание смысла на эмоциональном уровне отличается от эмоций, сопровождающих простое удовлетворение потребности. Экзистенциальную исполненность невозможно «сделать», она может быть пережита, если человеку удалось внести в жизнь то, по отношению к чему он пережил *внутреннее Да, внутреннее согласие*. Оно также возникает, когда человек просто переживает ценное или когда первичный импульс от ситуации получает интуитивное *персональное Нет*, тогда исполненность может возникнуть на другом основании – как следствие занятия позиции по отношению к первичной эмоции (эти три формы экзистенциальной исполненности описаны Франклом как три дороги к смыслу: ценности созидания, переживания и позиции).

10. *Психодинамика* (= защитные механизмы личности) выполняет, в общем, дружественную организму функцию: предостерегает человека от непосильных для него задач (через копирование реакции или временную потерю внимания к персональному аспекту ситуации). В персонально-экзистенциальном аспекте психодинамика вносит в поле работы совести (как бы предлагая для анализа) такие факторы, как актуальное самочувствие, состояние здоровья, сила, наличие или отсутствие мужества перед лицом стоящей задачи. Психодинамика предостерегает от задач, до которых человек пока не дорос. По отношению к ней, однако, Person может занять позицию (сказать «Нет») и принять решение в пользу преодоления. Или же переживание экзистенциальной важности ценности может превратить психодинамику в союзницу духовного измерения, стать источником его силы.

11. Значение теории эмоций А. Лэнгле для психотерапии состоит в том, что открывает содержательную тематическую структуру для понимания эмоциональности человека, причем как здорового, так и больного. Клинический экзистенциальный анализ дает феноменологическое описание образцов переживаний больных с различной нозологией. Описания болезненных форм эмоциональности, так же как и описания общечеловеческих чувств – страх, тревога, неуверенность, покой, доверие, мужество (1-я фундаментальная мотивация); печаль, радость (2-я фундаментальная мотивация); обида, зависть и ревность, вина, раскаяние, оправданность (3-я фундаментальная мотивация); разочарование, цинизм (4-я фундаментальная мотивация), даны на таком уровне глубины понимания человеческой экзистенции, который исключает психологическое исследовательское высокомерие, но оставляет хорошие шансы для истинного персонального диалога с Другим.

Научный редактор кандидат психологических наук С. Кривцова

Благодарность

Эта и две предыдущие книги А. Лэнгле, изданные в России, не увидели бы свет, если бы не высокопрофессиональная и осмысленная редакторская работа канд. психол. наук О. В. Сафуановой.

Автор и научные редакторы выражают ей свою признательность за помощь.

Что движет человеком? Экзистенциальная мотивация Person⁶

Темой этой статьи является человеческая мотивация. В ней речь идет о том, что движет нами в нашем Бытии людьми. При этом имеются в виду не базовые потребности и телесные влечения. О них известно из самых разных учений о мотивациях. Многое влечет, прельщает, увлекает человека и приводит его в движение. Тело и душа, окружающие люди, общество настаивают на своих правах. У нас есть потребности, мы чувствуем влечения, у нас возникают и боль, и желания, и страхи, мы также осознаем свои обязанности перед обществом. Голод, жажда, сон, сексуальность – тоже важные факторы, которые ежедневно подвигают нас на действия, и в случае если мы не учитываем эти силы, они могут обрушиться на нас всей своей древней инстинктивной мощью.

Однако если мы будем заботиться только об *удовлетворении* потребностей, то никогда не переживем *исполнения*. Потребности регулируют *предпосылки* для витального выживания, и все же не они являются тем, *ради чего* мы живем. Венский психиатр Виктор Франкл внес существенный вклад в этот вопрос, разработав концепцию смысла и способствовал тому, что бы она принесла свои плоды в психотерапии, а в особенности в консультировании и психологической профилактике.

На этом можно было бы статью и закончить, сделав лишь несколько ссылок на литературу, если бы в наши дни не появилась серьезная причина для дальнейшей разработки темы человеческой мотивации – все возрастающее число людей, у которых существует проблема: они ничему не дают себя затронуть. Людей, которые не хотят больше принимать участия в жизни: молодежь и люди пожилые, здоровые и больные, удачливые и не очень, состоятельные и нищие.

К чему стремятся молодые люди, которые считают себя «крутыми» и при этом делают безучастность своим стилем? Как нам обходиться с теми, для кого ни удовлетворение физиологических потребностей, ни поиск смысла не являются стимулами для каких-либо конструктивных действий в отношении себя и окружающего мира? Мы вновь и вновь встречаем людей, которые считают: «По большому счету эта жизнь меня не касается!» Иногда установка формулируется не безразлично, а достаточно агрессивно: «Все люди действуют мне на нервы! Мне на них глубоко наплевать. Мне никто не нужен, в том числе и мои близкие». Такая *установка* ставит под вопрос все: витальное желание, духовный смысл, жизнь вообще.

* *Для чего нужно выносить боль и страдания, бороться с трудностями, если все кончено и меня больше ничего не ждет?*

* *Как можно говорить об удовольствиях, если жизнь так тяжело и мне все безразлично, все в тягость?*

* *Как эта жизнь может иметь смысл, если меня тошнит от этого мира, от людей, отвратительных в своей жестокости, жадности, властолюбии?*

Опыт и терапевтическая работа с людьми, которые подобным образом относятся к миру, к жизни и к себе самим, проливают свет на самые глубокие, *экзистенциальные мотивационные силы*.

В бесчисленных случаях экзистенциального анализа я вновь и вновь сталкивался с четырьмя фундаментальными мотивациями, являющимися основаниями для внутреннего

⁶ Термину «Person» трудно найти аналог в русском языке, поэтому мы оставляем его без перевода. Согласно антропологической модели, принятой в экзистенциальном анализе, человек рассматривается как единство трех измерений: соматического (тело), психического (эмоции, аффекты, черты характера и т. п.) и духовного. Термин «Person» используется для обозначения духовного измерения человека. – *Примеч. науч. ред*

согласия в отношении действия (независимо от того, о каких действиях идет речь и движимы ли они инстинктами, чувствами или духовностью). Эти фундаментальные мотивации, фундаментальные устремления объединены в четыре вопроса:

1. *вопрос Бытия-в-мире,*
2. *вопрос ценности жизни,*
3. *вопрос оправдания Собственного,*
4. *и вопрос смысла экзистенции.*

Отстаивание, во-первых, самой возможности Бытия-здесь (Да-зайн), во-вторых, ценностной стороны жизни, и в-третьих, права воплощать в жизнь Собственное образуют три *персональные предпосылки*, которые в конечном итоге необходимы для обнаружения смысла. В этом процессе поиска смысла, когда человек обнаруживает себя в более крупной системе взаимосвязей и на этом горизонте осуществляет свою жизнь, человеческие стремления приходят к завершению⁷.

Становление мотивационных сил человеческого бытия

Сначала обратимся к *становлению* этих мотивационных сил, отражающих присущую человеку *духовную открытость*. Человек открыт трем вещам, он как бы смотрит на мир через три окна. Через первое окно он *открыт в мир*. Отстоять или найти саму возможность Бытия-в-мире (Бытия-здесь) – основополагающий вызов для человека, вопрос, который затрагивает саму возможность экзистенции и поэтому лежит в ее основании. Другое окно *открыто в жизнь*, которая связана с человеческой *способностью ощущать ценности*. Средством для этого является *эмоциональная открытость* человека, его готовность быть затронутым. И наконец, третье окно, третья область *открытости человека* — это *его Я*. В этой персональной открытости он сталкивается с задачей обнаружения в себе *сущностного*, того, что позволит ему прожить *его собственную* уникальную жизнь и найти в этой жизни согласие с собой и другими.

Развитие мотивационных сил начинается в детстве. Одна моя коллега очень точно сказала, оглядываясь на свою юность: «Время юности – это исключительно борьба за то, чтобы быть услышанным, любимым и принятым всерьез». Эта фраза очень точно объединяет три мотивации в контексте социальных отношений.

Когда я размышлял об этих трех аспектах человеческой способности быть затронутым, то увидел три фундаментальные мотивации как три большие волны, обтекающие корабль человеческой экзистенции от носовой части до кормы. Как будто волны зачатия, рождения и обретения имени повторяются в дальнейшей жизни еще несколько раз.

Впервые о существовании человека узнает его будущая мать в самом начале беременности, когда она предполагает, чувствует, вероятно, боится и, наконец, после некоторых сомнений ясно замечает: «Там кто-то есть!» У этого Некто, однако, мало шансов быть рожденным, если его Бытие-в-мире – пусть неосознанно, всего лишь как смутная неопределенность – все-таки не рассматривается женщиной как нечто настолько «хорошее», чтобы его сохранить. Уже с давних времен люди в таком случае пытались избавиться от ребенка.

Родить ребенка – это, вероятно, самый глубокий, бессознательный акт утверждения жизни.

Дать ему имя в конечном итоге означает признать этого человека таким, какой он есть, с его полом, а также включить его в семью, традиции и культуру. Имя подтверждает то, что его нельзя ни с кем перепутать, и то, что он конкретен. Экзистенциальные волны «зачатие-рождение-имя» символизируют экзистенциальные фундаментальные мотивации, в которых речь

⁷ На тему этой четвертой мотивации уже опубликовано много работ В. Франкла (в русском переводе *Франкл В. Человек в поисках смысла*. М.: Прогресс, 1990).

идет о Бытии-в-мире, Бытии-ценным и Бытии-собой. Вопрос смысла жизни в ходе возрастного развития появляется гораздо позже, он приобретает большее значение лишь при выборе профессии.

Экзистенциальные волны повторяются теперь уже в аспекте социального развития в детстве, в юности и во взрослом возрасте. В детстве, в пространстве семьи происходит зачатие человека социального. Мир ребенка – это семья. На развитие душевного здоровья наибольшее влияние оказывает то, сколько пространства есть у ребенка для его естественных, спонтанных проявлений, для его планов и целей, желаний и намерений, для его игр и воли, страхов и страданий. Это самый глубокий опыт человека, когда он, будучи ребенком, чувствует, что может быть здесь и что он принят. И нет более глубокой неуверенности и страха, чем те, которые родились, когда ребенок был вынужден расти в отвергающей его семье, во враждебной семейной атмосфере.

Подростковый возраст можно сравнить с социальным *рождением*. Подросток неуверенными шагами идет в большой мир. Когда он взрослеет, у него появляется профессиональное «имя» – призвание, его профессия «зовет» его, и он сам зовется в соответствии с ней – это равносильно *общественному присвоению имени*. В этом возрасте речь идет главным образом о том, чтобы, проявив свои способности, утвердиться в более крупном сообществе и добиться уважения.

Фундаментальные мотивации подобны модулям, которые структурируют отрезки развития. Ситуативное развитие является полноценным, если в нем осуществлены все четыре фундаментальные мотивации. То же самое касается и более крупных периодов развития. Так, например, сначала ребенок занят безопасностью Бытия-здесь и тем, чтобы иметь пространство. Потом для него в большей степени становится важной теплота семейных отношений. В пубертате все вращается вокруг нахождения себя (при этом риску подвергаются даже отношения!), а в раннем взрослом возрасте речь идет о том, чтобы сформировать наполненную смыслом жизнь.

Модули обнаруживаются на протяжении всей жизни в разные периоды развития. В течение первых 15–20 лет жизни речь идет преимущественно об обеспечении жизненного пространства, от 15 до 30 (35) – о работе над отношениями, от 30 до 45 (50) – об углубленном нахождении себя и потом – о смысле жизни или о том, что еще осталось в ней не сделанным. Обратимся к периоду юности, во время которого развитие человека и его экзистенциальных устремлений проявляется наиболее отчетливо.

Фундаментальные мотивации в период юности

В юности происходит расширение горизонта. Многое из того, что в детском мире семьи считалось привычным и хорошо освоенным, вне семьи не получается или происходит по-другому. Жесткие представления о том, по каким законам идет жизнь, исчезают. Молодой человек стоит перед задачей вновь создать для себя пространство и утвердить свое Бытие-в-мире, который для него является новым. Юность характеризуется напряженностью, которая возникает в результате того, что приходится решать две противоположные задачи: приспособливаться к новым условиям и отграничиваться (говорить «нет», отказываться от чего-то), ища согласия также и самим собой.

Эта напряженность характерна для бытия Person. Как Person человек свободен для открытости и обмена, но одновременно он привязан к самому себе. Потому что, помимо контакта с внешним, он также должен утверждать свое Бытие-здесь, проживать свое отношение к себе самому и оставаться верным себе перед своей совестью. В этом он лучше всего может упражняться в группе сверстников-единомышленников. Стремление интенсивно развивать свою *персональность* (индивидуальность) заставляет молодежь искать компанию сверстников

как «общество, где можно упражняться». Поэтому для юношеского возраста типичны объединенные временными общими интересами группы, в которых обнаруживаются крайности, необходимые для развития. Внутри группы это *конформистское* поведение, приспособленчество, зависимость от группы и некритичное отношение ко всему, что с ней связано, как форма преданности. Вместе с тем по отношению к внешнему миру членство в группе позволяет демонстрировать *отграничение*: членов группы объединяет ритуал посвящения, мода на прически, одежду, стиль жизни и определенные убеждения, которые часто выглядят провокационными. Они должны сделать очевидным: «Мы не такие, как вы!»

Напряженность в отношениях со старшим поколением в соответствии с экзистенциальными фундаментальными мотивациями объясняется тем, что молодой человек стремится объединить три своих важных устремления.

Во-первых, ему нужно пространство для новых сил, для отношений, чувств, идей и действий. Это пространство никто не даст ему просто так в жестких рамках существующего порядка, а он все же пока не настолько силен и влиятелен, чтобы создавать его для себя самостоятельно.

Во-вторых, он ищет расположения со стороны других, хочет, чтобы друзья ему сообщали: «Хорошо, что ты есть. Мы охотно будем с тобой». Чем меньше молодой человек ощущает такое отношение к себе в семье, тем интенсивнее он будет искать его у других людей. Если же он получает его в семье, то захочет выяснить, будет ли это так же и во внешней среде, где у него нет таких привилегий, как дома.

И в-третьих, молодой человек ищет подтверждения того, что он имеет право быть таким, какой он есть, хочет чувствовать, что его суждения, чувства и поведение оправданы, хочет получить безусловное признание своей ценности и уважение по отношению к себе.

Итак, подросток пытается развивать свое Бытие Person в более широком, чем семейные рамки, поле деятельности, в новых условиях с новыми требованиями. И подростковая группа – это такое социальное место, в котором он может попробовать персонально экзистенциальные уровни мотивации в более масштабных по сравнению с семьей социальных контекстах. Эта потребность объясняет, почему молодежь добровольно объединяется в банды (см. Tillmann, 1989, S. 197). Таким образом, подросток достигает до своей социальной зрелости, чтобы в конечном итоге свободно проживать свое собственное персональное Бытие с другими людьми, которое находит исполнение в «Мочь-Быть-Вместе» при одновременном «Быть-Собой», ведь именно к этому сводится персональное бытие: быть здесь в отношениях и одновременно – в отграничении. Эти условия – предпосылки готовности Person к Встрече. В симбиотических отношениях, где нет отграничения, она задыхается.

Аутентичная личность

В конце юношеского периода делается шаг к аутентичности. В аутентичности сходятся *автономность* и *внутренняя свобода* при одновременной способности отвечать за себя и нести нагрузку наполненной смыслом ответственности. Так как речь идет о развитии самостоятельности, этот шаг больше не может зависеть от других людей – ни от родителей, ни от сверстников. Каждый должен развивать аутентичность сам. Для этого человеку необходимо побыть одному. В покое и тишине, в Бытии-с-собой он находит путь к своим истокам, прорывается к собственной основе – Person. Зрелая личность настроена отстаивать Собственное в мире, вступаться за него. Речь не идет больше о *нахождении себя*, как это было в юности, а о том, чтобы Быть-собой – быть верным себе самому и Собственному, соотносясь с актуальной жизненной ситуацией и ее требованиями. Зрелый человек хочет иметь право быть таким, каков он есть, проживать свою жизнь самому. Если в пубертате эта способность развивалась как оппозиция к другим людям, как бы перед лицом других людей, то у зрелого человека она представ-

ляет собой разворачивание мотивации, идущей из самой глубины собственной сущности, из внутреннего источника – осуществление и оценка собственного происходят перед лицом себя самого. В отношении каждой из трех сфер мотивации – стремления к обретению жизненного пространства, поиска жизненных ценностей, получения права жить именно так – теперь надо договариваться только с самим собой.

Способность быть одному⁸

Зрелость аутентичной личности достигается вместе со способностью быть одному. Предпосылками для появления в опыте человека такой формы бытия являются освоенное внутреннее жизненное пространство, персональный жизненный путь (переживание ценности собственного жизненного пути), а также имеющееся в опыте чувство: я оправдан перед самим собой. Человек, который не может быть один, страдает из-за отсутствия в его внутренней жизни этих трех экзистенциальных сфер. Он чувствует, что живет не *полностью*. Ему не хватает *места* в своем жизненном пространстве, он не чувствует себя *принятым*, особенно если не полностью принял или *не может принять себя сам*. Ему не хватает *обращения*⁹, которое является жизненной ценностью, прежде всего если он сам еще не дал или не может дать полного внутреннего согласия по отношению к своей жизни. Для хорошего соотношения с собой ему *не хватает признания*, уважения, того права, которое говорит ему: то, какой он есть, и то, что он делает, – правильно, особенно в том случае, если *он сам не дает себе такого признания*, ожидая его от других. До тех пор, пока это будет так, человек страдает от одиночества, даже если он находится в отношениях с другими людьми. Велика опасность стать зависимым от окружающих. Никакое принятие со стороны других, никакая любовь и признание не являются правдоподобными, насыщающими, если их нет со стороны себя самого. Страдающий от одиночества сам не осуществил того, чего он ждет от других. Экзистенциальные основания для развития этой способности мы, как правило, получаем в подарок извне, от родителей и друзей. Но те же самые экзистенциальные основания от самих себя нам нужно еще создавать, нам следует развить их из Собственного. Для этого нужно одиночество, спокойные часы во время прогулок, на отдыхе, вечерами, в воскресенье, для того чтобы могло произойти это «персональное рождение». Рождение, которое, кроме нас, никто не осуществит. Второе рождение человека – Person-Sein, то есть рождение Персоны, – нам надлежит осуществить самим.

Персональная зрелость

Зрелая личность знает и сама создает свою экзистенциальную основу. Она проживает свое Бытие-в-мире, свое Бытие-ценным, свое Бытие-собой, а также свой смысл и может за это отвечать. Ей не требуется постоянное одобрение извне, которое удерживало бы ее в зависимости и в конечном итоге делало бы несвободной. Зрелая личность соотносит с собой условия ситуации; ориентируясь на себя, она приходит к определенной позиции в отношении фундаментальных мотиваций и дает внутреннее согласие тому или иному решению. Зрелая личность сама формирует свою жизнь, у каждой личности свой неповторимый, аутентичный почерк. Ее жизнь подобна подписи, поставленной под Бытием-здесь, подписи, которая день за днем означает внутреннее согласие в отношении мира, жизни и самого себя. Проживаемое внутреннее

⁸ Название параграфа в точном переводе с немецкого «Мочь-Быть-Одному» делает словосочетание термином, характерным для экзистенциального анализа, чем усиливает его онтологический статус, превращая в одну из форм бытия. – *Примеч. науч. ред.*

⁹ Обращение – духовная открытость по отношению к ценностной стороне жизни, готовность быть затронутым жизнью, эмоционально полно проживать радостное и трагическое. – *Примеч. науч. ред.*

согласие в отношении жизни дает нам возможность изо дня в день вновь обнаруживать подлинный смысл нашей экзистенции среди тысячи имеющихся возможностей. Так мы сможем придерживаться линии аутентичного Быть-самим-собой в течение всей жизни.

Таким образом, зрелость опирается на способность занимать позиции в отношении фундаментальных аспектов собственной экзистенции. В по следующий период жизни человек живет, находя максимальную опору в себе. Таким образом, его Бытие наполняется смыслом и включается в большее Бытие. Тому, кто достигает этого, не нужно делать свою жизнь зависимой от жизни других людей. Благодаря внутреннему согласию в отношении собственного Бытия у человека появляется открытый взгляд на полноту Бытия. Тот, кто открывает такую полноту Бытия в себе самом и одобряет ее, находит ее также и в другом человеке.

Происхождение одиночества

Встречаются люди, которых принимают и любят многие: отец и мать, братья и сестры, друзья и подруги. И тем не менее этого им недостаточно до такой степени, что у них преобладают страх и депрессия, истерия и зависимости, агрессия и изоляция. Конечно, так случается, когда выясняется, что в их прежнем опыте не было настоящего обращения со стороны других людей, то, что они получали, было, по сути, скорее отвержением, против которого они, вероятно, привыкли бороться. Но достаточно ли такого объяснения? Может быть, следует искать решение не в прежних отношениях, а в чем-то другом? Такой человек имеет сегодня в своем окружении все, о чем можно мечтать: много доброжелательности, добросердечности и даже готовности его баловать, но у него нет себя! Он сам по-настоящему еще не решился воспользоваться всем этим богатством. Кажется, что у него легкая жизнь. Его существование представляется настолько само собой разумеющимся, что как будто бы ничего не стоит. Ему бесплатно подают множество того, что является ценным для жизни, – но для него это нечто вроде ненужной благотворительности. Словно бы эта бережно упакованная в вату, комфортная, устроенная жизнь ему по-настоящему не достается. Она не становится для него вызовом. Он никогда не удивляется тому, что он вообще есть. Он мог бы узнать о том, например, что можно жить с большим горем, что жизнь продолжается вопреки периодически возникающему ощущению, что все должно рухнуть. Он мог бы видеть, что жизнь все это выдерживает и открываются новые пространства. Но не видит и не знает. Эта «упакованная в вату устроенная жизнь» душит витальные силы и перекрывает доступ к трем персональным фундаментальным мотивациям: к восприятию (и удивлению), к чувствованию (и эмоциональному отклику) и к чутью в отношении правильного. Если свою жизнь рассматривать как само собой разумеющееся, то любое удивление утрачивается. То, что является само собой разумеющимся, не стоит того, чтобы это эмоционально прожить. То, что является само собой разумеющимся, мы не ощущаем, потому что мы к этому привыкли. Будучи подобным образом «экзистенциально кастрированным» и духовно притупленным, человек попадает в пустоту и одиночество «экзистенциального вакуума»¹⁰, в котором, надо надеяться, наконец возникнет беспокойство.

Чаще встречается противоположный опыт. Вместо бережной ватной заботливости в отношениях между близкими людьми в определенной степени правит кнут. Есть немало людей, которых никто не принимает, которые путаются под ногами и кажутся лишними. Они никому не нравятся. Где бы они ни находились, они всегда мешают, они всегда мешали. Из-за них мать должна была всем жертвовать, из-за них отец отказался от своей свободы и был вынужден жениться «на этой женщине», из-за них родители не развелись. Их жизнь с самого начала не представляла собой ценности для других, она была обузой. Им незнакомо признание, они

¹⁰ Термин В. Франкла. – Примеч. науч. ред.

знают только издевку. Везде они делали «все неправильно», нигде их не принимали всерьез. Сегодня они не выносят похвалы, потому что не могут в нее поверить. Они как лишенные прав. Родители лишили их права быть любимыми, потому что они не соответствуют ожиданиям. От них ожидали чего-то другого. И такими, какими они были, их нельзя было любить. В школе они были агрессивны, беспокойны и у них были плохие отметки. Они курили, проводили время в запретном общении с девочками и мальчиками, а не за домашними заданиями. Их ужасные манеры остались. Они находятся на краю экзистенции, побитые и отвергнутые. Они влачат свое существование в арктическом холоде изоляции, вдали от человеческого тепла. Это социальное существование на краю, которое можно найти во всех социальных слоях. Часто кажется чудом то, что они еще живы, что они смогли выжить на такой скудной экзистенциальной почве.

В этом случае *застывают витальные функции духовной Person: восприятие, эмоциональное чувствование и интуитивное чутье*. «Нокаутированная жизнь» человека не дает никакого повода удивляться тому, что он есть на свете. В его положении он не знает, хочет ли вообще жить. Было бы слишком больно, если бы он действительно подпустил к себе такого рода переживания – они могут разрушить его окончательно. Поэтому он больше себя не чувствует, он стал сам себе чужим, словно «побитая собака», без достоинства, полный отчаяния. Если жизнь такова, то интуитивное чутье замерзает: «Эта жизнь безнадежна! Разве можно чего-то ожидать впереди? Еще немного подожду, но долго я так не выдержу». Здесь развилось одиночество, которое пронизано опытом отвержения, лишения достоинства. Может случиться так, что страх или депрессия, истерия или зависимость завладеют этим человеком. Конечно, в процессе экзистенциального анализа будет установлено, что не весь опыт этого человека был только отвержением, что в нем содержались также и обращение, и форма признания, которое его, вероятно, удержало в жизни. Однако этого недостаточно. Этому человеку недостает чего-то еще: ему недостает самого себя. Решится ли он на свою жизнь?

Ни прыжок в первом случае, ни кнут во втором не дают человеку того, что могло бы питать его персональное бытие. Такого рода голод вызывает сомнения и неуверенность в жизни, не важно, баловали человека или били. Потому что *жизнь требует решимости* жить.

Решимость эта является таким же *ее непреложным условием, как еда для жизни тела*: несмотря на все обстоятельства, мы *должны* прожить нашу жизнь вплоть до добровольной или недобровольной смерти (см. Kühn, 1988). В этом вопросе жизнь не спрашивает нашего мнения, она неумолима: «Ты есть здесь. Хочешь ты того или нет. Ты не можешь уйти от этого. Ты должен дотронуться до жизни, принять ее. Если ты не хочешь ее принять, то выброси ее. Но для этого ты все равно должен до нее дотронуться. Ты не можешь не жить, по крайней мере до своей смерти, по крайней мере до самоубийства, хотя бы до него. Ты должен жить – и именно поэтому ты должен решить: умереть или жить? Но жить ты должен, должен, пока не умрешь. Итак, решайся!»

Жестокость переживания себя покинутым, так же как и жестокость подавления, заставляет застыть персональные витальные функции. Person становится нечувствительной. Однако ее страдания вырастают до уровня экзистенциальной беды только в том случае, если человек, покинутый и преданный другими, к тому же и сам себя предаёт, оставляет в беде, побитый, бьет себя сам. Это невероятно тяжело – быть покинутым и, несмотря на одиночество, стоять за себя самого. В нас есть тенденция подражать тому, что делают с нами другие. Нам не нравится больше быть к себе справедливыми, если другие несправедливы к нам. Таким образом, покинутый человек часто является покинутым и самим собой. Покинутый – или еще ни разу себя не посетивший, еще ни разу себя не встретивший у основы Бытия. Разве нам всем в какой-то степени не знакома такая покинутость? Хотя мы и родились, хоть и «заброшены» в жизнь, но не встречены ни другими, ни самими собой. Решающий, последний шаг к экзистенциальной жизни исходит от нас самих, а не от других. Снова следует повторить, что обращение со стороны других не заменяет собственного обращения, открытость к моей персоне со

стороны близких не заменяет моей собственной открытости в отношении вопросов к миру, жизни и себе самому. И первый из них – это вопрос Бытия-в-мире.

Первая фундаментальная мотивация: занимать жизнь как пространство

Самое важное событие – родиться на этот свет. Вообще быть здесь. Это – начало всего. Поэтому Быть-здесь вначале означает совсем скромное: «Я есть!»... Давайте же на минуту остановимся. Сколько всего с этим связано, какое это чудо! «Я есть! При любых жизненных обстоятельствах – я есть!» Это – *онтологическая основа* нашей жизни, начало всей *правды* в жизни. Ее следует познать, мы должны ее почувствовать. Это основа бытия – переживание, что я рожден в мир, который идет мне навстречу, который мне противостоит и раскрывает для меня свое пространство. Это переживание дает мне почву и основание. Без этого контакта с «основой Бытия» жизнь пронизана страхом. Любое маленькое страдание, любое отклонение от привычного становится угрозой, а радость – сомнительной и неправдоподобной.

Основа бытия раскрывается в опыте проживания граничащего с банальным факта: «Я есть!» Этот опыт, к счастью, нам доступен, основа бытия всегда имеется. И маленькие дети играют с этой базовой структурой Да-зайн, когда они прячутся и потом дают себя найти: неожиданно они «не здесь», а потом все-таки «снова здесь». Они приобретают бессознательный, но глубокий опыт, что «небытие» не отменяет Бытие. Потому что Да-зайн, Бытие-здесь, является настолько само собой разумеющимся, что часто на него просто не обращают внимания. Тогда доступ к нему может быть утрачен. Для доступа, однако, важна не рефлексия, а проживаемый опыт. Хотя мышление и может раскрывать основу Бытия, но в экзистенциальном смысле речь идет не о «*cogito, ergo sum*». Экзистенциальный подход к основе бытия происходит через «*sentio, ergo sum*» – «чувствую, следовательно, существую» – «я чувствую, что я есть». Мышление может сделать этот опыт чрезвычайно интенсивным, например, если задавать вопрос: «Как это возможно, что я есть?» Удивляясь, я стою перед этим фактом и знаю, что не могу его осмыслить. И какими бы жестокими ни были условия моей жизни – все равно я есть! Мое бытие выдерживает даже самое большое горе, я остаюсь, и мир остается тоже. Фриц Кюнкель выразился однажды по этому поводу очень точно: «Ты не можешь выпасть из этого мира». Что бы ни случилось – он держит, держит тебя. А Сент-Экзюпери сказал: «Даже самая большая темнота не способна погасить огонь одной маленькой свечи».

Опыт

Я сам не раз переживал такое чувство, в последний раз, когда умер мой отец. Я работал, когда мне позвонили и сказали, чтобы я как можно скорее ехал в больницу, где моего отца десять дней назад прооперировали. Сказали, что ему плохо.

Когда я пришел, он только что умер. Это произошло неожиданно и быстро. Я был в полной растерянности, и меня охватила сильнейшая боль. Было такое чувство, что жизнь в следующее мгновение замрет и мир исчезнет. Через некоторое время я вышел из здания. Мне казалось, что сейчас светлый день померкнет и наступит ночь. Но солнце, к моему удивлению, продолжало светить. Мне это было непонятно. Я помню, как во мне зародилось сомнение: а не должен ли я негодовать? Этот свет весеннего солнца было нелегко вынести. «В небе продолжает светить солнце, а мой отец мертв!» – пронеслось в моей голове. И я увидел, как ветер колышет тополя, услышал, как поют птицы, и все было так, словно бы ничего не произошло. И постепенно, очень постепенно окружающий мир начал разговаривать со мной, и я услышал: «Несмотря ни на что, ты живешь, ты есть. Ты должен жить дальше. Ты есть, и есть опора, есть то, что тебя составляет, есть вечность». Внутри моей боли возникло удивление. Этого я не ожидал! Это был невероятный опыт: сколько же горя я могу вынести и не сломаться?

Иногда я спрашиваю пациента, удивлялся ли он уже когда-либо тому, что он есть. И тут я слышу фразы типа: «Это же само собой разумеется... Нет, собственно, еще ни разу... Это нормально, что я есть, может быть, другие должны этому удивляться?..»

Вопросы к себе самому

Движущую силу этой фундаментальной мотивации мы можем интроспективно почувствовать в себе самих. Я задам в этой связи несколько вопросов, осторожных вопросов, которые вы, вероятно, уже задавали себе сами.

** Я живу, я есть здесь – но ощущаю ли я это? Чувствую ли я: я есть? Чувствую ли я это своим телом? В этом мире? Чувствую ли я в нем опору?*

** Действительно ли я полностью здесь? Есть ли я здесь, в своей семье, с моим другом, с детьми, проживаю ли эти мгновения, действительно ли я здесь, или же чувствами и мыслями я на самом деле больше отсутствую?*

** Удивлялся ли я уже когда-либо по поводу того, что я есть? Именно я – здесь, в этом мире? И в это время, не в прошлом веке и не в будущем! Удивлялся ли я, потому что замечал: я не могу понять, как же это вышло, что я есть, ведь меня могло бы не быть?*

** Я есть здесь, у меня есть пространство на улице, дома, в профессии – но заполняю ли я его? Можно ли обо мне сказать, что я хорошо осваиваю пространство, чтобы быть здесь? Есть ли у меня собственное пространство в профессиональной области, в отношениях с коллегами, на отдыхе и дома? Могу ли я активно занять пространство для себя самого? Освобождаю ли я пространство для того, что является для меня важным? Или же я вновь и вновь заполняю его тем, что делаю по привычке, а самое важное всегда приходит в последнюю очередь, так что ему не остается места? Даю ли я пространство своим чувствам? Защищаю ли я пространство своего мнения, своей правды, своей любви? Дышу ли я тем пространством, которое во мне есть? Чувствую ли я наполненность своим «внутренним пространством»?*

** Где мне дают пространство, где мне дают быть? Где я защищен? Защищен ли я внутри себя, могу ли я хорошо быть у себя? Могу ли я сам дать быть себе, своим чувствам, страхам, радостям, влечениям? Или же я должен с собой бороться, прятать от себя что-то, обесценивать, отвергать? Где я могу хорошо быть? Где я принят? Где моя родина?*

Несмотря на свою простоту, эти вопросы, скорее, непривычны. Не всегда легко дать на них ответ. Они все же ведут в одну из самых глубоких сфер человеческой мотивации туда, где человек коренится онтологически. Но может быть, вам стоит обратить внимание на то, какой *резонанс* эти вопросы вызывают в вас: сопротивление, удивление, потрясение, насмешку, удушье, освобождение? Это возникающее в ответ настроение достойно того, чтобы принять его всерьез. Также и оно может проложить путь к основе бытия.

Принятие условий

Первое, что движет человеком, – это желание *мочь-быть-здесь, в-этом-мире*. Если это не обеспечивается, то все остальное – тоже. Для Бытия требуется *жизненное пространство*. Это первое, связанное с миром, телесное задание для духовной Person: «Создай свое пространство, займи его, заполни его, будь полностью здесь, решишь на то, чтобы быть полностью здесь, не дай вытеснить себя. Заполни то место, которое ты получил в мире на время, не живи в полсердца. Поселись там, где ты есть, пускай корни. Где бы ты ни был, будь там. Там твой мир, там ты можешь быть дома. Временно. Но раз ты есть – тогда будь здесь!»

Бытие-здесь привязано к *условиям* этого мира. Действительно быть здесь означает принять данности существования с их ограничениями. Возраст, пол, национальность, состояние

здоровья, социальный статус в данный момент – то, что есть, и то, что мы не выбирали. Только приняв эти данности существования, мы можем пережить твердое основание: пространство, опору и защиту этого мира. Тот, кто все-таки не хочет признавать свои жизненные обстоятельства, кто только отвергает и жалуется, у того нет почвы и дома. В этой бездомности, когда потеряна основа жизни, постепенно исчезают и основания, чтобы жить.

Чрезвычайно важной предпосылкой развития способности занимать *собственное жизненное пространство*, является чувство, что у нас есть *пространство рядом с другими людьми*, что они нас принимают. Конечно, легче «заселить территорию» собственной экзистенции, если есть кто-то, кто тебя к этому приглашает. Но если ты сам не занимаешь свою территорию, то тем самым выбираешь себе участь квартиранта в своей жизни и рискуешь так никогда и не стать собственником. В этом не было бы ничего плохого, если бы это не делало зависимым – *зависимым* от принятия со стороны других.

Тот, кто сам не может принять свои сильные и слабые стороны, кто отвергает свои жизненные условия, тот все сильнее будет стремиться к тому, чтобы быть принятым другими. Они должны сделать для него то, чего не может он сам: принять его. Однако для окружающих это чрезмерное требование – и подобных людей так и воспринимают, как предъявляющих к другим чрезмерные требования, которые в принципе не выполнимы.

С другой стороны, мы по большому счету все-таки вряд ли сможем себя принять, если нас не принимают другие. И то и другое должно быть в наличии. Если другие нас не принимают, если близкие нам люди отказывают нам в пространстве, отклоняют наши идеи, мнения, потребности и желания, то нам нужно бороться. К счастью, мы не являемся только жертвами и не во всем и не всегда находимся в зависимости от других. Мы можем также сами занять пространство для себя, если другой его не предлагает. Это, конечно, ведет к агрессии и ссорам, или же пространство занимается тайно. Потому что оно нам нужно для жизни. Некоторые принятые в обществе «правила человеческого общежития» созданы без учета естественных нужд отдельного человека – они оставляют ему слишком мало пространства для жизни. Жизнь, у которой нет пространства для развития, чахнет и постепенно угасает. Может быть, уж лучше перешагнуть через некоторые нормы поведения и попытаться жить в соответствии с другими нормами? Ведь жизнь по своей сути не есть то, что непременно должно быть выстрадано, скорее – выстроено!

Быть принятым означает «Мочь-Быть». Если я где-то могу быть, это означает, что мне также *дают быть*. Это касается и меня самого: я сам даю себе быть! Чаше труднее дать быть себе самому, чем дать пространство другим. Тяжелее всего давать себе пространство, когда мы имеем дело со страданием, страхом, депрессией. Мы не хотим, чтобы они были в нашей жизни. Любыми средствами мы пытаемся от них избавиться, прячемся, прибегая к алкоголю или к медикаментам, пытаемся побороть, устраивая ссоры и проявляя агрессию, – со своей депрессией, со своим страданием, со своим страхом я не могу жить. Вопрос для меня стоит так: или симптом – или я. Ибо они не оставляют пространства мне.

Но действительно ли это так? Или же мы сами отнимаем у себя пространство, потому что не принимаем жизнь, а ориентируемся лишь на представление о ней, то есть о том, какой она должна была бы быть, чтобы это была хорошая жизнь. Однако то, что мы не хотим принять, мы все-таки должны сначала принять, чтобы впоследствии иметь возможность это изменить: «Нужно принять это, потому что это есть в моей жизни. То, что есть, не может исчезнуть. Конечно, это не должно оставаться таковым. Но пока это так. Этот страх – мой страх. Моя печаль. Мое одиночество. До тех пор, пока я не хочу всего этого видеть, это лишает меня основы экзистенции. Если я на это посмотрю, приму, возьму в руки, вероятно, я смогу это изменить». Когда человек не может помочь себе сам и у него появляется чувство, что здесь для него нет пространства, нет места, тогда он беззащитен и им овладевает страх. Страх – это чувство, что при данных условиях ты не можешь здесь быть.

Я хотел показать, что для мотивации человека сначала, в первую очередь речь всегда идет о том, чтобы *мочь быть здесь*. Он хочет иметь пространство для этого, он ищет крышу над головой, место для жизни. Если у человека будет хотя бы кусочек пространства, он может дать быть себе и другим. В таком опыте коренятся две огромные духовные способности людей: *любовь к правде и миролюбие*. Тот, кто говорит правду, говорит, что произошло. Тем самым он дает пространство тому, что есть, дает быть фактам. Люди, которые не говорят правду, имеют дефицит пространства в своей жизни. Для того чтобы удерживать для себя пространство, они ищут выход во лжи. Или в мире мечтаний и фантазий. Вероятно, имеет смысл поразмышлять об этой закономерности. Когда в школе мы сталкиваемся с детьми, которые лгут и фантазируют, зададимся вопросом: достаточно ли им пространства для их планов, идей, желаний в реальной жизни?

Где пространства достаточно, там царит мир. И наоборот, если мы отбираем у человека пространство, он начинает защищаться. Причина агрессии коренится в сужении жизненного пространства – агрессивен тот, кто чувствует себя загнанным в угол.

Вторая фундаментальная мотивация: стремление к ценности жизни

Давайте перейдем ко второй экзистенциальной мотивации. Первая мотивация создала нам возможность для существования – защищенное жизненное пространство. Но пока в нем отсутствуют пульс, тепло, все то, что делает жизнь живой и уютной. Просто «мочь-быть» похоже на жизнь в казарме: выжить можно, но хорошей жизнью это не назовешь.

Таким образом, мы хотим большего, чем просто существовать! Мы хотим, чтобы *наша жизнь была хорошей*. Мы ищем то, что сделает ее *достойной* того, что бы ее прожить. Человек лишь тогда приобретает экзистенциальный дом, когда он чувствует, что его жизнь имеет ценность. Он хочет, чтобы в этом доме были люди и вещи, которые он может *любить*. Иначе в его доме будет холодно и пусто. И он хочет, чтобы были люди, которые любили бы *его*. Мы не только хотим испытывать чувство удивления перед тем, что мы есть. Мы хотим чувствовать: *это хорошо – что я есть, что я жив*. И это то, что очень глубоко нас волнует.

Развитие фундаментальной ценности

Чтобы это почувствовать, человеку для начала нужны другие люди, которые хотели, чтобы он был, и все еще хотят этого. Это является фундаментальным для экзистенции – узнать от других: «Хорошо, что ты есть!» Это греет в течение всей жизни, если человек смог по чувствовать, что есть мать, которая хотела, чтобы он жил. Что есть отец, для которого важно, что он есть. Это *обращение со стороны других* подобно искре, из которой может возгореться *собственная любовь к жизни*.

Если вы спросите меня, можно ли полюбить свою собственную жизнь, если тебя до этого не любили другие, то я не смогу уверенно ответить «да». Я не могу себе представить ничего иного, ведь искра любви к жизни подобна зачатию самой жизни – это должны сделать другие. «Ты старше, чем Я», – сказал Ницше. Мы были зачаты в отношениях, выросли в отношениях, в теле матери, и мы *переживаем* себя как Я по отношению к своей жизни намного раньше, чем можем это выразить. Отношения являются таким же основополагающим фактором жизни, как и защищенное жизненное пространство. Поэтому человек всегда живет в пространстве отношений, которое и есть культура, – в пространстве передаваемых из поколения в поколение и вновь приобретенных ценностей. Рядом с ценностью жизнь как бы воспламеняется, и этот огонь жизни мы несем в себе. Вопрос о том, способны ли мы сами зажечь его, или зависим в этом от других, в принципе является бессмысленным. *Потому что никто не может жить, находясь вне отношений, даже если он сам зажжет ценность собственной жизни*.

Мы мотивированы переживать свою жизнь как ценность и хотим, чтобы это чувствовали и другие. Мы хотим услышать: «Как хорошо, что ты есть!» Как редко мы говорим друг другу: «Хорошо, что ты есть! Я радуюсь тебе. Ты мне нравишься». Не стесняемся ли мы в нашем социуме выражать чувства подобным образом? Сегодня приходит в упадок культура близости с окружающими людьми, поэтому в наших дворцах из стекла и металла становится холодно.

Обращенное к нам извне теплое чувство важно и согревает нашу жизнь. Однако его недостаточно для того, чтобы развить собственную любовь по отношению к жизни. «Да-жизни» мы должны произнести сами. Это остается задачей Person: дойти до глубины жизни и измерить ее ценность. Несомненно, это часто происходит спонтанно, бессознательно. Но мы можем и сами запросить «Да – жизни»: «Я есть. Ладно. Но *как* это для меня – то, что я есть? Это хорошо? Это груз для меня – жить, или я пока не определился?» – Могу ли я для себя и перед собой сказать: «Конечно, что-то могло бы быть в моей жизни и лучше, но все равно хорошо, что я есть на свете. Я с этим согласен – я *хочу* жить!» А если я не могу это сказать, если я этого не чувствую: «Чего мне не хватает? Что мне мешает? Что бы я мог сделать для того, чтобы стало лучше?»

Этот вопрос: «Хорошо ли, что я есть?» – относится к *фундаментальной ценности жизни*. Если я люблю жизнь, могу сказать жизни «Да», тогда и опыт, и даже страдания станут ценными. Если же для меня это «Да-жизни» пока не звучит, то какую ценность могут иметь заход солнца, концерт, любовь? Если переживание фундаментальной ценности отсутствует, человек склонен к внутреннему отступлению и страдает от пустоты и холода голого Бытия. Отсутствие внутреннего согласия по отношению к жизни, «Нет-жизни» характеризует *депрессивный* мир переживаний. Человек страдает от отсутствия ценности своего Бытия, если не может почувствовать в себе согласия по отношению к тому факту, что его жизнь продолжается (именно почувствовать, а не обязательно осознать). Я хочу рассказать историю молодой женщины. Из нее становится понятным, насколько жизнеутверждающим может быть поиск ценности жизни, если не было пережито теплого отношения со стороны значимых людей. Когда мы так глубоко всматриваемся в жизнь другого человека, то можем осознать, что нам самим это тоже знакомо. Различаются лишь оценка и масштабы.

Борьба Килли за любовь

Килли 28 лет. Она молодая современная женщина. Изучала фармакологию и теперь работает в аптеке. Она очень симпатичная, и ее все любят. Быть любимой – с юных лет она придает этому большое значение. Она посвящает этому много времени. Она часами сидит с коллегами, друзьями и клиентами, если чувствует, что им это нужно, даже тогда, когда ей самой давно хотелось бы пойти домой. Однако она остается, слушает, смеется вместе с ними и за это в качестве награды получает их любовь и новые приглашения. Потом она задает себе вопросы: «Что мне это, собственно, дает? Для чего я это делаю?» Нередко она, полная раздражения, ложится спать далеко за полночь.

Килли хочет быть любимой. Она боится, что может не быть достаточно ценной для других людей и из-за этого утратит их внимание и дружбу. С одной стороны, этот страх парализует многие ее действия, когда она остается одна, однако, с другой стороны, он побуждает ее к тому, чтобы жить ради других и быть незаменимой. Благодаря этому она получает их внимание и теплоту. Вместе с тем из-за страха она легко становится ревнивой: другие могут отнять у нее желанное внимание. Эти привычные

переживания забирают все ее силы: «Я должна очень напрягаться, чтобы никто не мог сказать: она не такая хорошая, как другие». Как это произошло?

Килли хорошо помнит, когда она сменила свой естественный и непосредственный темперамент на робкое и приспособленческое поведение. Когда-то учитель в школе сказал ей: «Такой, как ты, не место в гимназии. Вот увидишь, ученики засмеют тебя, как только ты откроешь рот, а учителя будут строго наказывать за твои шалости». Эта педагогическая мера пробрала Килли до мозга костей. Она поверила учителю. Еще сегодня при воспоминании об этой фразе она испытывает удушье. Последствием было то, что, начиная с первого дня учебы в гимназии, она тихо и послушно сидела в классе и потом тоже вела себя безукоризненно. Ее учитель наверняка мог бы гордиться ее поведением. Инстинктивно или случайно, но он нашел слабое место Килли и затронул ее нарушенную фундаментальную мотивацию. А может быть, уже тогда по ней можно было заметить: эта маленькая девочка ведет постоянную борьбу за то, чтобы быть любимой?

В наших терапевтических беседах с Килли речь все больше и больше шла о травмирующем переживании того, что от нее отвернулись, и это она стремилась компенсировать, выпрашивая внимание. Все чаще Килли вспоминает своего отца. В связи с ним она впервые пережила, что она нежеланна. Обращаясь к своим воспоминаниям, размышляя над ними, она обнаружила, что он никогда с ней не разговаривал, никогда до нее не дотрагивался, не обменивался с ней нежностями. «Мы, дети, были для него даже не пустым местом – только грузом». Когда в воскресные дни они решали головоломки, она была лучшей среди своих братьев и сестер. «Однажды отец сказал: „Ты сообразительный ребенок“. Это было самое замечательное чувство в моей жизни! Я хорошо это помню и иногда говорю так себе и сейчас. Это как бальзам. Это было подобно объяснению в любви». Немного позже она говорит: «Кажется, что мне необходимо вновь и вновь воспроизводить это чувство». Ее глубокая тайна – это страх, что она неполноценная. Чувство страха ясно говорит ей: «Я та, которая не нравилась даже собственному отцу. Поэтому я должна все делать очень хорошо и очень стараться, чтобы понравиться кому-нибудь». После наших бесед у Килли начался период интенсивных снов об отце, которые имели агрессивное, сексуальное, ярко выраженное эротическое содержание. Она вспоминает, как, начиная с 13-летнего возраста, делала все возможное, чтобы влюбить в себя отца, как при этом чувствовала себя виноватой. Килли обнаружила, что она еще и сегодня пытается пробудить в мужчинах любовь, а потом в растерянности не знает, что делать с эротикой, которую получает в ответ. Потому что эротика ей, собственно говоря, не нужна. Она ищет только теплоты, но не сексуальности. Килли живет, подчиняя свою жизнь одному вопросу: «Имею ли я хоть какую-то ценность?» Для ее отца ее жизнь была не в счет. Несмотря на все стремления и все старания, она не получила от него признания собственной ценности. Наши разговоры на эту тему наполнили Килли печалью. Помолчав, она вдруг призналась в том, что приносит ей самую большую боль, которую она в течение всей своей жизни отчетливо и сознательно носила в себе. Она сказала: «Я вам еще кое в чем не призналась. Я до сих пор просто не могла сказать. Когда мне было 9 лет, мой отец разозлился на меня и сказал, что он вообще хотел, чтобы моя мать сделала аборт». Килли на мгновение замерла и сквозь слезы добавила: «Наверное,

это было бы лучше». Быть в такой степени нелюбимой и переживать то, что твою жизнь считают совершенно ненужной, внутреннее согласиться с этим – означает выносить боль, которая близка к границе выносимого. «Это как смерть. Я боюсь этого чувства. Поэтому я делаю все, что от меня требуют, чтобы снова не возникло чувство, что я никому не нужна. Я ужасно боюсь, что кто-то снова что-то такое скажет, пусть даже в другой форме. Я боюсь быть неблагодарной». Отец никогда не повторял больше, что он желал аборта. Но Килли постоянно получала иные подтверждения того же самого: «Прежде всего через постоянные упреки, что я неблагодарная, если я не делала того, что он хотел». Отношения с отцом до сих пор вызывали в ней это ужасное чувство: «Лучше бы меня вообще не было». Это чувство запечатлелось в ее теле и в ее поведении. Ей не нравится ее тело, ее фигура, ее лицо, волосы, грудь. Ей даже не приходит в голову сделать самой себе что-то хорошее. «Мне ничего не нужно: картины, цветы, изысканные вещи, красивая одежда. Этого я не стою». Она живет без доброжелательности по отношению к себе самой. Хотя ее выживание обеспечено. Но она холодна и трезва. Ее существование носит прагматический характер. Если она покупает себе новое платье, то это для дела – чтобы прилично выглядеть и соответствовать положению. А иногда она говорит себе: «Я заслужила этот подарок, покупку платья, потому что я добилась того или иного». Но чаще Кили покупает красивую одежду как средство для достижения цели. Она говорит: «Я не могу не купить платье, которое мне действительно идет, делает меня привлекательней. Тогда я должна его иметь, и я покупаю, потому что в нем меня будут больше любить». В таких вопросах Килли находит замену отсутствующей фундаментальной ценности. Она действительно не может сказать себе: «Хорошо, что я есть». Ее пугает, когда она обнаруживает ненависть к себе самой: «Оказывается, я не безразлично отношусь к себе, я себя ненавижу. Сейчас, когда я начинаю это осознавать, это меня пугает. (...) И я вижу, как прочно сидит во мне эта негативная установка. Если я кому-то нравлюсь, я обычно говорю себе: „Из этого ничего не может получиться“. Я несу в себе чувство, что не могу кому-то понравиться». Поэтому для Килли хорошее отношение других никогда не будет достаточным. Как будто любовь других людей не может достичь ее души. Если бы Килли знала только чувство обесценивания со стороны отца и не имела противоположного опыта, в особенности в отношениях с матерью, вероятно, она стала бы очень депрессивной. Однако Килли страдала только от отдельных депрессивных периодов. Ее всегда воодушевляла собственная сильная воля к жизни. «Вероятно, я по натуре борец, – говорит она. – Я особо не расстраиваюсь по поводу того, что я себя ненавижу. Потому что говорю себе: я не согласна с тем, что ненавижу себя!» Разве это не удивительно? Она просто с этим не согласна!

Почему она смогла не согласиться? Мы видели, что для Килли всегда было недостаточно обращения со стороны других, поскольку она не могла сама себе дать обращения. Но дальнейший анализ выявил очень важный факт: в самой глубине у Килли сохранилось согласие в отношении жизни, ее отец лишь притупил его, но не разрушил. Килли сама была очень удивлена, когда она в конце сеансов заметила, что в отношении своей жизни уже с детства заняла бессознательную позицию, которая проявила себя позднее как «бойцовская натура». Не зная об этом, она проживала экзистенциальную

установку: «Несмотря ни на что, я стою того, чтобы вступаться за свою жизнь и бороться за ее ценность». В этом самом глубоком, спрятанном и никогда не высказанном «Да» в отношении собственной жизни коренилась сила ее воли, ее желание жить. Она сохранила интуитивное чувство в отношении жизни: в принципе и несмотря ни на что, это все же хорошо – жить. Ее опыт отношений с отцом как бы замутил ее собственную ясность в этом вопросе. Под его влиянием она утратила контакт со своей фундаментальной ценностью. Она напряженно всматривалась в других людей, ожидая, что они ее спасут. И вновь обнаружила, что она несет в себе это «Да-жизни». Поэтому теперь ей больше не требовалось ожидать его от других, а она могла сохранять его живым в обращении к себе самой. Вероятно, это было для нее столь же важным событием, как для меня увидеть, как она, продираясь сквозь привычную невротическую неуклюжесть, старалась сделать свою жизнь полезной и целостной и при этом боролась за то, что так важно для всех нас: за то, чтобы получить любовь.

Обращение происходит благодаря тому, что я могу этому *уделить время*. Любовь прекращается, если у людей нет времени друг для друга. Уделить самому себе время означает иметь покой (не отключаться, а пребывать в собственном ритме, подобно раскачивающимся качелям или маятнику), это означает позволять себе то, что нравится, и потому доставляет радость (наслаждаться, смаковать, не потреблять), это означает отдых, праздность, ничего-неделанье.

На этом уровне мотивации закладывается фундамент способности к переживанию ценности того, что было достигнуто и создано (творческие ценности), а также хорошего и любимого, настоящего и прекрасного (ценности переживания), честного и истинного (ценности позиции). Насколько же это важно – ухаживать за переживанием ценности! Потому что в каждой душевной беседе, в каждой хорошей книге, на каждом покрытом только что выпавшим снегом лугу вновь загорается искра, которая делает возможным почувствовать жизнь как ценность, как чудо.

По большому счету это предназначение каждой *культуры* – выдвинуть то, что является ценным для жизни этого времени и для его людей, и побудить к тому, чтобы за этим ухаживали. Культура будет жива до тех пор, пока она будет представлять собой уход за ценным для жизни. Когда в рамках какой-то культуры для ценного (в большом и малом) нет времени или же путь к нему закрыт неврозом либо особенностями цивилизации, тогда возникает *эрзац*. Тогда внутренняя личная жизнь человека подвергается нашествию внеш них воздействий. Определяющими становятся авторитеты, и они приобретают тоталитарную власть. Люди самозабвенно пытаются отвечать требованиям других людей или соответствовать нормам. Жизнь превращается в выполнение списка предписаний. То, что человек думает сам, воспринимает, чувствует, больше не является хорошим само по себе. Постоянное напряжение, связанное с желанием всегда и везде отвечать требованиям, становится стрессом. Тот, кто всегда должен быть хорошим, быстро истощается. И в конечном итоге только депрессия защищает измученного человека от полного истощения.

Третья фундаментальная мотивация: иметь право на свою собственную жизнь

Возвращаясь к последовательности трех мотиваций, можно сказать: тот, у кого есть жизненное пространство и жизненная ценность, уже может выжить. То, что он имеет, – это уже немало, это хорошо и прочно. Но еще отсутствует особая личностная нотка. Если мы снова вернемся к образу дома, то это будет дом, в котором уже все установлено,

подведены вода, отопление, стоит необходимая мебель, но пока еще отсутствует индивидуальный стиль и вкус хозяина не проявлен. Для полной жизни недостаточно того, что в комнате стоит какая-то кровать, какой-то шкаф, висит какая-то картина... Подходят ли предметы друг другу? Нравятся ли они? Должен ли у меня быть именно этот шкаф, именно эта кровать?

В переносе на собственную жизнь это означает: недостаточно сказать: «Хорошо, что я есть». Когда это условие обеспечено, можно обратиться к следующей теме. Жизнь вновь бросает нам вызов и требует, чтобы мы не просто были, но также были самими собой. Нас призывают теперь к оценке самих себя: «Это правильно то, какой я есть? Готов ли я ответить за себя и за свои поступки? Имею ли я право быть собой, быть таким, какой я есть?»

На этом третьем уровне мотивации речь идет о признании важности очень специфических переживаний, размышлений, интуиций и действий. Мы глубоко нуждаемся в том, чтобы *уважать* себя как Person. Каждый человек как Person имеет *достоинство*, и в этом он неприкосновенен. Это относится к сущности человека – желание быть увиденным другим как Person. У каждого человека в этом смысле есть *лицо*, и он хочет его сохранить. Нас глубоко задевает, если нас осуждают, презирают или высмеивают. Нам нужно признание нашего собственного способа, которым мы индивидуально и персонально формируем нашу жизнь. Чего-то подобного «коллективной защите вида» нам недостаточно; нам нужно индивидуальное, персональное признание.

Поэтому Бытие в качестве Person прежде всего требует отграничения собственного от другого, не моего, благодаря чему и принимается во внимание неповторимость и единственность Person. Человек хочет быть самим собой, для этого он должен уметь отстаивать себя в том, какой он есть и что он делает. Поэтому он хочет правильно жить и оправданно действовать и таким образом иметь способность выдерживать оценивающий взгляд других, как это описывает Эммануэль Левинас в своем основном труде по Этике¹¹.

Эта третья мотивационная сила Person прорывается на уровень ответственности и стремления чувствовать себя оправданным перед лицом себя и других. Что позволено и что я могу себе позволить? Где границы и где мои границы? На основании отграничения собственного от чужого человек развивает способность к толерантности; способность к признанию инаковости и достоинства других, не отказываясь от Бытия самим собой. Наши чувства справедливости и этики являются выражением именно этого мотивационного стремления: стремления к признанию и уважению Person.

Влияние других

Подобно тому как мы поступали в рассуждениях о предыдущих мотивациях, мы могли бы теперь рассмотреть, как развивается индивидуальная история признания собственной Person и ее способностей. Здесь мы вновь обнаруживаем, что тому, кто в жизни получал недостаточно признания, тяжело уважать свои переживания, интуицию и волю.

Если мы попробуем проанализировать семьи, в которых детей не уважали, где их бытие собой игнорировалось, то зачастую обнаружим родителей, которые любят своих детей только при том условии, что они послушны. С точки зрения терапевта, вряд ли есть что-то более ужасное, чем послушные дети. Будучи пациентами, бывшие послушные дети говорят: «Мои родители меня любили и все мне давали. Но только тогда, когда я был таким, как им хотелось,

¹¹ Э. Левинас (1906–1995) – философ и педагог. Основой философии считал этику, ее центральные понятия «Другой» и «Встреча с Другим». В этом вопросе полемизировал с М. Хайдеггером. Основной труд «Время и Другой. Гуманизм другого человека» вышел вскоре после войны (В русскоязычном издании: пер. Парибка А. В. СПб.: Высш. Религ. Школа, 1999). – *Примеч. науч. ред.*

и если я делал то, что они требовали». Можно было бы сказать, что любовь на поводке условий делает ребенка собакой. Находясь под прессом того, что его могут лишить любви, он учится приспосабливаться, вместо того чтобы учиться мужеству и самостоятельности. Он начинает не доверять своим собственным чувствам, когда слышит, что родители всегда правы и всегда знают, что для него является правильным. Упрекая его в том, что он пока не зарабатывает себе на хлеб, они связывают его отсутствием каких-либо прав. «Пока ты ешь мой хлеб, я определяю, что происходит в этом доме!» – рядом с такой важной персоной отца даже у матери нет шансов быть уважаемой, не говоря уж о том, что ребенок может продемонстрировать свою волю или проявить свои чувства. «Я всегда должна была только функционировать, и если я это делала, то был мир. Так же вела себя и мать. Всю свою любовь ко мне она вкладывала в мою одежду, все время хотела меня красиво нарядить. Я должна была всегда мило выглядеть, всегда носить юбочки и блузочки. Мне это никогда не нравилось. Позднее я хотела носить джинсы, как вся молодежь. Постоянно были ссоры. Я никогда не чувствовала, что меня понимают в семье, я никогда не имела права быть такой, какой была. (...) Они также не принимали моих друзей. В конце концов, мать выгнала меня из дома, потому что я больше не соответствовала ее образу. „Такая ты мне больше не нужна“, – сказала она напоследок».

Эти фразы произносила женщина, которая знала, о чем говорит. Она была неописуемо одинока, внутренне одинока в течение всех детских и юношеских лет. Так как все в ее жизни было нацелено на достижения и на то, чтобы хорошо функционировать, то сначала у нее развилось негибкое честолюбие, которое сделало ее отличной спортсменкой. Потом прорвался ее истерический невроз. Она настолько тяжело душевно заболела, что в конечном итоге не могла даже самостоятельно ходить – одна только мысль о том, что нужно что-то делать, «совершать новые достижения», парализовывала ее волю.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.