

Ф.Г. Майленова

Влияние системы убеждений на отношение к боли

Жизнь со знаком «минус» или философия уныния

История нашей жизни – это наш рассказ о ней. Как говорил Сэм Кин¹, у каждого из нас существует потребность рассказать свою историю, и в этом состоит одна из основ психотерапии. Каждый стремится, рассказывая свою историю, расцветить ее значительными событиями – если нет значимых побед и достижений, то их место могут занять переживания по поводу их отсутствия. Отчего-то считается нормой, чтобы в исповедальном жанре, а именно такой жанр предпочитается в длинных разговорах «о жизни», будь то ночная беседа с попутчиком в поезде дальнего следования, разговор «по душам» с другом, или же сеанс у психотерапевта, должна превалировать именно трагедия. То ли мы не умеем говорить о радости, то ли не умеем ее замечать и запоминать, а может, действительно жизнь столь сурова и безнадежна для большинства из нас?

И, разумеется, в том, что жизнь сложилась столь неинтересно, в ответе оказывается кто угодно, только не сам человек. Поиск, нахождение и подробное обсуждение причин несложившейся жизни – от социально-политических («в какой стране мы живем!», «мы – потерянное поколение») до «глубинно-психологических» («таков тип моей личности, я не способен быть счастливым», «меня не так воспитывали в детстве, не понимали/не любили» и т. п.) – служит одной главной цели – оправданию нежелания человека брать ответственность за свою жизнь и судьбу. Слушая подобные исповеди, можно только удивляться, насколько пассивным предстает их герой, он просто-напросто игрушка в руках судьбы

или других людей. При этом все подобные истории очень похожи друг на друга, хотя сами авторы, безусловно, считают свои страдания уникальными.

Итак, основной сценарий жизни со знаком «минус». Начинается все с трудного детства – это обязательно, сегодня все мало-мальски образованные люди знакомы с психоанализом и потому знают, что в сегодняшних их психологических проблемах виноваты родители, которые их не понимали в раннем детстве. Справедливости ради стоит отметить, что доля истины есть в этом суждении, и немалая, и детские травмы (в том числе во вполне благополучных семьях) на самом деле скорее правило, нежели исключение. В книге известного швейцарского психотерапевта Плиса Миллера «Драма одаренного ребенка»² описывается жизнь детей через призму их восприятия. Непонимание и злоупотребление родительской властью действительно может нанести ребенку травму, которую не заметят ни родители (для них это может быть обычной житейской ситуацией), ни даже сам ребенок, потому что он еще не способен критически оценивать своих родителей. Так что если травма действительно имела место, она, как правило, вытесняется, и взрослый человек не может помнить о ней по ряду психологических причин. Диагностировать ее можно зачастую только косвенно, по специфическим личностным нарушениям, увидеть которые способен лишь специалист.

Стоит ли доказывать, что тот «народный психоанализ», которому модно стало подвергать самого себя, читая популярные статьи о психологии в журналах, весьма далек от настоящего психоанализа, являющегося наукой тонкой, сложной и требующей многолетнего изучения. Тем более такие широкие обобщения смешивают в одну кучу людей по-настоящему проблемных, с личностными нарушениями и тех, кто просто жалеет себя.

Итак, трудное детство, мучительное отрочество, далее искорверканная юность – здесь уже нередко вторгаются общественно-политические мотивы: негативное влияние социального строя, отсутствие свободы или, наоборот, переизбыток ее, отсутствие порядка, невозможность доступа к благам, имеющимся у других людей, – все это наносило непоправимый урон психике молодого человека. А еще были друзья, которые обманывали, любимые, которые предавали и бросали ради других, более красивых и преу-

спевающих (ну как тут не впасть в депрессию на долгие годы!), на работе их подвергали гонениям, несправедливо обижали и обносили должностями и наградами. В целом человеческая природа тоже очень виновата: таковы люди, которые замечают только богатых, красивых, удачливых и везучих... Вот примерный сценарий исповеди человека, живущего жизнью со знаком «минус».

В эту построенную картину мира очень трудно бывает втиснуть какое-то сомнение в том, что все могло бы сложиться иначе, – нет, все подогнано плотно, кирпичик к кирпичику и жестко сцементировано. Все могло бы сложиться иначе лишь при одном условии: если бы другие люди (родители, школа, страна, общество в целом) были другими. Тем более невозможной является идея, что все *может стать* иначе, что цепь неудач можно прервать, и для этого не нужно ждать счастливого случая, выигрыша в лотерею или в казино, встречи с щедрым спонсором и т. п., а как-то изменить собственное видение мира. Увы, нет более уверенного в себе человека, нежели профессиональный неудачник: он знает все о себе и о людях, у него нет иллюзий, он – реалист, он лишь печально улыбнется в ответ на подобные возражения («если вы бы знали *мою* жизнь, вы бы так не говорили!»). Он обладает ни много ни мало абсолютной истиной, с которой и спорить-то не имеет смысла... И рассказывает он свою исповедь не для того, чтобы вы ему мешали наслаждаться его страданиями, поэтому будьте добры, соглашайтесь и либо поплачьте вместе с ним, либо разделите с ним ненависть ко всему миру, столь недружественному, но ни в коем случае не пытайтесь нарушить его картину мира.

Можно ли «переписать» личную историю?

Как уже говорилось выше, рассказы людей о себе зачастую гораздо более драматичны, чем их жизнь, они как бы еще «от себя» добавляют накала страстей, поэтизируя влюбленности, углубляя страдания и драматизируя разочарования. Разумеется, происходит это все как бы само собой, и рассказчик по ходу изложения понемногу сам уверует в то, что все именно так и есть. История прожитая и история рассказанная – это далеко не одно и то же. Не говоря уже о том, что в процессе рассказывания прожитое видоизменяется, и наше прошлое, таким образом, постоянно подвергается

изменениям. Эта особенность психики используется в психотерапии – тягостные воспоминания прошлого, не дающие наслаждаться жизнью сегодня, могут стать не такими травмирующими благодаря психической переработке, которую можно осуществлять под влиянием тех или иных психотерапевтических техник. Другими словами, то, что люди делают спонтанно, приукрашивая или драматизируя свою жизнь в рассказах о себе, можно делать осознанно, направив в нужное русло. И тогда вместо бесконечно повторяющейся истории о неудавшейся жизни и плохих людях, мешающих преуспеть, можно начать рассказывать и проживать другую – о жизни, в которой началась светлая полоса и произошли хорошие события. Однако для этого требуется преодолеть инерцию в мыслях, в чувствах, в поступках, что порой бывает очень непросто, и придется расстаться не только с болью, но и с кучей выигрышей и удобств, которые она дает. Так что на смену старой, привычной боли может прийти новая, неизведанная и потому пугающая.

Так или иначе, психотерапия имеет дело с болью – в этом она близка к целительству и врачеванию, хотя избавление от эмоциональной боли не является самоцелью. Угрызения совести человека, совершившего подлый поступок, несомненно, болезненны, однако нужно ли в таких случаях спешить на помощь? Возможно, иногда полезно не избавляться от боли, а напротив, прожить ее, отстрадать.

Отношение человека к душевной и физической боли различно. К физической боли легче отнестись как к объекту, не идентифицируя себя с ней. Если, к примеру, у кого-то болят зубы или голова, это всего-навсего боль, которую можно вылечить или терпеть, зачастую от нее можно отвлечься и думать о ней как о чем-то отдельном от человека. А душевнобольной – это уже не вполне человек, тут затронута личность, образ «Я». Поэтому человек склонен идентифицировать себя со своей душевной болью, страданиями и, если не может с ними справиться, полагает, что он не справляется в целом со своей жизнью.

Душевная боль глазами психотерапевта

В психотерапии относительно душевной боли существуют две крайние точки зрения на то, как человеку правильно к ней относиться. Первая предполагает, что личность полностью ответ-

ственна не только за свою боль, но также и за боль других людей, вторая, наоборот, исходит из предположения, что ответственность за страдания несут другие: боги, родители, общество, система воспитания и пр. Последняя точка зрения бывает чрезвычайно вредна с нравственной точки зрения, так как позволяет человеку плыть по течению, лениться и ничего не делать со своей ситуацией, прикрываясь страданиями. К сожалению, эта психологическая концепция является наиболее популярной, ее в упрощенном виде преподносят нам литература, телевидение, радио. Любой, даже весьма далекий от профессиональной психологии человек «знает», что его нынешнее состояние вызвано проблемами его детства, следовательно, он является жертвой, что оправдывает его в стремлении избежать ответственности за свою личную жизнь. Такой подход приводит в конечном итоге к ослаблению личности, а порой и к ее нравственной деградации. Нередко можно услышать в рассуждениях о преступниках, убивших или замучивших невинных людей, что им (преступникам) нужно сочувствие, потому что у них было трудное детство, и никто их не понимал, и они сами являются жертвой и т. п. В интервью с такими «душевно тонкими» убийцами и насильниками можно увидеть, как они полны жалости к себе, к своим душевным мукам, и тут уже психология оказывается льющей воду на мельницу всепрощения, что ведет к размыванию самих границ между добром и злом.

Каждому хочется жить хорошо. При этом некоторые готовы предпринимать какие-то действия, усилия ради преодоления душевной боли, другие же ограничиваются одним желанием. К сожалению, психотерапия, призванная помогать избавляться от боли, не всегда дает толчок к необходимым изменениям, зачастую останавливаясь на словах. Психотерапевт в своем стремлении помочь может прийти к противоположному результату – клиент перекладывает ответственность за боль своей жизни на психолога, включив его в систему своей жизни, и по сути все остается по-прежнему.

Нередко это случается из-за чрезмерной эмпатичности терапевта. Сказанное может показаться странным: кто как не психотерапевт обязан быть предельно понимающим, поддерживающим? Психологи годами учатся приемам эмпатии, которая является необходимым условием их работы, и разве не за этим к ним в первую очередь и приходят?

Разумеется, сочувствие к тем, кто в данный момент действительно сильно страдает, у кого было тяжелое детство, необходимо, однако оно не должно приводить к инфантилизации. А терапевту очень легко потеряться в своем сочувствии и перестать осознавать, какой нравственный урон он тем самым наносит клиентам. Клиент, совершивший неблагоприятный поступок или продолжающий совершать что-то подобное изо дня в день, приходит за помощью и утешением. С помощью интеллектуальных трюизмов его можно и утешить, и оправдать, тем самым освободив от чувства стыда и неловкости.

Однако необходимо различать эмпатию и симпатию, пишет Ф.Перлз³. Сведение эмпатии к симпатии может побудить терапевта давать пациенту всю поддержку, которую тот хочет получить от среды. Терапевты часто оказываются слишком вовлеченными в переживания пациентов, недооценивая и не учитывая невероятную тонкость их манипулятивной техники. Клиент будет ждать все больших доз эмпатии, практически вымогая сочувствие, и эти его попытки необходимо фрустрировать, иначе психотерапию можно считать неудавшейся.

Чрезмерная эмпатия терапевта может размыть контактную границу и превратиться в слияние, а это уже не позволит осуществлять работу по изменению проблемной ситуации, так как терапевт оказался включен в эмоциональную систему клиента. Если же терапевт практикует исключительно фрустрацию (есть и такие), то он тем самым воспроизводит для пациента ситуации, которые тому слишком хорошо известны, они фактически и составляют его невроз. В обоих случаях терапевт не дает пациенту импульса для изменения.

Получается, для того чтобы быть добрым, нужно временами быть жестоким. Если клиент только и делает, что врет самому себе, можно и нужно побудить его перестать притворяться перед собой и увидеть свои поступки во всем их неприглядном виде, а это скорее всего приведет к душевной боли и страданию. Сопереживая же страдающему клиенту всеми силами души, можно ненароком попасть в ту же ловушку, в какую попадали все близкие клиента, — начать решать за него, вместо того чтобы способствовать его переходу от внешней поддержки к опоре на себя.

Однако важно понимать, что фрустрация является не самоцелью, а лишь средством, чтобы в итоге добиться поставленной цели. Искусство психотерапевта требует правильного сочетания двух, казалось бы, несовместимых элементов — симпатии и фрустрации.

Впрочем, это сочетание требуется и в нашей обычной жизни: в общении с другими людьми мы все одновременно жаждем и близости с симпатией и стремлением уступать другому человеку, и в то же время мы хотим сохранять свои границы и не желаем, чтобы кто-то посягал на наши права и потребности. Для того чтобы сохранять желаемый баланс, порой приходится быть не только эмпатичным с другими людьми, но и фрустрировать их – это известный факт.

Многие люди страдают от патологических поведенческих стереотипов в течение многих лет. Причины, вызвавшие их, зачастую лежат в глубоком прошлом и в настоящее время представляют собой лишь воспоминание, пусть и достаточно сильно окрашенное эмоционально. Однако рациональной необходимости вести себя подобным образом нет, в то время как человек уже адаптировался к своей травме и окружающие тоже свыклись с его особенностями. Таким образом взрослые, вполне здоровые люди свыкаются со своими ограничениями и со своим образом «Я», страдающим и неспособным контролировать свою жизнь. Но самое удивительное даже не в том, что человек годами пестует свои страдания, причиняя неудобства себе и окружающим. Парадокс состоит в том, что когда приходит помощь (а она приходит непременно, и не обязательно в виде психотерапевта), ее либо «как бы» не замечают, либо открыто отвергают как неподходящую или несвоевременную. Самый сложный шаг в работе с психологическими проблемами – не осознание их, как можно было бы предположить, хотя это немало важно в процессе изменений, а решимость распрощаться с болью и построить новый образ «Я» без привычного страдания. Если это не удастся, при избавлении от привычных страданий, заполнявших жизнь до краев, вскоре придет ощущение пустоты и бессмысленности жизни, что порой гораздо сложнее пережить, так как это страдание иного порядка, более глубинное и необъяснимое.

Ценность душевных страданий («Она меня за муки полюбила»)

«Существует очень много людей, которые ни разу в жизни не испытали счастья. Но нет таких, кто бы ни разу не страдал», – отмечает Э.Фромм. – И как бы люди ни пытались вытеснить из сознания свои переживания, вряд ли удастся найти человека, ко-

торый бы прожил жизнь без страданий. Поэтому сочувствие нераздельно связано с любовью к человеку. Где нет любви, там не может быть сопереживания. Противоположность сопереживанию – равнодушие...»⁴. Первый шаг при острой эмоциональной боли – это прежде всего признание ее существования. Для многих это является серьезным шагом, так как большинство страданий настолько загнаны вглубь, что уже почти не осознаются как таковые самим человеком. Обычно за агрессией, хронической усталостью, безволием, апатией, невозможностью наладить эмоциональные взаимоотношения с противоположным полом скрываются давние страхи, страдания и порой безысходное отчаяние, что становится очевидным лишь при глубокой психологической работе.

Несмотря на всю поэтичность душевных страданий, которые нередко вдохновляли поэтов и композиторов на великие произведения искусства, в обычной жизни мы стремимся их избегать. Удастся это не всегда, поэтому зачастую страдания подвергаются вытеснению, человек живет, как бы не чувствуя боли, не замечая, насколько ему плохо. Однако подобное означает, что человек так и не услышал те сигналы, которые ему посылает его бессознательное. Ведь любая боль – это способ, каким наш организм требует внимания, указывает на какое-то неблагополучие, тот язык, с помощью которого наше бессознательное общается с сознанием. Так как те процессы, которые протекают в организме, не контролируются сознанием, здоровый организм не беспокоит своего «хозяина» до тех пор, пока он может справляться посредством своих внутренних ресурсов. Однако как только дисбаланс в той или иной части организма становится чрезмерным, звучит сигнал тревоги, который может сначала проявиться в виде легкого недомогания, усталости, какой-то смутной тревоги, едва заметных болей и т. п. Если же реакции со стороны целого организма не последовало и, соответственно, меры по улучшению не были приняты, сигнал звучит «громче» – уже через боль, не откликнуться на которую невозможно. Чаще всего, откликаясь на этот сигнал и устраняя источник боли, человек предохраняет свой организм от повреждения и гибели. Например, головные боли при перегревании, или недостаточном количестве воздуха, или из-за переутомления сигнализируют о том, что дальнейшее пребывание в столь неподходящих для жизни условиях опасны. В таких случаях боль «не отпускает» до тех пор,

пока человек не устранил дискомфорт, т. е. выйдет на свежий воздух или уйдет из шумного или загазованного помещения, перестанет общаться с неприятными для себя людьми, отправится спать и т. д. К сожалению, человек не всегда может знать причину боли, особенно это касается так называемых психосоматических болей (к таковым относятся боли при дыхании, в желудке, головные боли, возникающие как бы на пустом месте и имеющие под собой не столько физиологические, сколько психологические причины). Тем не менее в большинстве случаев благодаря современным достижениям в медицине и просто здравому смыслу нам все-таки удастся хотя бы приблизительно знать причину и устранять ее.

Так что механизм боли, выработанный эволюцией для живых существ, работает на их выживание: если бы не было боли, человек просто физически не выжил бы в мире, полном смертельной опасности на каждом шагу. Маленький ребенок, познавая мир, постоянно сталкивается с болью, и часто процесс познания как таковой бывает сопряжен с ней: он падает, учась ходить, обжигается, трогая горячую воду или огонь, может неоднократно уколоться или порезаться, познавая свойства незнакомых предметов; причем ему, как правило, мало услышать от старших, что ему будет больно, – он должен все испытать и во всем удостовериться сам. И лишь спустя время, приобретя опыт собственных ошибок, ребенок научается осторожности.

Что-то похожее человек делает и при осваивании своего внутреннего пространства: он пробует испытать весь диапазон эмоций, начиная от бурной радости до леденящего ужаса и бездонного отчаяния. Некоторые исследователи считают, что не следует защищать детей от «грубой реальности» – от конфликта в семье, от знания о гибели домашнего животного, ибо это лишает их практики обращения со страданием⁵. Впоследствии такие дети, став взрослыми, оказываются совершенно беспомощными перед жизненными испытаниями.

Страшные сказки как школа жизни

Для детей, которые слово переживают порою так же зримо, как и реальность, есть еще один очень действенный путь – сказки, волшебные истории, детские фильмы. Не зря детские сказки всех

народов мира полны чудовищами, людоедами и злодеями, которых потом, конечно же, побеждают хорошие герои – но уже потом, когда дети всласть набоялись и наужасались. Главное, что положительные герои, с которыми ребенок себя отождествляет, после всех опасных приключений возвращаются домой с победой и с множеством новых друзей. Психологам известно, что на самом деле все сказочные образы – это зашифрованные послания человеческому бессознательному, и ребенок их усваивает, даже сам не понимая как. В этих образах есть и жизненные сценарии – программа на будущее, и общечеловеческие ценностные критерии, и неявное научение, как справляться с конфликтами, внутренними и внешними. Внутри каждого человека есть и злой волшебник, и добрая фея, и кровожадный волк, и трусливый заяц, и мудрый старец – все эти персонажи являются частью нашего «Я», так что сказки полезны всем, в том числе и взрослым людям⁶. Сказка – это метафоричный учебник жизни, в ней можно «проиграть», прожить какие-то жизненные ситуации в фантастической форме. Приобретенный эмоциональный опыт впоследствии поможет ориентироваться уже в реально проживаемой жизни.

Важно лишь, чтобы сказки, читаемые детям, подбирались с учетом индивидуальных особенностей ребенка, типа его психики и нервной системы, так как то, что для одного – просто интересная страшная история, для другого может стать источником психической травмы и многолетних страхов.

Другое важнейшее условие – это нравственный заряд всех страшных сказок, а также фильмов, спектаклей, радиопередач для детей (да и не только для детей). Специальные исследования психологов в области СМИ показали, что разрушающее влияние насилия на экране, о котором уже давно пишут специалисты, зависит не от количества пролитой крови, а от отношения авторов к злу как таковому. Если в стиль повествования заложена гуманистическая нравственно-этическая оценка изображаемого зла и сами авторы на стороне добра, то влияние изображения даже самого чудовищного зла будет, наоборот, позитивным, закладывающим отвращение к насилию и стремление бороться с ним. Если же художественное изображение сил зла таково, что зрителю (слушателю) хочется отождествляться именно с ними – яркими, свободными и сильными, а не с блеклыми и неинтересными добрыми героями,

увы, при всей талантливости и художественной ценности таких произведений их влияние будет разрушительным для человеческого духа. Хотелось бы, конечно, вслед за Пушкиным воскликнуть: «Гений и злодейство несовместимы!» – однако, к величайшему сожалению, в сегодняшней жизни все чаще встречается служение художественного гения силам зла и разрушения.

«А ведь никогда зло не является таким привлекательным, как именно под освещением лучей эстетики, и нужно проникнуться серьезным отношением к вопросам этики, чтобы навсегда избежать искушения смотреть на зло с эстетической точки зрения. Между тем подобный взгляд предательски таится в каждом человеке и проскальзывает при каждом удобном случае, чему немало способствует преобладание эстетического начала в воспитании и образовании современного юношества»⁷, – писал Серен Кьеркегор. Процесс познания добра и зла происходит на протяжении всей жизни человека, и так же вечен процесс выбора между этими двумя полюсами бытия. Возможно, зрелость личности определяется как раз тем, что, познав и добро, и зло во всей полноте, она добровольно и свободно выбирает добро, преодолевая мучительные противоречия. К этой свободе выбора можно прийти лишь через осознание всей сложной и многогранной борьбы между добром и злом в «микрокосме» – в пространстве своего внутреннего мира.

Боль как источник личностного роста

Жизненный путь отдельного человека, даже если брать лишь срез нравственной и духовной жизни, настолько сложен и неоднозначен, что описать его в категориях готовых представлений о должном поведении невозможно. Порой именно высокий уровень требований к себе, стремление к абсолютной чистоте нравственного выбора ставит перед выбором одной нравственной ценности в ущерб другой. Чем выше уровень осознания духовной жизни, тем меньше готовых ответов и тем больше сомнений в сложных, неоднозначных жизненных ситуациях.

Исследование своего внутреннего мира и поиск своего места в жизни не только в социальном, а еще и в духовном и экзистенциальном смысле могут с разной интенсивностью сопровождать человека в течение всей его жизни, и процесс этот зачастую про-

ходит весьма сложно и болезненно. Как правило, такого рода экзистенциальные потребности осознаются человеком в достаточно зрелом возрасте, когда у него уже есть какой-то привычный способ существования, эмоционального реагирования на те или иные ситуации. Новый уровень осознания приводит прежде всего к тому, что человек начинает понимать, что так, как он жил по-прежнему, он больше жить не хочет. Однако как жить по-новому, он представляет весьма приблизительно.

Таким образом, боль, страдание (физическое и душевное) являются не только сигналом неблагополучия в организме, а порой еще косвенным признаком изменений, роста, точнее, сигналом того, что необходимые изменения назрели и требуется какой-то качественный прорыв.

Традиция рассматривать душевную жизнь человека параллельно с жизнью его физического тела приводит к тому, что душевная жизнь начинает представляться как некое дополнение к телу, хотя на самом деле она обладает относительной самостоятельностью и имеет свои закономерности. Если человек живет не в согласии с собственной совестью, даже абсолютное физическое благополучие не принесет ему чувства полноты жизни. Наметившийся в последние годы в нашей стране существенный крен в сторону сугубо материальных ценностей, которые декларируются как якобы единственные стоящие чего-то в жизни, представляет собой редуцированный взгляд на человека, на его потребности. Кроме материальных, отрицать которые на самом деле никто не собирается, есть еще потребности интеллектуальные, духовные, нравственные. Их можно отрицать, не считаться с ними, но уничтожить, изъять их из природы человека невозможно.

Отношение к боли физической и душевной в нашей культуре различается: если первую принято однозначно воспринимать как нечто мешающее, от чего надо избавляться как можно быстрее, то ко второй отношение более сложное, так как тут мы вступаем в пространство нравственных ценностей. В определенных ситуациях человек выбирает страдание, так как это соответствует каким-то высшим принципам. Например, существует целый ряд событий в жизни человека, переживая которые как бы «положено» страдать: при несчастной любви, разлуке, предательстве и т. п., хотя все эти события разными людьми могут переживаться по-разному, суще-

ствуется культурная норма, как к ним надо относиться. Поэтому человека, который не страдает, точнее, не показывает этого в подобных ситуациях, воспринимают либо как бесчувственного, либо как невероятно выдержанного и мужественного.

В нашей культуре отношение к страданиям как к признаку душевной глубины приводит к тому, то многие люди настолько сжились со своими страданиями, что научились рассматривать их чуть не как главную составляющую их личности, и они опасаются, расставшись с ними, потерять собственную идентичность. «Я убежден, – пишет Роджерс, – что процесс хорошей жизни – не для малодушных. Он связан с расширением и ростом своих возможностей. Чтобы пуститься в поток жизни, требуется мужество»⁸.

Именно поэтому в пространстве боли, страдания можно и следует искать возможность изменений и возрождения. После душевных потрясений человек может полностью разочароваться в жизни и в людях, а может стать сильнее, найти в себе какие-то неведомые ранее способности, так что роль душевных страданий нашей жизни весьма неоднозначна. Та жизненная энергия, которая уходила на переживание боли и различные способы защиты от нее, при правильном распределении сил может стать источником силы, с помощью которой возможно настоящее возрождение. Случаи такого внезапного прорыва в результате какой-то жизненной катастрофы неоднократно описывались в литературе, как художественной, так и философской и психологической.

Следует отметить тот факт, что люди, которые по самому складу своей личности мотивируют себя преимущественно «от» (негативная мотивация), видимо, время от времени нуждаются в такой эмоциональной «встряске», каковую им предоставляют негативные переживания. Жизненная активность, усилия, которые они прикладывают для достижения каких-то значимых целей, в первую очередь направлены на то, чтобы избежать тех негативных последствий, каковые последуют, если они не будут ничего делать. Например, такие люди могут тщательно выполнять свою работу не из стремления к совершенству, а для того, чтобы не уволили, или воздерживаться от безнравственных поступков из боязни осуждения. Для людей такого типа негативный опыт является ценным и, по сути, необходимым источником энергии развития и созидания.

Можно провести еще одну параллель в дополнение к сказанному о жизни тела и жизни духа. Все, что мы говорили о боли физической, правомерно и относительно боли душевной: страдания духа также могут означать не просто боль, которую надо или терпеть, или стремиться как-то избежать, а еще и некую информацию, только эта информация заключается уже в том, что что-то неблагополучно в области духа и необходимо обратить внимание на какие-то проблемы.

Так же, как и физическая, душевная боль может нести позитивные функции. Во-первых, ее появление не случайно и не бессмысленно, а имеет какую-то определенную причину, указывающую на некое неблагополучие, во-вторых, именно благодаря боли, дискомфорту и происходит развитие личности и душевный рост, так как стремление избавиться от боли – это очень сильный стимул к изменениям. Можно даже сказать, что на данном этапе развития человечества боль необходима, так как современный человек так мало уделяет внимание своему здоровью (физическому, психическому и нравственному), что нет другого способа обратить его внимание на себя самого и заставить его душу трудиться. Другого способа, чтобы человек выжил не просто как физическое тело, но и как личность, наконец, как вид, природа пока что не знает. «Стремиться к боли и возводить ее в добродетель – это одно, понимать боль и использовать этот естественный сигнал – это другое», – пишет Ф.Перлз. – О чем сигнализирует боль? Прошу внимания! Прекрати то, что ты делаешь! Я – возникающий гештальт. Что-то ошибочно! Внимание!!! Мне больно»⁹.

О позитивной роли боли, страдания, отчаяния много сказано в художественной и философской литературе, особенно у классиков экзистенциализма, считающих все глубокие чувства, в том числе и негативные, достоянием человеческого духа. Более того, прослеживается идея невозможности жизни без страданий, которые одни и делают её полноценной и подлинной. «Настоящая человеческая жизнь начинается по ту сторону отчаяния»¹⁰, – отмечает Ж.П.Сартр.

Похоже, человеческая жизнь невозможна без страданий. Страдания – это не некое отклонение от жизни, а часть ее, на каких-то ее этапах неизбежная, и задача человека – достойно прожить их, принимая происходящее с ним как вызов и как испытание.

Примечания

- ¹ Keen S., Fox A.V. Telling Your Story: A Guide to Who You are and Who You Can Be. N. Y., 1973.
- ² Миллер П. Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я / Пер. с нем. М., 2001.
- ³ См.: Perls F. The Gestalt Approach & Eye Witness To Therapy. Science & Behavior. Books, Inc., 1973.
- ⁴ Фромм Э. Психоанализ и этика. М., 1993. С. 387.
- ⁵ Пауль М., Пауль Дж. Как сохранить твою любовь. М., 1994. С. 269.
- ⁶ Существует даже целое направление в групповой психотерапии: клиенты проигрывают свои проблемы в роли сказочных персонажей, а так как в пространстве игры человеку не мешают его ограничения, он может найти такие варианты поведения и даже попробовать их не мысленно, а реально, в процессе игры, которые в обычном состоянии ему бы и в голову не пришли. Далее, по окончании игры психолог комментирует происходившее и помогает клиентам осознать себя и свое поведение в жизни, так как человек в игре проявляет многие черты характера и паттерны поведения, которые могут остаться незамеченными при обычной беседе.
- ⁷ Кьеркегор С. Или-или. М., 1993. С. 267–268.
- ⁸ Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. С. 247.
- ⁹ Перлз Ф.С. Внутри и вне помойного ведра. СПб., 1995. С. 190.
- ¹⁰ Сартр Ж.-П. Философские пьесы. М., 1996. С. 68.