

*Ф.Г. Майленова*

## **Экзистенциальные проблемы в работе психотерапевта**

Каждый человек на определенном жизненном этапе погружается в мрачные раздумья и вступает в некоторый контакт с конечными данностями жизни. Ситуация жизненного выбора, встреча со смертью, утеря смысла жизни, осознание собственного одиночества — все эти вечные, нерешаемые по сути проблемы бытия в какой-то момент жизни тем не менее начинают требовать незамедлительного решения. Степень осознания того, что же на самом деле происходит, у каждого человека разная, и потому говорить о сугубо психотерапевтической интерпретации таких состояний было бы не вполне корректно. То, что на взгляд клинического психолога видится патологией, с точки зрения обычного человека — беда, несчастье или обычные житейские трудности, которые, к сожалению, случаются с каждым. Философ же может говорить о пограничном состоянии, экзистенциальном вакууме. В зависимости от того, как видится и интерпретируется то или иное проблемное состояние, меняется и форма помощи, в которой человек нуждается, и источники, из которых эта помощь приходит. В первую очередь это так называемая самопомощь — мысли, действия, которые человек предпринимает сам, чтобы преодолеть кризис. Это может быть самоанализ, «разговор по душам» с близким человеком, прочитанная книга, увиденный фильм или спектакль, мгновения единения с природой. Конечно, беседа с другим человеком, который может понять, поддержать в такую

минуту, — главное, что необходимо человеку, попавшему в беду. Таким собеседником может стать как кто-то знакомый — близкий друг, родственник, так и тот, кому человек склонен доверять — врач, учитель, священник, писатель, психолог или философ. Поиск специалиста, который не просто выслушает, но и даст профессиональный совет, зависит не только от тяжести обрушившейся на человека проблемы, но и от его личной позиции по отношению к помощи вообще и к профессиональной помощи в частности. Нередко препятствием является отсутствие доверия к специалистам — увы, нередко это недоверие оправдано. Главная претензия, которую высказывают в адрес психолога, — непонимание им сути проблемы клиента. Казалось бы, кто как не специально подготовленный психолог должен уметь разбираться в хитросплетениях внутренних конфликтов, однако именно чрезмерная уверенность и поспешность в «постановке диагноза» может сослужить плохую службу: психолог рискует проглядеть за «обычными» нарушениями более серьезную проблему, которая лежит уже скорее в области компетенции философии. Утеря смысла жизни, актуализация страха смерти, парализующий волю ужас перед свободой выбора, осознание тотального одиночества — зачастую эти проблемы «маскируются» под обычные психотерапевтические симптомы, и даже опытному психологу порой не всегда понятно, в чем подлинная причина подавленности пациента. Решая проблему, которая лежит «на поверхности», можно в итоге актуализировать скрытую глубинную проблему, и — если психолог не подготовлен к ее восприятию — просмотреть ее. Работая с симптомами, терапевт как бы освобождает сознание пациента для восприятия подлинной причины его недуга.

В конечном счете задача как философа, так и терапевта — снятие подавления, ознакомление индивида с тем, что тот на самом деле всегда знал, но как бы «не допускал» до своего сознания. Многие вещи, которые кажутся давно всем известными и потому тривиальными, в частности такие, что все мы смертны или что жизнь невозможно отложить — постигаются во всей полноте именно в моменты встречи с Бытием. Философ и терапевт прежде всего должны побуждать индивида со-

вершить этот нелегкий шаг — отойти от суеты внешнего мира и посмотреть внутрь себя, уделить внимание своей экзистенциальной ситуации.

Мартин Хайдеггер считал, что имеются два фундаментальных модуса существования в мире: 1) состояние забвения бытия, 2) состояние сознания бытия.

**Забвение бытия** означает жизнь в мире вещей, погружение в жизненную рутину. Это так называемая обычная жизнь с ее повседневными мелкими заботами, когда человек прежде всего озабочен тем, «**каковы**» вещи. Если же человек сосредоточен не на «**как**», а на «**что**» — не на свойствах и оценках вещей, а на том, что эти вещи есть, что они обладают бытием, это означает, что он перешел в другой, более высокий модус существования — **сознания бытия**.

Однако перейти из состояния забвения бытия в более просветленное и беспокойное состояние сознания бытия непросто — недостаточно одного только желания и терпения. Нужны какие-то неотвратимые и непоправимые обстоятельства, своеобразный «экстремальный» опыт, который способен вытолкнуть человека из повседневного модуса существования в состояние сознания бытия. В качестве такого опыта смерть превосходит все остальное: «**Смерть есть условие, дающее нам возможность жить аутентичной жизнью**»<sup>1</sup>. Именно благодаря встрече со смертью человек начинает по-настоящему ценить жизнь, своих близких, научается быть благодарным за то, что у него есть, не сокрушаясь непрерывно по поводу прошлого или беспокоясь о будущем. Умение ценить мгновение — ничто иное, как мудрость жизни, дарованная нам идеей смерти. Подтверждением тому служат свидетельства людей, переживших личную встречу со смертью.

Таким образом, человек, переживший трагическую потерю близкого ему существа или же сам оказавшийся лицом к лицу с близкой смертью, способен вынести из своего несчастья нечто, что было ему недоступно в более благополучное время — особое восприятие себя, своей жизни, чувство необыкновенной силы и

---

<sup>1</sup> Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 1999. С. 37.

спокойствия, которое лежит по ту сторону страдания и ужаса смерти. Однако пройти этот путь удастся не всем — необходимо особое мужество, чтобы перестать жалеть самого себя.

К сожалению, такова природа человека: чувствительность и неспособность выносить страдания близких наполовину состоит из жалости к самому себе и стремления избежать дискомфорта. Наблюдая, как близкий человек болеет и умирает на глазах, мы не просто испытываем глубокое эмоциональное потрясение — мы теряем опору в жизни и нашу полубессознательную веру в собственное всемогущество. Переживания по поводу невозможности «спасти» больного, сделать что-то для того, чтобы переломить ситуацию, т.е. на самом деле — контролировать события, могут выливаться в бесконечные компульсивные действия (порой не просто бесполезные, но и вредные для больного), в нервную напряженность по поводу отсутствия «силы воли» у больного, который никак не хочет немедленно начать выздоравливать. Мы не можем выносить вида умирающего, нам больно от этого и страшно, но, рационализируя, мы приписываем всю интенсивность нашей боли и страха состраданию и даже (в крайних случаях) можем начать думать, что ему лучше не жить, чем так мучиться. Между тем внешний вид больного может быть гораздо страшнее, чем его внутреннее ощущение, т.к. тяжелобольные люди зачастую находятся в измененном состоянии сознания, и потому со стороны сложно судить, что они на самом деле испытывают. Законы об эвтаназии учитывают эту особенность, и поэтому родственники юридически не имеют права принимать решения о прекращении лечения тяжелобольного. Эмоциональное нетерпение может подтолкнуть к неверному и трагическому решению.

Также существует серьезная разница между тем, что человек думает о самом себе, когда он практически здоров, и его мнением, когда он вдруг серьезно заболевает. Даже если человек сам, будучи здоровым, оставил распоряжение не лечить его в случае тяжелой болезни, его распоряжение не считается законным, т.к. заболевший человек может считать по-другому и у него всегда должен оставаться шанс выжить. Зачастую, именно побывав на краю, человек научается по-настоящему ценить жизнь и прожигает оставшиеся годы более полно.

Если же больной не желает лечиться, желает ускорить свой уход из жизни и принимает это решение сознательно – для близких это тоже серьезное испытание, т.к. им предстоит принять не только грядущую потерю, но и свои тяжелые мысли. «Как я буду себя чувствовать после того, как случится самое страшное, а я пойму, что не сделал всего, что мог, я себе не прощу...» Будущие угрызения совести, которые человек воображает, заранее не дают человеку принять надвигающуюся смерть и мешают ему спокойно разделить с больным его последние дни и часы, хотя далеко не всегда ожидания сбываются. Припоминается случай с молодой женщиной, которая оказалась в серьезном замешательстве от того, что у нее никак не начиналась ожидаемая ею депрессия по поводу кончины ее тяжелобольной матери. Однако впоследствии она смогла найти повод страдать – ведь близкие и родственники ждали от нее проявления горя, а она не соответствовала их ожиданиям, что и стало причиной ухудшения ее состояния, к которому она себя «готовила».

Множество невротозов можно объяснить в терминах экзистенциальной психотерапии, т.к. невротик, стремясь избежать ужаса перед небытием, умаляет и ограничивает себя. Не живя полноценной жизнью, он как будто бы надеется, что смерть не заметит его. Отто Ранк охарактеризовал невротика как «отказывающегося брать в долг (жизнь), чтобы не платить по векселю (смерть)». Отчаяние, охватывающее при приближении смерти, зачастую сопровождается мыслью «я ведь еще и не начинал жить!» и сожалением, что уже поздно.

Существуют, разумеется, и более приемлемые и социально одобряемые способы избегать осознания смерти. Наиболее плодотворные – это вера в бога, любовь, творчество, стремление к вершинам карьеры и власти, трудоголизм. «В той мере, в какой мы достигаем власти, – пишет И. Ялом, – в нас ослабевает страх смерти и возрастает вера в собственную исключительность. Продвижение вперед, достижение успеха, накопление материальных богатств, создание творений, которые останутся вечными памятниками нам, – это жизненный путь, обеспечивающий нам эффективную защиту от натиска беспощадных вопросов, рвущихся из нашей собственной глубины»<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 1999. С. 137.

Однако трудоголизм, при всей его востребованности в современной жизни, может стать и болезнью, если он перерастает в паттерн бегства. Такой человек работает не потому, что хочет, а потому, что не может не работать. Он испытывает невыносимую тревогу, если вдруг остается без дела, поэтому загружает себя без всякой жалости или учета своих возможностей. Досуг для него также сопряжен с тревогой и нередко яро заполняется какой-либо деятельностью, дающей иллюзию достижения. Ужас перед пустотой и бессмысленностью жизни плотно замаскирован стремлением к постоянному росту, развитию, становлению. Иллюзия вечного восхождения противоречит трагическому осознанию того, что прошлое расширяется за счет сокращения будущего. Тем не менее принять неминуемый конец возможно — в том случае, если время, отпущенное тебе судьбой, было прожито с максимальной полнотой. Другого рецепта, увы, не существует, и поиск пути для достижения этой полноты у каждого свой.