### Педология. Могу ли я положиться на свое чувство. А. Лэнгле

*Июнь 2002 /* №3(12)

Стоит ли полагаться на свои чувства?

## Алъфред Лэнгле

Не всегда легко понять или объяснить свои чувства, нередко бывает сложно справиться с сильным гневом, сму­щением, неуверенностью или обидой, и поэтому вполне правомочен столь необычный вопрос: стоит ли полагаться на свои чувства? Многие считают, что надежны только фак­ты, даты, цифры, доказательства, аргументы и логические размышления. Для сторонника жесткой логики обращать внимание на чувства означает то же, что принимать решения, гадая на кофейной гуще. Такой человек силен и успешен благодаря своей рациональной и последовательной логичной стратегии. Благодаря ей он может победить, и карьера подтверждает его правоту.

# Значимая реальность человека

Можно ли долгое время не замечать чувства, если они являются силой, которая заставляет дрожать самых хладнокровных людей? Или чувства вынуждают нас время от времени заниматься ими. Если более внимательно взглянуть на чувства, то можно увидеть, что они - важная область чело­веческой экзистенции. Они пронизывают всю нашу жизнь, в равной степени присутствуют и в наших сновидениях и наяву. Чувства знакомы и ребенку, и старику, но, вероятно, мы даже не совсем осознаем, что они сопровождают все на­ши размышления, ощущения, действия. Более того, пере­живать что-то как раз и означает испытывать чувства по от­ношению к чему-либо. Первое, что мы замечаем, когда про­сыпаемся утром, - свое настроение. Мы радостны или гру­стны, счастливы или расстроены, веселы или раздражены. В качестве настроения или мотивации, в качестве силы и фона для переживания чувства постоянно вплетаются в на­шу жизнь. Не замечать их означает то же, что и не обращать внимания на тело. Тело человека, который мало спит, пло­хо питается, злоупотребляет алкоголем и курит рано или поздно истощается и заболевает. *Немногим лучше обстоит дело и с тем, кто постоянно пренебрегает своими чувства­ми, подавляя или не замечая их.*

Вопрос о том, можно ли положиться на свои чув­ства, в некотором отношении необычен. Имеют ли чувства вообще какое-либо существенное значение? Играют ли они в жизни важную роль, кроме разве что, в любви, да и то если она не слишком вскружила голову? Представляют ли собой чувства нечто большее, чем некое сопровождение жизни, которое иногда бывает приятным, как в радости, желании, веселье и счас­тье, однако иногда мешает, когда речь идёт о раздражении, гневе, ревности, зависти, страхе?

Для многих людей *чувства - это их личное дело, о ко­тором не говорят открыто*. Поэтому от чувств часто отмахи­ваются как от «душевного хлама», которому не следует уде­лять внимание. Многие в этой связи думают, что лучше скрывать свои чувства, которые неизбежно возникают в жизни как сопутствующее явление или «побочный продукт» психической жизни. Хочется оставаться невозмутимым, чтобы иметь превосходство над ситуацией, не позволить ей себя затронуть и захлестнуть. А чувства как будто только для того и созданы, чтобы обнаруживать личные склонности и слабости человека, и, с этой точки зрения, они являются как бы его «нижним бельём». Неприятно, а иногда даже очень стыдно показаться в нижнем белье. Поэтому со своими чувствами человек должен справляться сам, так что лучше было бы вообще не говорить о чувствах и не спрашивать о них.

Есть и другая точка зрения. В соответствии с ней *чувст­ва рассматриваются как внутренняя реакция на внеш­нее воздействие* - подобно волнам от брошенного в воду камня. Людям, которые придерживаются этой точки зре­ния, чувства кажутся чем-то инородным, как «камешек в ботинке», который давит или в лучшем случае щекочет. Поэтому от чувств хочется избавиться сразу же, как только они возникают. Давление чувств выплескивается вовне. Гнев, раздражение, радость проявляются во всей полноте. *Такие люди ничего не оставляют для себя, поскольку дума­ют, что накопившиеся чувства могут привести к болезни.*

За нашими, часто не осознаваемыми представления­ми о чувствах ***может стоять наш неудачный опыт***. Напри­мер, под влиянием нахлынувшего гнева, человек, совершил такое, о чем потом долго жалеет. Кто-то был влюблен, по­следовал за зовом сердца, и был отвергнут. Другой человек был счастлив и, следуя своему чувству, женился, а теперь чувствует себя наказанным на всю жизнь... Как после тако­го опыта полагаться на свои чувства?

Наше *тело формируется чувствами*, они влияют на образование морщин на нашем лице, на посадку головы, осанку, они рассказывают о том, какие душевные состояния преобладали на протяжении жизни. Чувства - это сила, с которой следует считаться. Если не признавать их, то это приведет лишь к тому, что они спрячут свою силу за теле­сными проявлениями, и тогда дадут о себе знать бессонни­ца, мигрень, язва желудка, астма и прочие психосоматичес­кие нарушения.

Однако тот факт, что чувства значимы и имеют над на­ми власть, имеет не только негативные последствия. В гораздо большей степени *чувства это позитивная реаль­ность жизни человека*. Они являются тем мостиком, который создает близость в отношениях с другими людьми, близость по отношению к вещам, также близость по отношению к себе самому.

*Чувства являются*, так сказать, *телом проживания жизни*. Все, что остается у человека хорошего от жизни - от встречис людьми, от сексуальности, от еды, от ис­кусства, от отпуска, - это всего лишь эмо­циональное воспоминание, чувственный, след. Без резонанса чувств мир остается пустым и немым - музыка не имеет звука, картины не име­ют цвета, воспоминания бледнеют и больше не задевают душу. Ведь именно благодаря чувствам в нас входит жизнь!

Чувства являются реальной причиной для того, что­бы пойти в ресторан, посмотреть фильм и встретиться с че­ловеком. Если чувствам не придается значения, то все должно быть совершенно необычным, экзотичным и безум­ным для того, чтобы еда стала вкусной, фильм понравился, а встреча запомнилась.

И все же, каким бы важным *чувственное измерение* ни было для человека, оно *таит* *в себе нечто тревожное*. Оно яв­ляется мимолетным, непостижимым, неосязаемым и поэто­му имеет совершенно другую природу, нежели тело. Так как мы приучены к вещественности, чувства могут казаться нам призрачными. Они переменчивы, капризны и чисто субъек­тивны. Их нельзя сосчитать, взвесить, измерить. Разве не внушает опасения переживание того, что чувства изменяют­ся, и мы часто не знаем почему? Они поднимаются из неведомых и неконтролируемых глубин, удерживаются некото­рое время для того, чтобы исчезнуть вновь, и при этом мы не знаем, как это происходит. То обстоятельство, что мы в та­кой малой степени можем контролировать свои чувства, мо­жет вызывать *страх*. Это пугает, так как для нас не может быть безразличным то, что делают с нами наши чувства, по­тому что они задевают нас за живое.

Я хочу рассказать историю мужчины, который од­нажды пришел в мой кабинет, чтобы проверить кровяное давление. Ему было 67 лет, и уже в течение десяти лет он был на пенсии после перенесенного тяжелого инфаркта. Поводом для беспокойства стало решение жены развес­тись с ним. Он не ожидал этого, несмотря на то, что впервые был влюблен в другую женщину, вдову, одного с ним возраста. Он не ожидал, что его жена заговорит о разводе. И вот теперь, возможно, из финансовых соображений она решила расстаться с ним. Но поводом для прихода на консультацию было не его душевное страдание, не боль, не страх перед будущим и даже не чувство неуверенности. Он хотел вылечить тело! Чувства были для него чем-то второстепенным. Такое поведение очень распространено и типично для лю­дей, которые не справляются с реальностью своих чувств.

Измерив давление, я стал говорить с ним о его страхе. Страх перед новым инфарктом был понятен, однако у меня было впечатление, что его страх где-то глубже, и что это страх вовсе не перед болезнью. Он подтвердил, что живет в страхе с детства. Когда он работал, то боялся доверять со­трудникам, его постоянно преследовал страх перед разоча­рованием. Он вспомнил фразу, которую часто повторяла его мать, очень энергичная женщина, она проходила тера­пию у известного венского психотерапевта, когда моему па­циенту было около годика. Терапевт сказал ей, что слиш­ком активных женщин следует держать подальше от детей, так как есть опасность, что они их подавят. Мать часто про­износила эту фразу перед гостями и друзьями, и в итоге она никогда не ласкала сына и не брала его на руки. Знала ли она, что это означает для маленького мальчика? Это пре­пятствовало развитию его чувственной жизни и подрывало его базовое доверие.

*Экзистенция, как специальный термин, обозначает состоявшуюся, «полную» и «целостную» жизнь. Это «хорошая жизнь», в которой че­ловек открыт для любых переживаний, в которой он реализует собственные установки, которую проживает свободно и ответственно - именно это означает жить осмысленно.*

Наша беседа демонстрировала пренебрежение к чув­ствам и фатальное воздействие этого обстоятельства на его жизнь. Поскольку всё, что в нашей беседе касалось чувств, он считал второстепенным, то для актуализации его чувств я спросил напрямую: не может ли помимо сложностей в от­ношениях с энергичной женой играть роль тоска по его энергичной матери? И тут 67-летний мужчина покраснел и стал заметно нервничать. После нескольких ничего не зна­чащих слов он снова взял себя в руки и затем очень делови­то заявил, что тогда это было именно так и что теперь с этим уже ничего нельзя поделать. Он не испытывает в этой связи никакой печали. Всё это только закалило его и сделало ра­циональным человеком, за что он благодарен своей матери. В последующих разговорах он все-таки признал, что хотя всю жизнь боялся и избегал любых чувств, как чего-то не под­лежащего контролю, именно чувства уп­равляли его решениями.

...Меня тронула встреча с этим муж­чиной. Грустно было смотреть на него, 67-летнего, перенесшего инфаркт, живущего уже в течение многих десятилетий в не­удачном браке и испытывающего такой сильный страх. Несмотря на свой возраст, внутренне он был одиноким и брошенным ребёнком, как и тогда, когда ему был годик, два или четыре. Если бы только у него раньше была воз­можность услышать свои чувства! Если бы только он мог принять чувство тоски по своей матери, если бы он мог поз­волить себе заплакать! Я непроизвольно стал размышлять о том, что его жизнь могла бы сложиться иначе. Его отно­шение к жене, к самому себе и к своему телу не было бы та­ким дистанцированно-отстранённым. То, чего ему не доста­вало, никогда не было ему чуждым. Он ощущал это с само­го детства, он и сегодня краснеет, несмотря на скрываемые чувства. Кто внушил ему, что он не вправе тосковать, печа­литься, бояться?

*Для того чтобы у нас хватило мужества положиться на наши чувства, нам подчас нужно, чтобы нас поддержали и ободрили люди, которые нас понимают.* Тот, кто остаётся на­едине со своими чувствами, вскоре будет вынужден отодви­нуть их - для того, чтобы они не заполонили его целиком. Однако так как никто не обратил внимания на его душевное состояние, он думал, что в жизни важно избавляться от чувств. Ещё в большей степени он учился этому также и по­тому, что был мальчиком и должен был стать мужчиной. Пример этого пациента, впрочем, показывает, что свои ду­шевные беды можно уладить и одному. Это важно в ситуаци­ях, когда нет возможности пережить их. Однако вытеснить не значит отменить. Его болезнь, то, как протекал его брак, поздняя влюблённость - всё это указывает на то, что жизнь с этим вытеснением не примирилась. Его жалобы и страхи были связаны с тем, чего он сам со своею сдержанностью чувств более не понимал, и я обратил на это его внимание.

# Эмоциональные состояния - индикаторы восприятия нашей жизни

Для того чтобы иметь представление о том, что означают чувства, нам важ­но хотя бы немного понимать их. Экзис­тенциальный анализ выделяет две основ­ные группы чувств. Первая - эмоциональ­ные состояния. Именно они дают информацию о нашем душевном самочувствии, они связаны с состоянием нашего тела и предшествующим жизненным опытом. Эти чувства - индикаторы или указатели, предупреждающие надписи, подобны «контрольным лампочкам» нашего само­чувствия, и предназначены для того, чтобы обратить наше внимание на что-то.

Эти чувства могут быть непосредственно связаны с ситуацией, например, указывать на гнетущую духоту в по­мещении. Тогда их смысл заключается в том, чтобы обра­тить наше внимание на то, как оптимально изменить ситу­ацию. Эмоциональные состояния могут быть в меньшей степени вызваны внешней ситуацией, происходят из про­шлого опыта человека, который теперь ему надлежит вновь пережить и понять, как в случае, описанном выше. Чувст­вом, не связанным с ситуацией, привнесенным, является, например, внезапный страх, который может охватывать че­ловека на улице, дома или на работе. Этот страх не связан с внешней ситуацией, в которой в данный момент находится человек, а с ним самим. Другим чувством-указателем может быть недоверие, если, например, никто из сотрудников не дает повода для него. Если это так, тогда это чувство указывает на внутрен­ние, старые жизненные обстоятельства.

Для того чтобы справиться с ними, нужно как бы «отодвинуть» это чувство, отстраниться от него. Эмоцио­нальные состояния и настроения, такие, как страх, общая неуверенность, недоверие, печаль и чувство одиночества, не подразумевают, что мы будем слепо следовать их им­пульсам: правильно говорят, что страх, например, плохой советчик.

Для того чтобы справиться с конкретной жизненной ситуацией важно отстраненно обходиться с подобными эмо­циональными состояниями. Для примера рассмотрим по­стоянно возвращающееся чувство: «Все другие лучше ме­ня». Это тоже эмоциональное состояние, на которое нам не следует ориентироваться, поскольку оно может нас парали­зовать. Для того чтобы оставаться жизнеспособным, важно отойти от подобного депрессивного чувства на определенную дистанцию и рассматривать его как своеобразный указатель. Когда остаешься наедине с самим собой или разговариваешь с человеком, который тебя понимает, или в случае необходимости с психотерапевтом, следует вникнуть в суть этого чувства. Не слишком ли часто такого человека сравнивали с одноклассниками, братьями и сестрами, а его усилия и успехи обесценивали? Как часто он чувствовал или ему прямо говорили о том, что он в тягость родителям? Как может быть хорошим то, что он делает, если он несет в себе чувство, что плохо то, что он есть?

Настолько глубокими и далеко идущими могут быть наши чувства, и точно так же глубоко следует идти в обра­щении с ними? На меня производит большое впечатление, когда во время терапевтических бесед я становлюсь свиде­телем того, каких невероятных результатов добиваются люди в борьбе против влияния на свою жизнь чувств и своих внутренних катастроф. Иногда они в течение мно­гих лет справляются с жизнью: работают, проводят свобод­ное время, поглубже пряча свои слезы и отчаяние. И все-таки наступает момент, когда они обращаются за помо­щью. В большинстве случаев я бы пожелал им, чтобы они пришли на терапию раньше. Однако я уважаю их стара­ния, когда они пытаются жить сами, удаляясь от обременя­ющих их чувств на дистанцию, обеспечивающую жизне­способность.

Создание этой, обеспечивающей жизнеспособность дистанции, чаще всего происходит за счет отрицания этого чувства и одновременно отрицания психотерапии. Так бы­вает, потому что пока человек борется с чувством, он не за­интересован в том, чтобы это чувство понять, говорить о нем, разобраться в нем и дойти до его сути. Страх перед чувством слишком велик. Чувство-указатель прочитывает­ся только как угроза.

Вероятно, оно действительно является угрозой, по­скольку в течение некоторого периода работы с таким чув­ством оно может стать достаточно сильным и болезненным. Однако, оставаясь неизвестным и нераспознанным подобное чувство обременительно, опасно и непредсказуемо, потому то последствием длительного подавления или избегания его является беспрепятственное проявление его силы. Прятать чувства и защищаться от них броней приходится тем в большей степени, чем меньше мы видим в них надежные указатели на тоску, одиночество или психологическую травму. Такие чувства призывают человека к живому обращению с ними: они должны быть понятыми и встроенными в жизненные взаимосвязи - именно в этом и заключается смысл подобных длительных, возвращающихся, обременительных эмоциональных состояний.

# Три шага навстречу

В большинстве случаев эмоциональные состояния не являются настолько тяжелыми, чтобы была необходи­ма чужая помощь. Можно самому помочь себе ориентиро­ваться среди чувств-индикаторов нашей жизни. Существу­ет *метод, который позволяет отойти на небольшую дистан­цию от чувств, которые блокируются и возвращаются вновь при условии, что они не слишком сильны.* Это может быть осуществлено благодаря трем шагам, которые созда­ют собственную позицию по отношению к чувству.

*1.* Сначала следует занять позицию, направленную вовне по отношению к миру, который угрожает, тяготит или печалит. То есть сначала мы смотрим совсем даже не на чувство, а на ситуацию. Мы проверяем, насколько она свя­зана с нашим чувством. Если, например, возникает чувство «все другие лучше меня», то позиция, направленная вовне заключается в том, чтобы спросить себя: «Действительно ли это так? На основании чего я это распознаю?». Или, ес­ли по отношению к кому-то возникает недоверие, нужно задать вопрос: «Действительно ли есть основания для недо­верия? Уместно ли это в данной ситуации?».

2. После того как мы смогли открыто взглянуть на мир, мы можем занять позицию, направленную вовнутрь, обратиться к самому чувству и спросить себя: «Если это мое чувство действительно отражает ситуацию, то каковы могут быть последствия? Смогу ли я их выдержать? «На­пример, если бы другие сейчас, во время катания на лыжах, или вечером во время игры в преферанс действительно бы­ли бы лучше меня, какие бы это имело кон­кретные последствия? Что бы я потерял благодаря этому? Мог бы я выдержать это сегодня? Или в другом случае: «Могу ли я на один день, на время выполнения этой работы, выдержать чувство недоверия?»

3. Сделав первые два шага, человек мо­жет теперь спросить себя: «О чем сейчас, в данной ситуации, для меня идет речь?». Так мы занимаем позицию по отношению к позитивному. «Идет ли сейчасдля меня речь о том, что я должен быть самым хорошим и никто другой не должен быть лучше меня, или речь идет о катании на лыжах?» «Идет ли для меня сейчас речь о том, чтобы никогда не ис­пытывать чувства недоверия, или том, чтобы эта работа бы­ла выполнена?» Благодаря обращению к позитивному че­ловек вновь обретает твердую почву под ногами.

*Эмоциональные состояния,* однако, *не должны являть­ся основой для принятия решений о чем-то ином - о том, что не есть я* (о ситуации, о другом человеке). Эти чув­ства связаны с нами самими, а не со смыслом ситуации. Они являются отражением нашего физического состояния, общего жизненного настроя, а также опыта переживаний. Это чувства, которые нас не отпускают, потому что они часть нас самих. Их задача заключается в том, чтобы привя­зать нас к нашему телу и к нашей биографии. Поэтому они носят указующий характер. Они побуждают нас к тому, чтобы разобраться в них и понять, что они означают. По­нять их - означает лучше понять самого себя. Однако так как эти чувства не всегда связаны непосредственно с ситу­ацией на работе, в семье, с беседой, которую мы сейчас ве­дем, важно, чтобы мы могли сохранять по отношению к ним определенную дистанцию. Наша жизнь стала бы бес­толковой, если бы мы неосмотрительно следовали за каж­дым дурным настроением, раздражением, проявлением гнева, разочарованием, желанием. Определенная дистан­ция по отношению к этим чувствам защищает нас как от чувственного сибаритства, так и от патологического купа­ния в душевной боли. Сентиментальность, кстати, можно определить как результат того, что мы понимаем эмоцио­нальные состояния не как индикаторы чувства, а как цель, у которой мы хотим остаться.

# Чутье на правильное

Помимо эмоциональных состояний, существует также и *другая группа чувств*. Они раздаются в нас как звук, ког­да мы обращаемся к человеку или к вещи. Собственно говоря, нам это очень знакомо. *Это звучание чувств есть во всем, что мы делаем или за чем мы внимательно следим.* Часто мы его не замечаем, не обращаем на него внимания, бросаем в один котел с эмоциональными состояниями или отставля­ем в сторону.

Однако это звучание чувств имеет иное происхождение, нежели первая группа чувств. *Оно возникает благодаря восприятию реальной внешней ситуации.* Именно ситуа­ция заставляет это чувство в нас звучать. Это звучание чувств подобно музыке, сопровождающей реальность, по­добно внутренней картине внешней действительности. Так как его источник находится вовне, оно возникает одновре­менно с эмоциональными состояниями, источник которых - внутри. Так, например, мы можем испытывать страх, но все-таки во время еды обращаем внимание на вкусовые ощущения, и еда кажется нам вкусной. До определенной степени нас может захватить книга, мы можем наслаждаться концертом, с интересом слушать доклад и дать фильму увлечь нас, не зависимо от того, с ка­кими чувствами мы пришли. Если переживания увлека­тельны, мы даже на некоторое время забываем о том, как мы себя чувствуем. Тогда мы обращаем внимание не на на­ши эмоциональные состояния, а, например, на фильм и на то, что мы в связи с ним переживаем. *Мы чувствуем не се­бя, а интуитивно угадываем происходящее.*

Что мы делаем, если, например, идем в кино и смот­рим фильм? Мы слушаем, смотрим, думаем. При этом уже происходит многое: мы заняты чем-то, что не есть мы сами. Мы занимаемся чем-то другим, и сами приводим себя в со­стояние открытости: глаза и уши открыты, иногда даже рот...

Подобно тому, как в смотрящий глаз благодаря рас­крытию зрачков проникает свет, точно так же *через ду­шевную открытость и интерес что-то проникает в нас*. Что это?

То, что способно прийти к нам в этой открытости, то, что нас трогает и к чему-то побуждает, - это *экзистенциальные ценности*. Мы чувствуем, что происходящее нас захватывает, интересует, увлекает, касается нас. Мы испытываем это более или менее сильно мы чувствуем, что от момента к моменту, от пассажа к пассажу это может измениться. Мы чувствуем, что хорошо, а что плохо, что является для жизни важным, а что от нее отдаляет. Мы также чувствуем первые побуждения к действию: например, как нам следует относиться к какому-либо человеку, что мы сейчас должны сказать или сделать. Все это мы чувствуем сначала эмоционально, и лишь потом анализируем это.

*Этот второй вид чувств чутье, или интуиция, да­ет нам возможность просмотреть ситуацию насквозь в отношении ее экзистенциальной ценности, обнаруживая ее смысл и ценность для жизни.* Чувствование - это «ощупы­вание» ситуации своей нынешней жизнью. Поэтому такие чувства ориентируют человека в происходящем и отвечают на вопрос: «Что мне нужно сделать в ситуации, чтобы было «правильно»? Они указывают направление, потому что *они более тонкие, чем проницательность, порожденная ра­зумом*. Виктор Франкл так истолковывал фразу Паскаля: «У сердца есть свои причины, которые разуму не ведомы» - Действительно важное невидимо для глаза и для разума. «По-настоящему зорко одно лишь сердце», - говорил Сент-Экзюпери в «Маленьком принце». *То, что мы можем воспринять и ощутить чувствующим сердцем, выходит да­леко за рамки разума.* Нам так трудно с этим «шестым чувством», потому что иногда это выглядит как ясновидение, когда наше чутье распознало что-то задолго до того, как это наступило.

Вот еще одна история. Женщина мучается и сопро­тивляется даже мысли о том, чтобы с двумя детьми уйти из семьи, хотя чувствует, что для нее и для детей дальше оста­ваться здесь плохо. Муж не понимает ее проблему. Он не вникает в ее чувства и в ее размышления. Женщина же чув­ствует, что обстоятельства все больше стесняют ее, однако муж думает, что у нее нет причины для того, чтобы это чув­ствовать уж тем более для того, чтобы уйти. Ведь все в по­рядке: и она, и дети хорошо обеспечены и устроены. Это так *-* они хорошо устроены. Однако ее чувство становиться все сильнее - настолько, что она дальше не может жить в этих условиях. И поэтому она уходит, забрав с собой детей, она чувствует, что поступает правильно, хотя живет в большой нужде и испытывает сомнения вплоть до отчаяния. Может быть, это самая большая ошибка, которую она когда-либо сделала? Через годы тяжелейшей нужды и напряжения она постепенно выходит из бедственного положения, но больше никогда не сходится со своим мужем. Эта женщина следовала своему чувству. Она точно чувствовала, что ей было необходимо уйти, и у нее хватило мужества положиться на чутье и на саму себя. Это было в 1938 году. Она была еврейкой. Уехала в Англию, а ее сестра, ос­тавшись, погибла в концентрационном лагере. Ее звали Анна Ламберт. Она описывает свою историю в книге: «Ты не можешь ни от чего убежать». Иногда требуется большое мужество, чтобы настолько, как эта женщина, положиться на свою интуицию. Однако именно тогда, когда нам удает­ся следовать тому, что мы считаем правильным, важным и необходимым, именно тогда и только тогда мы живем на­шу собственную жизнь. Можем ли мы быть верны себе, ес­ли сами живем вопреки собственному чувственному вос­приятию?

Но как научиться полагаться на самого себя? Кто го­ворил мне об этом, когда я был ребенком и кто поддержи­вал меня в том, чтобы я обращал внимание на то, что я сам чувствую? Нам следовало бы пересмотреть методы воспитания и педагогику и искать формы, которые способствова­ли бы развитию собственной интуиции ребенка и учил бы его относиться к своему чутью с уважением.

*Экзистенциалъные ценности - ценности «хорошей жизни», все то, что сообщает его жизни полноту.*

*что человек переживает, как хорошее, доброе, правильное. Все то,*

*Тот, кто не научился проживать то, что является для него важным, тот научился не жить, а слушаться! Тот, кто не чувствует то, что является для него ценным и не может положиться на это чувство, становится чужим самому себе. Потому что если я не могу положиться на свое собственное чутье, на что же тогда ориентируются мои решения? Кто тогда в бесчисленных жизненных ситуациях скажет мне, как поступить? Для того чтобы ориентироваться в собст­венной жизни, необходимо уметь полагаться на свою инту­ицию. В противном случае человек рассчитывает на пред­писания, авторитеты, на заведенный поря­док, который говорит ему, что нужно де­лать.*

# Проживать самого себя

В повседневной жизни часто случается так, что мы мало обращаем внимания на нашу интуицию. Мы предпочитаем сле­довать тому, что одобрено общественным мнением, тому, что кто-то нам поручает, или тому, что предписывают нам наши страхи и опасения. Мужчины часто гово­рят, что они в большей степени действуют в соответствии с деловой и профессиональной необходи­мостью «как этого требует здравый смысл». *От женщин я часто слышу, что они скорее бы последовали ожиданиям других в отношении себя и общепринятым образцам пове­дения.*

Кларе 37 лет, ей везде рады, она общительна, заму­жем, имеет двоих детей. У нее все в порядке. Никто бы не мог и подумать, что у нее есть проблемы. Однако ее жизнь внутренне пуста, несмотря на то, что внешне Клара актив­на и деловита. Сама себя она считает поверхностным чело­веком, она недовольна собой, у нее есть чувство, как будто бы до сих пор она живет в мире грез. Поскольку она счита­ет, что ее собственные чувства неверны и обманчивы, она старается приспособиться к окружающему миру и ведет се­бя так, чтобы понравиться другим. Чего она хочет сама, она часто не знает, зато гораздо более точно чувствует, чего хо­тят от нее другие. Ее жизнь сосредоточена на достижении успеха, приспособлении и механическом функционировании. И вот теперь *у нее возникает чувство, как будто бы она живет «где-то рядом со своей жизнью»*. Несмотря на то, что она постоянно чем-то занята, из ее жизни постепенно стал исчезать смысл.

Когда Клара начала обращать внимание на то, что нравится ей самой, на то, что она сама считает хорошим и важным, ее жизнь начала становиться увлекательной. Она должна была сначала научиться находить свое «чутье», воспринимать его, разрешать ему быть. Затем она посте­пенно начала жить в соответствии с ним, независимо от то­го, получала ли она за это признание, считалось ли это до­стижением или нет. Это, конечно, приводило к напряженности в семье, привыкшей к женщине, которая действовала, приспосабливаясь, и теперь ее семья также должна была в некоторых вещах перестраиваться. Вполне понятно, что и сама Клара тоже часто испытывала страх и неуверенность в своих новых попытках. Однако, несмотря на эти эмоциональные состояния, она начала все чаще жить именно так, как она действительно хотела: с детьми, в отношениях с мужем, в свободное время.

Метод, который использовала Клара, за­ключался в том, чтобы всегда сначала спрашивать себя: «Нравится ли мне это делать, или же я делаю это из-за других людей? Или ради их при­знания? Или для того, чтобы функционировать без помех? Только лишь потому, что это требуется?» В возрасте 37, 38, 39 лет Клара постепенно научилась жить своей жизнью. Ее жизнь - это то, что она сама считает правильным, важным и ценным. В соответствии с положениями экзистенциаль­ного анализа она часто в повседневной жизни задавала се­бе вопрос: «Нравится ли мне жить так, как я живу?» А если нет, то: «Что я могу сегодня сделать для того, чтобы завтра мне нравилось жить?» О чем мы говорили, в равной степени касается и мужчин, и женщин. Конечно, существуют раз­личия в эмоциональности между мужчинами и женщина­ми, равно как и между людьми одного пола. Так и должно быть, если эмоциональные состояния являются восприяти­ем нашей внутренней действительности - прежде всего те­ла и его состояния и, помимо этого, конечно, прежнего опыта. *Различие полов проявляется в том, что внутреннее, чувст­венное восприятие своего тела у женщин развито несколько сильнее, чем у мужчин.*

*Экзистенциальный анализ - психотерапевтическое направление, которое помогает людям свободно и полно проживать свою жизнь, сделать ее более экзистенционалъной, т.е. хорошей. Это феноменологическое направление психотерапии, которое исходит из того, что у человека, кроме физических потребностей, есть духовные.*

Что же касается второй группы чувств, то в результате проведенных нами обширных исследований мы не смогли выявить различия между полами. То есть мы можем сказать: мужчины и женщины одинаково хорошо обладают интуици­ей и эмоциональным восприятием того, что имеет смысл в ситуации. Разделение чувств, предпринятое нами в данной работе, осуществляется редко. Однако существенная разни­ца заключается в том, является ли чувство индикатором мо­его самочувствия или прошлого опыта, или же оно предлага­ет интуитивное решение конкретной ситуации, или указыва­ет направление для дальнейшей жизни. Разделение чувств на две области имеет для этого фундаментальное значение.

*Тот, кто ставит свои решения в зависимость от своих эмоциональных состояний, постоянно делает их приоритет­ными и проживает их беспрепятственно, минует исполнен­ную экзистенцию.* И в конечном итоге становится таким же невыносимым для самого себя, как и для других. Но все же не будем проходить мимо существующих эмоциональных состояний! Если мы не попытаемся понять их суть, мы все больше и больше будем застревать в нашей собственной про­шлой жизненной истории. Эмоциональные состояния нач­нут заслонять взгляд на мир и омрачать его. И поэтому уже сейчас они требуют заботы и понимания.

Тот, кто не открыт для восприятия того, что является ценным в той или иной ситуации, вскоре почувствует пусто­ту, которая также будет омрачать самочувствие и настроение. И только *тот, кто все-таки сможет положиться на свое чутье, никогда не будет одиноким. С ним рядом всегда будет по крайней мере один человек - он сам*. Мы считаем, что для принятия решений и для определения направления будущей жизни чувствующий взгляд, «чутье на правильное», пред­ставляют собой последнюю и достойную доверия основу. Нам следовало бы положиться на свою интуицию - или же мы будем жить чужую жизнь. У нас есть выбор. Однако у по­следствий этого выбора есть мы.

*Ученик Виктора Франкла, доктор психологии, профессор Альфред Ленгле - директор Венского института экзистенционалъного ана­лиза и логотерапии. Он один из известных и авторитетных в мире психотерапевтов. Отец четверых детей.*

Десять лет я проучился в школе. Точнее, в пяти различных государственных и негосу­дарственных заведениях, имевших внешне примерно одну цель: дать мне «базовые знания по базовым предметам». По крайней мере, именно так это обозначалось в то время, пока я был погружен в про­цесс школьного обучения. Но сейчас этот процесс подходит к концу. И мне все больше становится понятен смысл этих десяти лет, в течение ко­торых я с преступной радостью попи­рал законы и правила, установленные в школе. Жизнь без этого обязатель­ного «гнета» представлялась мне не­возможной, неправильной. Я привык к тому, что со мной играют в строгость, к подобию режима и обязательности праздников, к ношению сменки и за­учиванию заданных уроков, к оцен­кам и страху перед родительским со­бранием. С каким безоглядным счас­тьем погружался я в школьную жизнь, участвуя в спектаклях, ходя в походы, не делая физику и восставая против несимпатичных учителей... Переходя из школы в школу, я каждый раз зна­комился с новыми людьми, боролся за свой авторитет и вклинивался в суще­ствующую иерархию нового учебного заведения. И вот наступил момент, когда эту игру пора остановить. Пора определиться насчет будущего, на­счет профессии. Школа, как теперь оказывается, была лишь маленькой моделью, которая должна была под­готовить нас к настоящей жизни в большом мире...