

## А. Лэнгле

### 4 основных условия исполненной экзистенции

*Первое условие* возникает на основе банального факта, что я есть, что я родился. И вот я здесь - но что же будет дальше? Могу ли я справиться с бытием? Понимаю ли я его? Я здесь, "я не знаю, откуда, не знаю, куда, меня удивляет, что я рад" - так звучит стихотворение 12-го века. Я здесь, я есть - как это возможно? Настолько глубоким может стать этот вопрос, если я обращусь к этому "самому само собой разумеющемуся" факту. Если я займусь этим когда-либо, то почувствую, что я, собственно говоря, не могу этого понять. Моё существование всплывает передо мной как остров в океане незнания и взаимосвязей, которые меня превосходят. Самое разумное и известное с давних пор отношение к непознаваемому - это *удивление*. Собственно говоря, мне остаётся только удивляться, что я вообще есть.

Однако я есть. И это ставит меня перед *основным вопросом экзистенции: я есть - могу ли я быть?* Могу ли я вообще занять место в этом мире при этих условиях и с этими возможностями? Для этого мне нужны три вещи: *опора, пространство и защита*. Есть ли у меня достаточно пространства, чтобы быть? - Что является опорой в моей жизни? Есть ли у меня защита, принимают ли меня, есть ли у меня родина, дом? Если у меня этого нет, то возникает беспокойство, неуверенность, страх. Если это есть, то я доверяю этому миру, но также доверяю и себе, может быть даже Богу. Сумма этих опытов доверия составляет то основное доверие, то конечное доверие по отношению к тому, что я ощущаю в своей жизни как последнюю опору.

Чтобы мочь быть, недостаточно получить опору, пространство и защиту - я должен также овладеть этими предпосылками, я должен решиться на них, я должен пойти на них. Моё активное участие в этом основном условии существования заключается в том, чтобы *принять* позитивное и *выдержать* негативное. Принятие - это готовность войти в пространство, встать на опору и дать себя защитить; короче говоря, "быть", а не убежать. Выдержать - означает силу оставить, как есть тяжёлое, таящее в себе опасность, неизлечимое, посланное судьбой и не подлежащее изменению, "нести" то, что нельзя изменить. Жизнь ставит мне условия и мир имеет свои законы, перед которыми я должен склониться" ("быть субъектом" = подчиниться), однако, с другой стороны, эти условия являются надёжными, непреложными, дающими опору. Мочь дать им, принять их как данность возможно для меня только в том случае, если при этом могу быть и я сам. Поэтому принятие означает: давать друг другу быть, потому что есть достаточно пространства для того, чтобы и я сам мог быть, потому что обстоятельства мне больше не угрожают. Умея выдержать и принять, человек создаёт для себя пространство, которое необходимо ему для бытия.

Если человек имеет пространство в мире, в это пространство вписывается жизнь. Недостаточно только быть; это существование должно быть *хорошим*. Потому что моё существование - это больше, чем факт. Ему присуще также "патическое измерение" (pathisch ?): существование протекает не механически - я его переживаю и переношу. Быть живым - означает плакать и смеяться, ощущать радость и горе, переживать приятное и неприятное, счастье и невезение, сталкиваться с ценным и не представляющим ценности. В какой степени я способен испытывать радость, настолько же глубоко я способен страдать. Амплитуда эмоциональности в одинаковой степени распространяется в обоих направлениях. Ни в коем случае не существует договорённости, что я должен быть согласен с такой жизнью и этими страданиями.

Таким образом, существование ставит меня перед *основным вопросом жизни - нравится ли мне жить?* Хорошо ли это - быть? Не только тяготы и страдания отнимают у нас радость жизни. Часто это банальность будней и небрежность образа жизни: они делают жизнь пресной. Для того, чтобы жизнь мне нравилась, чтобы я её любил, мне опять же нужны три вещи: *близость, время и отношения с другими людьми*. Могу ли я воспринять

и удержать близость к вещам, животным и людям? Могу ли я допустить близость другого? - Чему я уделяю время? Уделять время означает дарить жизнь, своей жизнью я на какое-то время задерживаюсь у другого.- Есть ли у меня отношения, в которых я ощущаю близость, в которых я провожу своё время и в которых я ощущаю себя тесно связанным. Если у меня нет близости, времени, отношений, возникает тоска, потом холод и, наконец, депрессия. Если они есть, я испытываю чувство полёта по отношению к миру и к самому себе, в котором ощущается глубина жизни. Этот опыт представляет собой основную ценность существования, самое глубокое ощущение ценности жизни. Основная ценность присутствует в каждом переживании, она окрашивает эмоции и аффекты и служит фоном тому, что мы воспринимаем как ценность.

Однако недостаточно только получать близость, время и отношения. Также и здесь требуется моё согласие, моё активное участие. Я овладеваю жизнью, я иду на её условия, когда я *поворачиваюсь лицом* к другим людям, вещам, животным, духовным ценностям, к самому себе, если я действительно поворачиваюсь *к ним*, иду к ней, воспринимаю близость, дотрагиваюсь до неё, притягиваю её к себе. Это приводит жизнь во мне в движение. Предпосылкой для того, чтобы она могла свободно приводить меня в движение, является моё согласие на то, чтобы дать себя затронуть.

Как бы ни был хорош полёт чувств, его недостаточно для исполненной экзистенции. При всей моей связи с жизнью и с людьми я ощущаю себя другим, отличным, речь идёт о той единственности в своём роде, которая делает меня "мною" и проводит границу между мной и другими. Я узнаю, что я предоставлен сам себе, что мне самому надлежит преодолеть своё существование, что я, в сущности, - один, и даже могу быть одинок. При этом вокруг так много всего другого, что также является единственным в своём роде и влияет на разнообразие, красоту и несравненность таким образом, что я испытываю к этому уважение.

В этом мире я со всей очевидностью обнаруживаю себя, я нахожусь сам с собой и дан сам себе, и это ставит меня перед *основным вопросом бытия персоной: я есть - имею ли я право быть таким?* - Имею ли я право быть таким, какой я есть, вести себя так, как я себя веду? - Это уровень идентификации, нахождения самости и этики. Для того чтобы справиться с ним, мне нужны три вещи: *внимание, уважение (оценка) и оправдание*. - Кто меня, собственно, видит, уважает, и кто обращает на меня внимание? За что меня уважают - за что я сам себя могу уважать? Могу ли я признать самое себя? - Могу ли я отвечать за своё поведение, воспринимать его как правильное? - Если этого нет, то возникает одиночество, желание спрятаться за чувством стыда, истерия. Если это есть, то я нахожу сам себя, мою аутентичность, моё утешение и моё самоуважение. Сумма этих познаний представляет собой *самоценность*, самую глубокую ценность того, что представляет собой в принципе моё Я.

Для того чтобы иметь право быть самим собой, недостаточно только получить внимание, уважение и признание, я должен сам говорить "себе Да". Для этого я могу что-то активно делать: уважать других, идти им навстречу, при этом отмежевываться, защищать своё Я. Размежевание и встреча - это два средства, с помощью которых мы можем проживать своё бытие собой, не становясь при этом одиночками. Встреча помогает преодолеть необходимую границу, даёт мне возможность найти в Ты своё Я. Благодаря этому я создаю для себя эту оценку: быть через себя таким, какой я есть.

Если я могу существовать, люблю жизнь и могу к ней приспособиться, это означает, что созданы предпосылки для *четвёртого основного условия экзистенции*: осознания того, о чём должна в жизни идти речь. Недостаточно просто быть и чувствовать, что ты приспособился. В определённом смысле мы должны также и превзойти себя, мы хотим в чём-то раскрыться, хотим получить какие-то плоды. Иначе бы это было похоже на то, что мы живём в доме, в который никто не приходит.

Таким образом, непостоянство существования задаёт нам вопрос о *смысле экзистенции*: *Я есть - для чего это нужно?* Для этого мне нужны три вещи: *поле деятельности, структурная взаимосвязь и ценность в будущем*. Есть ли у меня нечто, где во мне есть потребность, где я могу быть продуктивным? - Вижу ли я себя и ощущаю ли я себя в большей степени взаимосвязей, которые придают структуру и ориентиры моей жизни? - Есть ли что-либо, что ещё должно произойти в моей жизни? - Если у меня этого нет, то возникает пустота, фрустрация, даже отчаяние и часто зависимость. Если это есть, то я

нахожу путь к самоотдаче и к действию, в конце концов - к моей форме религиозности. Сумма этих познаний составляет смысл моей жизни, она приводит к исполнению моей жизни.

Однако недостаточно только находиться в поле деятельности, ориентироваться во взаимосвязях и иметь ценности в будущем, для этого необходима ещё феноменологическая позиция. Это экзистенциальный подход к бытию: позиция открытости, в которой речь идёт о том, чтобы дать ситуации сделать запрос в отношении себя. (Франкл 1987). "Что хочет от меня этот час, на что я должен дать ответ?" Таким образом, речь идёт не только о том, что я могу ожидать от этой жизни, а в соответствии с основным диалогическим примером экзистенции о том, чего хочет жизнь *от меня*, чего ждёт ситуация *от меня*, что я могу сейчас сделать, и должен сделать для других и для себя. Моё активное участие заключается в позиции открытости: привести себя в *соответствие* с ситуацией, проверить, хорошо ли то, что я делаю: для других, для меня, для будущего, для мира, в котором я нахожусь. И, таким образом, осуществляется моя экзистенция, когда я действую в соответствии с этим.

Виктор Франкл (1987, 315) называл смысл "возможностью перед задним планом действительности". Другими словами, я бы определил это как "самую ценную возможность ситуации". *Экзистенциальный смысл* является, таким образом, тем, что возможно здесь и сейчас, на почве фактов и реальностей, возможно для *меня*, что требуется от меня теперь, что является сейчас самым насущным, самым ценным, самым интересным. Найти это и с каждым часом оценивать заново, представляет собой чрезвычайно комплексную задачу, в отношении которой у нас имеется внутреннее чутьё, которое позволяет нам сократить эту комплексность и сделать её жизненной. Помимо этого экзистенциального смысла существует *онтологический* смысл, смысл всего, в чём я нахожусь, и что от меня не зависит. Это философский и религиозный смысл, смысл творца, с которым я могу встретиться, предчувствуя и веря. (Для дифференциации обоих понятий смысла Ср. Лэнгле 1994 b).

Я однажды слышал историю ( также её рассказывал и Франкл), которая наглядно изображает значение онтологического смысла для понимания жизни. ( Ср. Лэнгле 1994 а , 66 ff) . Я хочу пересказать её в завершение. Однажды в Шартре строился собор. Путник шёл по дороге и увидел на краю дороги человека, который обтёсывал камень. Удивлённый, он спросил его о том, что он делает. - " Разве ты не видишь, я обтёсываю камни!" - Ничего не поняв, путник отправился дальше. После следующего поворота дороги он увидел ещё одного человека, который занимался тем же самым, и спросил его о том, что он делает. - " Я изготавливаю угловые камни". Покачив головой, путник отправился дальше. Когда, сделав несколько шагов, он снова увидел человека, который также сидел в пыли и так же, как все остальные, обливаясь потом, обтёсывал камни, он решительно направился к нему и спросил: «Ты что, тоже делаешь угловые камни?» - Человек взглянул на него, вытирая пот со лба, и сказал: " Я строю собор".

Из: Лэнгле А. (1998) Смысл жизни и психо руст. К вопросам экзистенциальной индикации психотерапии.

В: Риедель Л. (Изд.) Смысл и бессмыслица психотерапии. Райнфельден: Мандала, 105-123.