

ЭЛИЗАБЕТ ЛУКАС

Свой путь направь к звезде

*Душевное равновесие
в трудное время*

*Перевод с немецкого
Марины Виноградовой*

Москва ♡ Никея ♡ 2021

Издание основано на трех книгах Элизабет Лукас
(Elisabeth Lukas):

«Binde deinen Karren an einen Stern»
«Dein Leben ist deine Chance»
«Der Freude auf der Spur»

Настоящая редакция создана автором
специально для русскоязычного издания.

Содержание

Пролог.....	7
-------------	---

Часть I.

В непростых обстоятельствах	9
Оптимальная позиция при поворотах судьбы	9
Когда не хватает цели	12
«Ради» — сильный стимул	15
Духовный рост в старости.....	18
Смена цели — смена смысла	21
Когда мы виновны.....	24
Пережитое насилие и освобождение	27
Движение сопротивления	30
Юмор против иррациональной вины	33
Патологические страхи и доверие авансом.....	36
Воспоминание о начале начал	39
Противоядие для страхов	41
Травма — насколько это серьезно?.....	46
Сила первичная и сила собственная	49
Ноопсихический антагонизм	53
Психотерапия и духовная жизнь:	
история двух соседок	56
По ту сторону здоровья и болезни.....	59
Бог и страдание.....	62
Человек и страдание	65
Неприязнь окружающих и мирное сопротивление	68
Как жить, если есть смерть?	72
Девочка и цветы.....	75
Просительные и благодарственные молитвы.....	79
Книги и мечты	81
Стать другом	84
С открытыми объятиями	87

Часть II.

Жизненные стимулы и поиски смысла	91
Ориентир — смысл	91
Смысл в повседневной жизни.....	94
Смыслы и цели жизни	100
Жизненные планы и их осуществление	103
Как вырваться из сетей?	107
О чувстве защищенности.....	110
Внутренний голос и тишина	113
Преодоление границ своего «я»	118
Эффективно ли вознаграждение?	122
Теория относительности и практика благодарности...	125

Часть III.

Искусство сохранения радости	129
Радость и «тучные годы»	129
Зачем радоваться?	132
«Защитная пленка» организма	135
Когда нам рассказывают о негативе, или Метод дерефлексии.....	137
Сокровищница жизни.....	144
Собака в зеркальной комнате	146
Либо — либо	150
Священник и мастика	155
Домик двоюродной бабушки	159
Загадка маленького счастья	174
Я радуюсь, значит, я существую	177
Наслаждаться жизнью, пока живешь	181
Радость общения.....	184
Блаженны миротворцы	188
Радость от радости	191
Искры страдания и ангелы вокруг нас	194

Пролог

У Леонардо да Винчи есть интересная фраза: «Свою повозку привяжи к звезде!» Символический смысл этих слов как нельзя лучше отвечает сути психотерапевтического метода Виктора Эмиля Франкла — психолога, психиатра, философа, бывшего узника нацистских концлагерей. Этот ориентированный на смысл метод получил широкую известность под названием «логотерапия».

Задача логотерапии не в том, чтобы вместе с человеком пытаться вытащить его «телегу жизни» из трясины душевных неурядиц. Логотерапия не копается в обломках прошлого, среди которых, возможно, и застряли колеса. Ее цель — указать «повозке» дорогу, уходящую к необъятному горизонту смыслов и ценностей. Этот путь дает шанс преодолеть завалы и топи прошлого и сохранить душевное здоровье.

Однако без привязки к источникам, наделяющим жизнь смыслом и энергией, и к действующим в мире глубочайшим закономерностям даже заново отремонтированная повозка легко может опять увязнуть в первом же попавшемся болоте. Хорошая смазка колес еще не гарантирует, что они покатаются в нужном направлении.

Психотерапия, для которой человеческое достоинство не пустой звук, должна со всей серьезностью относиться к исканиям и стремлениям человека, желающего знать, куда и зачем движется его «повозка», чего ему ждать и на что надеяться.

Правда, психотерапия не дает точных ориентиров и не занимается производством звезд. Зато она дает человеку возможность привязать «повозку» к тем вечным звездам, которые способны осветить его путь...

Высказывание да Винчи послужило отправной точкой при работе над этой книгой. Здесь содержатся наблюдения, выводы и открытия, сделанные за несколько десятилетий психотерапевтической практики. Надеюсь, они помогут читателям и читательницам мудро управлять своими «повозками» и убедят их в том, что даже в самую черную и непроглядную ночь им всегда будет светить предназначенная именно для их «повозки» звезда. От начала пути — и до бесконечности.

Часть I

В непростых обстоятельствах

Оптимальная позиция при поворотах судьбы

Обстоятельства, с которыми мы сталкиваемся в жизни, могут быть и мучительными, и радостными. Но они всегда «материал», который нуждается в «оформлении». В каждой ситуации мы можем сыграть ту или иную роль. С одной стороны, это утешает, но с другой — накладывает на нас некоторую моральную ответственность.

Давайте сначала остановимся на *радостных ситуациях* и рассмотрим потенциальные возможности их «оформления». Чем здесь стоит руководствоваться? Какова оптимальная позиция по отношению к счастью и успеху?

Вряд ли человек ставит перед собой такие вопросы в реальной жизни, но если его все-таки спросить, он,

скорее всего, будет говорить о наслаждении, радости и благодарности. И будет прав. Однако этическая составляющая удачно складывающихся обстоятельств этим не исчерпывается. Приведу гипотетический пример.

По шоссе едут две машины, одна за другой. Оба водителя находятся примерно в одинаковых условиях. Внезапно первая машина резко уходит в сторону и соскальзывает по откосу в кювет. Водитель цел и невредим, но его автомобиль сильно пострадал. Моментально эти два человека на дороге оказываются в совершенно разных ситуациях. Первый лишился своей машины, а второй может беспрепятственно ехать дальше. Первый пребывает в отчаянном положении, а второй прекрасно себя чувствует в своем исправном автомобиле и может быть доволен поездкой. Однако не все так просто. Ведь второй водитель — свидетель злополучного происшествия, и если он способен сейчас спокойно проехать мимо, значит, он в совершенстве овладел искусством закрывать глаза на происходящее вокруг.

Из таких контрастов обычно и состоит наша жизнь. Либо у нас самих все плохо, и тогда собственные невеселые заботы заполняют все наши чувства и мысли. Либо у нас все хорошо, но печали и заботы других людей, о которых мы знаем или догадываемся, все равно маячат на заднем плане наших чувств и мыслей. А если чужие горести отбрасывают даже едва заметную тень, она обязательно упадет на нашу радость. Разве что...

Но вернемся к водителю номер два. Он может как ни в чем не бывало давить на газ. Что ему мешает? Но он также может воспользоваться своим отлично функционирующим автомобилем для того, чтобы подбросить потерпевшего аварию до ближайшего полицейского участка или, для перестраховки, до ближайшей больницы. Он может воспользоваться собственным хорошим самочувствием и ясным сознанием для того, чтобы поддержать пребывающего в шоке человека и сказать ему несколько ободряющих слов.

Такая альтернатива вызывает у нас симпатию. Почему? Потому что счастье, здоровье, образование, успех, богатство и тому подобное утрачивают полноту смысла, если они просто с удовольствием (а иногда и без!) *потребляются*, если не реализуется заложенное в них этическое требование — *поделиться с другими*.

• • •

Если бы первый водитель из нашего примера пришел в отчаяние (вплоть до мыслей о самоубийстве) из-за того, что его машина безвозвратно погибла и он не в состоянии возместить финансовые потери, это говорило бы об отсутствии у него мужества и хладнокровия. Если бы второй водитель не обратил внимания на произошедшую аварию и равнодушно проехал мимо бедолаги, это говорило бы об отсутствии у него элементарной человечности и ответственности.

Оптимальная позиция по отношению к горю — это мужественное терпение, род героизма. Оптимальная позиция по отношению к счастью — сплавить свою радость воедино с гуманностью — в такую сверхпрочную броню, которая сможет послужить защитой и другому человеку.

Что помогает нам занять оптимальную позицию по отношению к малоприятным поворотам судьбы? Иногда мысль, что все могло бы кончиться гораздо хуже. Для первого водителя: «Я мог бы лишиться не только машины, но и жизни!», для второго: «На его месте мог бы оказаться я!» Иногда — проекция в будущее. Водитель № 1: «Впредь я буду гораздо более внимательным на поворотах!», водитель № 2: «Если когда-нибудь я попаду в аварию, мне тоже обязательно помогут!» Иногда — обращение к Небесам. Первый водитель: «Слава Богу, что в машине не было детей!», второй водитель: «Господи, если Тебе угодно, я стану Твоим орудием!»

Удачно складывающиеся обстоятельства всегда приносят радость, и они не так уж редки, как принято думать. Обычный день, когда нам легко шагается по дорогам

судьбы, когда не происходит никаких катастроф, когда наш организм в порядке, когда нас не мучает физическая или душевная боль, не тормозит отсутствие денег, — это уже счастье. Надо уметь ценить его и *делиться им*. Так уж устроен мир, что человек, который не нуждается в помощи сам, призван оказывать ее другим. Образованный может поделиться знаниями с необразованным. Здоровый может ухаживать за больным. Сильный может частично облегчить ношу слабого. Опытный и умелый может поддерживать недостаточно квалифицированного.

Сознание осмысленной жизни не дается тому, кто не хочет делиться с миром своим счастьем и своими преимуществами.

А в смысловом вакууме гаснет радость.

Когда не хватает цели

Часто на психотерапевтическую консультацию приходят люди, которые не могут самостоятельно справиться со своим горем. Но нам, психотерапевтам, хорошо знакома и другая причина обращения — неумение справиться со своим счастьем.

Расскажу вам о таком случае. 30-летняя женщина прошла основательное медицинское обследование. Когда врач подвел итоги и объявил, что она абсолютно здорова, женщина расплакалась — в таком случае ей уже никто не поможет, потому что, несмотря на здоровье, она чувствует себя глубоко несчастной. Врач испугался и посоветовал ей как можно скорее проконсультироваться у психотерапевта.

К моменту нашего первого разговора женщина окончательно утвердилась в своем негативном восприятии мира, но назвать какие-либо вразумительные причины своей меланхолии не могла. «У меня

все хорошо, — говорила она мне с отсутствующим видом, — но жизнь меня не радует». «У вас всегда все было хорошо?» — спросила я. Она задумалась и наконец рассказала, что в школьные годы, потрясенная разводом родителей, бросила гимназию и перешла в коммерческое училище. Однако позже, когда она уже работала в министерстве, честолюбие заставило ее наверстать упущенное, она окончила вечерние курсы и получила-таки аттестат о среднем образовании. Для нее это был очень напряженный период. Потом она решила сделать служебную карьеру и, чтобы добиться этой цели, стала интенсивно учиться и вкладывать в работу все свои силы. И вот полгода назад ее, как молодую и перспективную сотрудницу, назначили на должность — то есть в профессии она добралась до самой высокой ступени, которая была для нее возможна.

«Не с этого ли времени вы потеряли вкус к жизни?» — спросила я, и она, подумав, согласилась: «Вероятно, да». После этого я отважилась высказать свои предположения: «Мне кажется, я знаю, чего вам не хватает. Цели. Вы честолюбивы, любознательны и всегда стремились чего-то достичь. А сейчас вы просто стоите у очередной финишной отметки. Для того чтобы „просто стоять“, у вас слишком много энергии, которая требует себе применения. Когда у человека „все хорошо“, это еще не значит, что он счастлив, а топтание на месте вообще противоречит человеческой природе».

Пока я говорила, в выражении лица женщины что-то изменилось. Теперь она выглядела более оживленной и заинтересованной, чем в начале нашей беседы. «Мне не хватает цели... — повторила она следом за мной. — Сейчас, после ваших слов, я это тоже понимаю! А я-то думала, вы начнете анализировать мое детство и искать корень зла в разводе моих родителей...» Мы дружно рассмеялись.