

Часть 7

**КРИЗИСЫ ДЕЗОРИЕНТАЦИИ.
ПСИХОТЕХНИКА ПОИСКА**

Глава 21

КРИЗИСЫ ДЕЗОРИЕНТАЦИИ И ПОИСК СЕБЯ

*...Не волнуюсь, не любя,
Ищем бога, ищем черта,
Потеряв самих себя.*

КРИЗИСЫ ДЕЗОРИЕНТАЦИИ: СИМПТОМЫ • Утрата себя – два симптомокомплекса • Отсутствие жизненной задачи • Деориентация и бессмысленность • **ПРИЧИНЫ ДЕЗОРИЕНТАЦИИ** • **ПСИХОТЕХНИКА ПОИСКА Я** • Осознание причин утраты себя • Тоска по утраченному • Возможность выбора • Работа понимания • **Психотехника самоинтеграции** • Развитие рефлексии. Разотождествление • Знакомство с множественными Я • Развитие произвольности. Отождествление • **ТОЧКА ОТСЧЕТА И ИСТОЧНИК ИСТИННЫХ ЖЕЛАНИЙ**

КРИЗИСЫ ДЕЗОРИЕНТАЦИИ: СИМПТОМЫ

Кризисы дезориентации проявляются либо в «утрате Я», либо в его «безоружности»: непонимании своего предназначения, смысла происходящего в мире и/или в себе, направления своего движения. Другими словами, «безоружность» – это неумение ответить на вопросы «ЧТО такое я?», «ЗАЧЕМ происходит то или это (нужно делать то или это)?», «КАК нужно жить?» («К ЧЕМУ стремиться?», «КУДА идти?» и т.п.).

Утрата себя – два симптомокомплекса

«Утрата себя» – родовое название двух разных симптомокомплексов.

Для первого («тоска по утраченному») характерны сожаления о себе, бывшем когда-то: об утраченных способностях (например, к эстетическим или мистическим переживаниям, к четкому мышлению), состояниях (например, вдохновении), впечатлениях (например, свежести восприятия), мыслях, чувствах, ощущениях и т.п.¹

При тоске о яркой и свободной жизни неважно, была ли она такой на самом деле, главное – она запомнилась такой.

При втором («отсутствии единого Я») замечаешь: Я или нет совсем, или, наоборот, этих Я слишком много.

При «отсутствии Я» нет ощущения себя. Что-то переживаешь, делаешь, но не чувствуешь себя ни хозяином своих действий, ни, вообще, субъектом собственной жизни. Все совершается само собой, без участия того активного начала, которое ответственно за самоощущение.

При множественности сменяющие друг друга Я имеют между собой мало общего. В каждый момент ощущаешь себя субъектом своей жизни (Я), но эти Я все время меняются,

¹ Часто тоска относится к «золотому времени» детства или юности, когда переживания новы и свежи, а удивление, восхищение, восторг – обычны.

не помня о своих предшественниках и не предвидя появления преемников. Каждое Я мало знает о существовании «соседей»².

Множественность Я часто сопровождается переживанием иллюзорности, неподлинности происходящего: «Среди моих Я нет подлинного. Все, что происходит, происходит не с настоящим мной. Это – иллюзия, а не настоящая жизнь».

Отсутствие жизненной задачи

Когда ощущения «отсутствия Я» в явном виде нет, дезориентация может проявляться в неудовлетворенности тем, чем занимаешься, и/или в непонимании того, чем нужно заниматься, – своего места в жизни, предназначения, *жизненной задачи*.

В основе неудовлетворенности может лежать понимание «бесполезности»³ дела, которому посвящена жизнь, особенно болезненное, когда это обнаруживаешь, уже затратив много сил. Другой причиной неудовлетворенности может стать понимание, что «жизненное дело» непосильно, а поставленная цель – недостижима.

Непонимающее «что делать?» Я становится бездеятельным, нежизнеспособным.

Для подростка вопросы «Кто я?», «Кем быть?», «Как жить?» являются главными. Вокруг них идет духовное становление. Однако позднее жизнь берет свое: подросток вырастает, кем-то становится и вытесняет недорешенные вопросы⁴.

При кризисе дезориентации они встают с новой остротой. Но отвечать на них не удается: когда одно Я хочет одного, а другое – другого, трудно понять, чего же хотят они вместе. Да и что значит это самое «они вместе»?

Дезориентация и бессмысленность

Самой глубокой формой дезориентации является *кризис бессмысленности* из-за отсутствия твердых позитивных начал – истин и ценностей, необходимых в том числе и для самоопределения.

Возможны две формы кризиса бессмысленности. В первой утраченным оказывается «интеллектуальный» смысл. Во второй – «ценностный». Утрата интеллектуального смысла проявляется в неспособности отвечать на «вопросы смысла»: «Почему произошло это явление?», «Зачем?», «Что оно означает?», «Что за ним последует?» и т.д., а также на вопросы о значении явления для тебя: чем оно грозит или, наоборот, какие возможности открывает.

Ответы на вопросы смысла делают мир и, в частности, собственную жизнь понятными и вызывают особое чувство интеллектуального удовольствия⁵. Неспособность ответить – болезненное «интеллектуальное» чувство: непонимания, недоумения, бессмысленности. Оно может переживаться как опустошенность и, сохраняясь, вести к кризису⁶, а иногда – к «ноогенным» неврозам, лечение которых связано с обретением смысла.

² Это ощущение похоже на раздвоение личности, хотя правильной было бы говорить о ее «размножении».

³ Например, дело не приносит того, чего от него ожидаешь, или сами ожидания оказываются малоценными. Так, человек, стремившийся к обладанию деньгами, славой или могуществом и добившийся их, убеждается, что они не приносят радости.

⁴ В принципе без ответа на эти вопросы можно жить. Гармоничное существование не всегда рефлексивно – если сороконожка думает, какой ногой шагать, она не может ходить. Но все-таки она – сороконожка.

⁵ Удовольствие от понимания может быть слабым. Тем не менее оно присутствует.

⁶ Эта проблема, близкая русскому менталитету, нашла свое отражение в литературе: для целой плеяды литературных героев проблема смысла является центральной – Онегин, Печорин, Иван Карамазов, Андрей Болконский и Пьер Безухов, Левин, вереница чеховских персонажей.

Утрата «ценностного смысла»⁷ проявляется как отсутствие ориентиров в организации собственной жизни, которое приводит к неспособности определить жизненные планы, непониманию, к чему стремиться.

ПРИЧИНЫ ДЕЗОРИЕНТАЦИИ

Дезориентация является результатом незнания мира и себя и/или *недееспособности* отношений Я к Миру.

За незнанием мира стоит недостаток мудрости. Восполнить его можно только *обучением*, в том числе постоянными наблюдениями и размышлениями, которые должны стать главным занятием в жизни. На принципах организации обучения, кроме того, что уже было сказано, мы специально не останавливаемся.

Центральные темы этой части – вопросы об *обретении Я* и о *придании дееспособности отношениям Я к не-Я*: поиске жизненной задачи, смыслов и жизненных ориентиров.

ПСИХОТЕХНИКА ПОИСКА Я

Осознание причин утраты себя

И работа с тоской по утраченному Я, и работа с отсутствием единого Я начинаются с понимания их причин.

Причин тоски по утраченному может быть две.

Первая – *отказ от духовной работы* в пользу «бездуховных суррогатов». Например, отказ от высокой поэзии в пользу комиксов или отказ от любви в пользу мимолетного увлечения (или «выгодной партии») и т.д. Как и в любом кризисе неделания ценного, ценность духовной работы и ее результатов сохраняется, несмотря на прекращение самой работы. Но без работы нет и результатов. На языке психологии Я это означает «отстранение от власти» того Я, которое занималось духовной работой.

Вторая причина – закономерные *возрастные изменения*, которые воспринимаются как утрата. Так, с возрастом исчезает свежесть мироощущения, а воспоминания о ней создают эффект утраты. Фактически такая «утрата» – обратная сторона развития. Однако тоскливое осознание происшедших изменений часто приводит к попыткам (конечно, безуспешным) вернуть «подлинное» Я.

Причина отсутствия единого Я – в незрелости *рефлексии*. При ощущении, что Я совсем нет, человек живет «как трава», не задумываясь о себе. При множественности Я проблески рефлексии временами появляются, но эта рефлексия несистематична и не дополнена стремлением к *самоинтеграции*.

Тоска по утраченному

Возможность выбора

Если причина тоски по утраченному – в неосознанном отказе от духовной работы, то, как и в других случаях неделания ценного, осознание случившегося открывает возможность выбора. От чего-то надо отказаться: либо от ценности духовной работы, приведя ее в соответствие с фактическим выбором и «узаконив» отказ от духовного развития, либо от замещающей деятельности. Во втором случае возобновление прерванной работы требует

⁷ Она может происходить при переоценке ценностей, когда имевшиеся ориентиры теряют привлекательность (смысл), или при достижении поставленных целей, когда нет новых.

большого мужества и сил: начать работу заново гораздо труднее, чем продолжать начатую.

Работа понимания

Когда «утрата» вызвана закономерными возрастными изменениями, психотехника сводится к «негативной» работе понимания⁸. Она сосредоточена вокруг двух почти риторических вопросов.

Во всем ли новое Я хуже утраченного? И имеет ли смысл поиск Я, которого больше нет?

Ответы на «почти риторические» вопросы почти банальны.

У каждого возраста свои преимущества. У молодости – свежесть мироощущения и множество нереализованных возможностей. У зрелости – опыт, знания, умения, силы.

Но главное – нельзя остановить необратимое время. Нельзя два раза войти в одну реку. Изменения неизбежны. Нет смысла жалеть о том, что нельзя вернуть, и растрчивать силы на то, что нельзя изменить, как нет смысла негодовать по поводу закона сохранения энергии или закона всемирного тяготения. Еще раз вспомним молитву героя Воннегута.

Психотехника самоинтеграции

Развитие рефлексии. Разотождествление

Работа с отсутствием единого Я – это «позитивная» работа по развитию рефлексии и произвольности. Она начинается с обучения наблюдению за собой.

Вообще, отсутствие единого Я не обязательно ведет к кризису. Если его не замечаешь, оно и не беспокоит. Симптомом кризиса отсутствие Я становится, когда обращаешь на него внимание, т.е. проявляешь хотя бы минимальную рефлексивность. Но с появлением рефлексии появляется и Я (тот, кто наблюдает, – субъект рефлексии). Теперь все дело в том, чтобы его *заметить*, т.е. переместиться из позиции наблюдателя в позицию «наблюдателя за наблюдателем». Если это удастся сделать, то жалобы на отсутствие Я сменяются жалобами на его редкое присутствие или частые исчезновения. Это уже определенный этап.

Цель дальнейшей работы – сделать самонаблюдение *постоянным*, научиться в любой момент разотождествляться с «господствующим» множественным Я. При тренировке этого навыка нужна помощь извне: периодические команды на разотождествление. Команды может «подавать» обычный будильник, который звонит, например, каждый час.

При тренировке самонаблюдения полезно фиксировать (лучше записывать) его результаты. Например, можно попытаться создавать свои «мгновенные психологические портреты» – как можно полнее описывать переживаемые состояния. Самоописание позволяет структурировать внутреннее зрение и учит управлять вниманием, направляя его то на одни, то на другие психические проявления.

Критичным является момент сопоставления двух самонаблюдений, когда обнаруживается несходство их объектов. «Отсутствие Я» сменяется «множественностью».

Знакомство с множественными Я

Исходный пункт в работе с множественными Я состоит в знакомстве с ними. Нужно научиться узнавать разные Я. Можно дать им имена или клички (например, Обжора, Эстет, Забияка и т.п.), но главное – постараться узнать о каждом из них как можно

⁸ Вообще говоря, тоска по утраченному Я – это один из шлаков-страданий, способы очищения от которых подробнее обсуждаются ниже.

больше: когда Я появилось, как развивалось, часто ли и при каких обстоятельствах становится «главным», какие Я сменяет, какие сменяют его и при каких обстоятельствах, в каком поведении проявляется и т.д. Центральный момент в этой работе – практика разотождествления со своими переживаниями – тренировка взгляда со стороны. Когда что-то хочешь или делаешь, нужно понять, какое Я в тебе хочет или делает это.

В ходе знакомства выясняется, что есть одно особое Я – Наблюдатель. Это второй кульминационный момент в поиске Я.

Особое Я нужно (хотя бы временно) «назначить» Подлинным. «Подлинное» Я ничего не может хотеть и ничего не делает. Единственное его занятие – наблюдение. Ясно, что с таким бездеятельным «подлинным» Я жить трудно. Необходимо научить его делать. Начинается новый этап работы.

Развитие произвольности. Отождествление

Цель этого этапа – научить Наблюдателя повелевать, т.е. управлять переходами от одного Я к другому, отождествляться с разными множественными Я по своему желанию.

Это обучение происходит в постоянных упражнениях. Например, по звонку будильника нужно вытащить из колоды карточек, на которых записаны имена множественных Я, одну и постараться сделать это Я «господствующим» – думать его мысли, испытывать его чувства и т.п. При следующем звонке (например, через пятнадцать минут) нужно все повторить с другим множественным Я и т.д.

Если упражнение выполняется без случайного выбора объекта отождествления, надо следить, чтобы отождествление действительно было произвольным, не связанным ни с какими внешними или внутренними обстоятельствами, кроме желания попробовать отождествиться с этим Я. Если актуализированное Я оказалось полезным или уместным, это значит, что, возможно, «произвольное» отождествление в действительности было непроизвольным. Чтобы уменьшить такую опасность, упражнения по произвольному отождествлению, по крайней мере вначале, следует проводить, уединившись в спокойной обстановке, где ничто от них не отвлекает.

ТОЧКА ОТСЧЕТА И ИСТОЧНИК ИСТИННЫХ ЖЕЛАНИЙ

На этом работа не кончается. Уметь повелевать не значит знать, как повелевать, чего хотеть. Большая часть желаний – это желания разных множественных Я, заимствованные из «сомнительных источников». Чтобы правильно к ним относиться, осмыслить их, нужна «точка отсчета». Кроме того, необходим доступ к **Источнику Истинных Желаний**.

Глава 22

ПОИСК ЖИЗНЕННОЙ ЗАДАЧИ. ПСИХОТЕХНИКА САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

Куда нам жизни деть свои?..

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ • Роли, задачи и сверхзадачи • Индивидуальный замысел и мотивы • Что такое «определение»? • ОСОЗНАНИЕ СУЩЕСТВУЮЩЕГО ПОЛОЖЕНИЯ ДЕЛ • ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЗАДАЧИ И ПРОГРАММЫ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ • Творчество жизни • Выбор • Оценивание альтернатив • ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ УСПЕХ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ? • Консервативность и осознание равнозначности • Непрерывность самоопределения • Ирония и самокритичность • Воля и гибкость • Условность выбора • Абстрактность • **ГЛАВНАЯ ПРОБЛЕМА: ОПРЕДЕЛЕНИЕ СВЕРХЗАДАЧИ** • Интуитивность

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Работа самоопределения начинается с понимания того, в чем она состоит, с определения ее целей. Но сначала нужно разобраться в содержании основных понятий и, главное, связях между ними – научиться языку, на котором можно говорить о самоопределении. К основным относятся понятия «роли», «задачи», «сверхзадачи», «мотивы» и «индивидуальный замысел».

Роли, задачи и сверхзадачи

При самоопределении происходит *выбор ролей* для последующего отождествления. Хотя человек выбирает не все роли⁹, при определении, кем быть, чем и как заниматься, всегда есть возможность выбора.

Роли связаны с *задачами* (хотя и нежестко). Задачи определяют смысл «исполнения роли». Принимая роль, выбираешь соответствующие ей задачи и, наоборот, ставя задачу, ограничиваешь круг ролей, исполнение которых ведет к ее решению.

Задачи различаются по общности от совершенно конкретных (например, «пойти в воскресенье в театр») до весьма обобщенных (например, «жить в искусстве»). Обобщенные задачи определяют смысл конкретных, конкретные – уточняют обобщенные и наполняют их живым содержанием.

Самые обобщенные задачи – это *сверхзадачи*. Их количество обозримо: **служение** (Богу, людям и т.д.), **самореализация** (своих способностей), **совершенствование** (себя, мира и т.п.), **достижение** и **обладание** (мудростью, гармонией, богатством, счастьем, властью, славой, любовью и т.д.). Можно добавить еще **стремления к бессмертию и продолжению себя** (в детях, учениках, произведениях). Список небольшой.

⁹ Некоторые, наоборот, выбирают его. Рождение в той или иной семье сразу задает набор ролей на первые годы жизни.

Индивидуальный замысел и мотивы

Понятые задачи и сверхзадачи жизнедеятельности образуют ее замысел. Замысел тесно связан с основными *мотивами*. Связь эта двухсторонняя.

С одной стороны, в замысле проявляется осознание основных мотивов. Основные мотивы формируются рано ¹⁰, но начинают *осознаваться* гораздо позже. Чтобы мотивы стали за-мыслом, к ним должна присоединиться мысль. Пока этого не произошло, деятельность, реализующую мотивы, нельзя назвать осмысленной (осуществлением замысла).

С другой стороны, сформированный замысел сам является источником специального мотива его реализации. Тем более мотивообразующей является фактическая реализация замысла.

Что такое «определение»?

Самоопределение – это определение замысла своей жизни, в том числе своих ролей, задач и сверхзадач. У слова «определение» два значения: *осознание* (понимание) и *формирование*.

В первом (пассивном) значении «определение» – это осознание данности, существующего положения дел. Во втором (активном) – формирование *должного*: постановка задачи, которая должна быть решена, и разработка программы (плана) ее решения.

Осознание обычно идет «снизу вверх» – от реализации конкретных планов к пониманию общего замысла своей жизнедеятельности. Формирование жизненной задачи – «сверху вниз» – от абстрактного замысла (сверхзадачи) к его разработке в виде конкретных задач (целей) и планов.

Результатом самоопределения может стать либо понимание реально выполняемой задачи, которая до этого не осознавалась, либо формирование новой задачи и деятельности по ее реализации.

Первый случай более характерен для зрелости, второй – для молодости.

ОСОЗНАНИЕ СУЩЕСТВУЮЩЕГО ПОЛОЖЕНИЯ ДЕЛ

Самоопределение начинается с констатации существующего положения дел. Так как «положение дел» включает много аспектов, из которых нужно выделить «главные», полезно записывать выявленные аспекты. Без этого внимание будет перескакивать с одного на другое, и общую картину получить не удастся.

Сначала нужно определить *состав своей жизнедеятельности*. Для этого полезен дневник: перечень дел за день, неделю, месяц, год. В список дневных дел должны входить и мысли: когда, о чем и что думал в течение дня.

Второй этап – *анализ мотивов*. Параллельно со списком дел нужно составить список их результатов: к чему привело, должно было или могло привести то или иное дело.

Третий «список значений» содержит объяснения, для чего нужны результаты из второго списка, что они дают, могут или должны дать. Затем можно оценить по пятибалльной шкале, насколько важно достижение того или иного результата.

Эту работу можно продолжить составлением четвертого списка: причин, почему важно то, что содержится в третьем. Затем – пятого: причин, почему важно то, что содержится в четвертом, и так далее.

Кроме того, можно составить списки дел, которыми хотелось бы заняться, но «не доходят руки», их результатов и значений этих результатов, а также оценок значимости этих дел.

¹⁰ То, что подростки могут судить о привлекательных для них аспектах той или иной профессии, означает, что их устремления сформированы, хотя и мало осознаны.

Спокойный и непредвзятый анализ списков помогает увидеть свою жизнь со стороны, как бы через увеличительное стекло, и лучше понять, на что жизнь расходуется реально и на что хотелось бы ее расходовать. Насколько важно то, на что уходит время, и насколько важно то, на что времени не хватает. Например, можно увидеть, что жизнь посвящена заботе о семье. А хотелось бы, чтобы она была посвящена реализации своих способностей.

Работа осознания может дать двойкий результат: либо принятие жизни, как она состоялась (легализация существующего положения дел), либо появление стремления к изменениям (творчеству нового).

ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЗАДАЧИ И ПРОГРАММЫ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ

Решение о необходимости изменений знаменует переход к следующему «позитивному» этапу работы: *формированию новых задач* (направлений изменений) и *программ их решения* (реализации).

Любые изменения требуют *жертв*. В жертву приносятся заменяемые (или изменяемые) деятельности и их плоды. Идти на эти жертвы нужно с открытыми глазами. Планируя дела, которыми предстоит заняться для реализации новых планов, необходимо определить и то, от чего придется отказаться.

Решение о жертвах является кульминацией «негативного» этапа самоопределения.

Творчество жизни

При небольшом числе возможных сверхзадач количество способов их конкретизации и путей реализации практически бесконечно.

Когда замысел в общих чертах сформирован, формирование конкретизирующей его жизненной задачи и программы ее реализации (индивидуальная «разработка» роли, наполнение ее конкретным содержанием) – это непрерывное творчество своей жизни, ее со-творение.

Хотя в творчестве жизни есть элемент подражания, функция образцов для подражания аналогична функции кирпичей при строительстве. Иногда, правда, предметом подражания становится «архитектурный проект» (следование примеру чьей-то жизни), но и в этом случае для творчества остается много места.

Выбор

Вопреки сложившимся представлениям о неформализуемом характере творчества в творчестве жизни на этапе формирования жизненных задач и планов значительное место занимают более или менее формализуемые механизмы *выбора*.

Самоопределение часто основано на выборе (цели, роли, профессии, пути и т.д.) из немногих альтернатив¹¹.

Уменьшение числа альтернатив и переход от многих тысяч возможностей к единицам организован последовательно. Все разнообразие возможностей можно разбить на

¹¹ Количество альтернатив при выборе, с которыми человек может работать одновременно, ограничено возможностями интеллектуального аппарата и не превышает десяти. Обычно его определяют «магическим числом» – семь плюс-минус два.

нескольких классов¹² и выбрать из них наиболее подходящий для себя. Затем выбранный класс снова разбивают на несколько подклассов, из которых каждый содержит еще очень большое, но все-таки меньшее число альтернатив, и выбирают из этих подклассов. Этот процесс повторяют до тех пор, пока число альтернатив не уменьшится до допустимого. Среди них и осуществляется окончательный выбор.

Оценивание альтернатив

Выбор основан на *оценивании* альтернатив (ролей и/или задач) и определении наиболее привлекательной. Оценивание имеет сложный характер. *Общая* оценка объединяет множество *частных*, каждая из которых производится по своему *критерию*.

Среди частных критериев оценки ролей (например, профессий) можно выделить три группы: «*выгода*»¹³, извлекаемая при том или ином выборе; *важность* выбранной роли (задачи); и пригодность человека для роли (задачи), т.е. предполагаемая *успешность*.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ УСПЕХ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ?

Удачность выбора зависит от *точности общих оценок*. Она – от *полноты учета* всех значимых критериев¹⁴ и *точности частных оценок* хотя бы по наиболее значимым критериям. Точность частных оценок – от *знаний об оцениваемых альтернативах* в связи с используемыми критериями.

Таким образом, правильная оценка основана на знании значимости для себя различных критериев и умении, во-первых, оценивать альтернативы по значимым критериям и, во-вторых, переходить от частных оценок к общей.

Выбор тем удачнее, чем больше знаешь о содержании ролей, их значении (важности), предъявляемых ими требованиях, а также о себе.

Например, если для человека важен комфорт, но он этого не осознаёт и выбирает профессию геолога, основываясь на том, что она полезная, интересная и высокооплачиваемая, высока вероятность того, что такой выбор не будет удачным.

Как правило, при наличии более или менее адекватных представлений о возможных задачах и ролях катастрофически не хватает остальных знаний. Отсутствие знаний компенсируется своими и чужими фантазиями, в которых недостатка нет. Однако это – неравноценная замена.

Неизбежность дефицита знаний заставляет удивляться тому, что самоопределение вообще может быть успешным. Тем не менее, хотя и нечасто, оно оказывается таковым. В связи с этим возникает вопрос: что способствует успеху самоопределения? И в частности, чем (кроме фантазий) можно компенсировать недостаток знаний?

Консервативность и осознание равнозначности

Недостаток знания о себе можно компенсировать *консервативностью*. Выбор совершается не на пустом месте. Человек всегда включен в какие-то дела, у него есть те или иные предпочтения. Одними делами ему нравится заниматься, другими – нет, одни вещи у него получаются, другие – нет. Если выбираешь то, что нравится делать и что

¹² Например, при выборе профессии консультанты часто используют классификацию Е.А. Климова, в которой профессии разбиты на пять классов по предмету деятельности: «объекты природы», «технические системы», «люди», «знаковые системы», «произведения искусства».

¹³ «Выгода» может быть более (деньги, власть и т.п.) или менее (привлекательность, удовольствие от работы и т.п.) осознаемой.

¹⁴ Неполнота значимых критериев отчасти компенсируется их гибкостью. После того как выбор состоялся, значимость учтенных критериев может возрасти, а неучтенных – уменьшиться.

получается, то вероятность того, что выбор обернется неудовлетворенностью и/или неуспешностью, меньше.

Риск обнаружить «бесполезность» своего дела снижает понимание того, что все задачи *равноценны*, любая имеет свой смысл, а важность разных задач количественно нельзя сравнивать. Другими словами, «Что ни делается – к лучшему» и «Все работы хороши...».

Непрерывность самоопределения

К самоопределению нельзя относиться как к разовому мероприятию. Нельзя сформулировать конкретную жизненную задачу раз и навсегда. Самоопределение может быть успешным, только когда им занимаешься *постоянно*, оценивая достигнутые результаты с точки зрения общего замысла и уточняя как сам замысел, так и конкретные схемы его реализации.

Ирония и самокритичность

Непрерывное самоопределение предполагает сохранение дистанции между Я и своим делом: *разотождествление*, нахождение в позиции наблюдателя (или даже судьи), *самокритичное* и/или *ироничное* отношение к себе.

Так как неуспех деятельности может определяться не только неспособностью к ней или несоответствием деятельности замыслу, но и обстоятельствами внешнего плана, ироничное отношение к деятельности должно распространяться и на обстоятельства деятельности, т.е. фактически – на весь мир. Но не на весь.

Ироничность должна оставаться в определенных рамках. Это один из самых тонких моментов в психотехнике непрерывного самоопределения. Так как возведенная в абсолют ирония убивает замысел, а значит, и саму работу, сохраняя иронию, нужно беречь от нее *сверхценности*. Топором иронии можно и нужно подрубать засохшие ветви, без ущерба для жизни дерева можно отрубить и некоторые незасохшие (оставшиеся будут лучше расти), но нельзя перерубать корни и ствол.

Необходимая для самоопределения управляемая ирония формируется в упражнениях по произвольному отождествлению и разотождествлению.

Начиная их, нужно знать свои сверхценности (такие, например, как Бог, Добро, справедливость) и следить, чтобы ирония их не затрагивала. Сначала объектом иронии могут быть только малозначимые предметы (например, обстоятельства деятельности). Постепенно можно переходить к более значимым (например, своим поступкам или чертам характера).

Ограничивать нужно и самокритичность. В противном случае она чревата негативной общей самооценкой, самоотрицанием, утратой чувства собственного достоинства, самоуничижением и т.п. Это недопустимо, так как положительная в целом самооценка, самопринятие и даже сверхценность Подлинного Я не менее важны для самоопределения, чем любые другие факторы.

Ограничить самокритичность помогает *дифференцированное самовосприятие*, когда Я воспринимается и как совокупность проявлений – поступков, мыслей и чувств, успехов или неудач, черт характера и т.п., и как целое, которое больше совокупности его проявлений. При этом в целом позитивное самоотношение может сосуществовать с самокритикой отдельных проявлений Я.

Воля и гибкость

Способность продолжать работу, которая не приносит ежеминутных результатов, также необходима для успешного самоопределения.

Формированию *воли* помогает умение находить удовольствие не в результате, а в процессе деятельности. Для этого нужно отождествиться с работой, отказаться от желания постоянно оценивать как ее саму, так и ее результат. Очень эффективно *игровое отношение* к работе. Работая играючи, больше отдаешься работе и меньше озабочен ее результатами.

Воля не означает «упертости», когда стремишься заниматься даже безнадежным делом просто потому, что решил им заниматься. К «упертости» может вести неспособность разотождествиться со своей деятельностью. Другая причина – в том, что само решение о занятии деятельностью становится настолько сильным мотивом, что поддерживает ее даже при утрате смысла и надежды на успех.

Для успешного самоопределения нужна *гибкость* – готовность изменять свою работу и меняться самому при сохранении общего направления. Такая гибкость основана на умении *произвольно отождествляться и разотождествляться* с работой.

Условность выбора

При непрерывном самоопределении используемые критерии периодически пересматриваются. Стремление организовать жизнь в соответствии со своими представлениями о должном несовместимо с догматизмом и требует постоянной готовности к пересмотру ценностей и снятию противоречий между ними.

Если человек замыкается в себе и абсолютизирует свои критерии и основанный на них выбор, творчество жизни невозможно, а осознание необходимости пересмотра критериев оборачивается кризисом.

Но при открытости к Миру, понимании ограниченности и обусловленности своих ценностей и необходимости учиться – как можно больше узнавать, как можно глубже понимать, а возможно, и изменять себя – выбор становится «безопасней» и творчество жизни получает шансы на успех.

Абстрактность

Конкретные формулировки задач (например, «Я должен вступить в такую-то партию, возглавить ее, прийти к власти и провести реформы, которые сделают людей счастливыми», или «Я должен поступить в семинарию, потом принять постриг и служить Богу в монастыре», или «Я должен писать пьесы») не только уточняют *абстрактный замысел* (например, «Моя цель – приносить пользу людям», или «Я должен служить Божественному промыслу», или «Я должен реализовать свой Дар»), но и сужают его. Происходит подмена абстрактного замысла его конкретизацией¹⁵.

Любая конкретная жизненная задача может оказаться нереализуемой. Еще меньше шансов, что реализация будет отвечать замыслу (по крайней мере если речь идет о замыслах, относящихся к духовной работе). Однако неуспех в реализации конкретной задачи не означает нереализуемости замысла в обобщенном виде. Всегда есть возможность «отступить на заранее подготовленную позицию» и оттуда повторить «атаку»: конкретизировать замысел иначе и постараться воплотить его в новой форме.

Кроме того, понятия «успех» и «неуспех» по отношению к реализации сверхзадач относительны. Здесь нельзя добиться полного успеха, но невозможно потерпеть и полное фиаско. Всегда что-то получается: не одно, так другое. Иногда получается не то, что

¹⁵ В психологии это явление называется «сдвигом мотива на цель».

задумывалось, но не может не получиться совсем ничего. Чем в более обобщенной форме существует жизненный замысел, тем больше шансов найти в любом исходе попыток его реализации признаки успеха.

ГЛАВНАЯ ПРОБЛЕМА: ОПРЕДЕЛЕНИЕ СВЕРХЗАДАЧИ

Абстрактная формулировка жизненной задачи есть не что иное, как выражение сформированной сверхзадачи. Но именно для определения сверхзадач технология выбора не работает.

Оценка альтернатив выражает их значение для реализации жизненных задач; оценка самих жизненных задач – их значение для реализации более общих задач; оценка «более общих» задач – их значение для еще более общих, и т.д.

Но тогда оценивать сверхзадачи вообще невозможно, так как их не с чем сравнить¹⁶. Выбор при определении сверхзадач и общего замысла жизни невозможен. Нужна другая «технология». Сверхзадачи можно получить только из какого-то иного Источника.

Это заставляет обратиться к еще не обсуждавшемуся, но, может быть, самому главному фактору успешного самоопределения.

Интуитивность

Множество требований к полностью осознанному точному оцениванию делает его практически невозможным.

Более реальна правильная оценка альтернатив, опирающаяся на *интуицию*. Интуитивное оценивание не панацея. Его эффективность зависит от «качества» интуиции. Но часто проще привести в «рабочее состояние» интуицию, чем пытаться произвести оценку полностью рационально и осознанно¹⁷.

В интуитивной оценке свернуто неосознаваемое знание о связи альтернатив с частными критериями. Но, что более важно, в ней свернуто знание о связи частных критериев с общими (сверхзадачами). **При адекватном интуитивном оценивании человек использует (хотя и не осознает) знание о своих сверхзадачах.** Интуитивное оценивание открывает доступ к этому Знанию. По-видимому, эта возможность доступа является единственной.

¹⁶ Можно было бы считать, что оценка сверхзадач определяется их значением для реализации целей Мирового процесса. Но те, кто озабочен самоопределением, не только не знают этих Целей, но и (в своем большинстве) далеки от признания Их реальности, т.е. от понимания целенаправленности Мирового процесса.

¹⁷ Эффективность основанных на теориях принятия решений методов, сочетающих рациональные и интуитивные приемы (см., например, книгу Ю. Козелецкого), во многом зависит от соблюдения баланса между рациональной и «иррациональной» составляющими.

Глава 23

ПОИСК СМЫСЛА

Бессмысленный и тусклый свет.

Камо грядеши?

НЕГАТИВНАЯ ПСИХОТЕХНИКА • Соотношение «интеллектуального» и «ценностного» смыслов • Причины «интеллектуальной» бессмысленности • Отсутствие безусловно хорошего и истинного. Противоречивость • **Переструктурирование** • Стремление к смыслу • Цепочки осмысления • Осмысление «крупных» явлений • Разрушение смысла и конечность цепочки осмысления • Ограниченность рационального осмысления • **Отказ от вопросов смысла** • Причины «ценностной» бессмысленности • **ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕХНИКА** • Поиск смысла и нравственный поиск • Вера в ценности и истины • Отливка опыта • Идея Бога • Замысел • *Свобода и смысл* • Постигание Замысла • Непрерывное мировосприятие. Дао • Жить по Совести

Психотехническая работа с кризисами бессмысленности мало похожа на то, что обычно понимают под словом «психотехника». Почти нет упражнений или «технологических» рекомендаций по тому, что надо делать (какие действия и в какой последовательности), чтобы обрести смысл. Работа поиска смысла в значительной части основана на работе понимания. Понимания многих и непростых вещей.

НЕГАТИВНАЯ ПСИХОТЕХНИКА

Прежде всего нужно понять, что такое *смысл*, причины его отсутствия и перспективы «обычных» способов борьбы с бессмысленностью.

Соотношение «интеллектуального» и «ценностного» смыслов

Связь «интеллектуального» и «ценностного» смыслов имеет довольно сложный характер. То, что «интеллектуальный» смысл может быть без «ценностного» (вообще-то все понятно, в том числе и что такое «хорошо», но стремиться не к чему, ничего не хочется) и наоборот (цель определена, но многое остается непонятным), позволяет считать их независимыми. Однако общая тенденция состоит в том, что при наличии «ценностного» смысла есть и «интеллектуальный», а без «интеллектуального» нет и «ценностного». Эта тенденция позволяет считать понятие «ценностный смысл» более узким, чем «интеллектуальный смысл».

Любая причина отсутствия «интеллектуального» смысла может стать и причиной отсутствия «ценностного», но у отсутствия «ценностного» смысла могут быть и свои причины, не ведущие напрямую к отсутствию «интеллектуального».

Причины «интеллектуальной» бесмысленности

Если модель мира – карта, осмысление определяет место явления на карте. Управляющий осмыслением *контекст* – аналог угла зрения. В зависимости от того, в каком контексте (под каким углом) рассматривать реальное («объемное», многостороннее) явление, оно предстает в том или ином виде и занимает то или иное место на карте.

Результат осмысления – *объяснение* явления и определение его *ценности*.

Объяснение порождает истинное знание о явлении из «истинных постулатов» (*истин*), соотнеся («связывая») с ними явление. Например, когда видишь плачущего ребенка, истина «дети плачут, когда их обидели» объясняет причину этого плача.

Определение ценности основано на соотнесении явления с тем, ценность чего бесспорна. Ценность явления (хорошо оно или плохо) определяется или тем, что в нем *проявляется* безусловная ценность (например, знание, что «правда – хорошо», делает проявления правдивости ценностью), или тем, *полезно оно или вредно*, помогает или мешает реализации безусловных ценностей (например, когда «свобода» является безусловной ценностью, знание, что «богатство обеспечивает свободу», делает ценным выигрыш в лотерею)¹⁸.

«Интеллектуальная» бесмысленность, таким образом, является результатом либо отсутствия *безусловных истин и ценностей*, либо их противоречивости (привязка к разным истинам (ценностям) или разные способы привязки порождают взаимоисключающие результаты – назвать дурака дураком хорошо, потому что говорить правду – хорошо, но плохо, потому что обижать – плохо), либо неумения связать осмысляемое явление с безусловными истинами (ценностями).

Отсутствие безусловно хорошего и истинного. Противоречивость

Бесмысленность вызвана отсутствием ценностей только при глубокой мизантропии. Это довольно редкий случай. Однако лежащая в основе мизантропии *критичность* – черта крайне распространенная. Обычно она проявляется в двойственности, когда к позитивным оценкам «подмешиваются» негативные – «с одной стороны, это – хорошо, с другой – плохо». Эти «ложки дегтя» портят «бочки с медом» – безусловные ценности, внося в отношение к ним элемент двойственности. В отношении безусловных ценностей различие между мизантропией и двойственностью непринципиально¹⁹. И то и другое превращает безусловную ценность в сомнительную.

Как критичность разрушает безусловность ценностей, так и *склонность к сомнениям* – безусловность истин.

И критичность и склонность к сомнениям имеют очень глубокие корни. И ценности («хорошее», «добро») и истины («правильное») в сознании тесно связаны с «антиценностями» («плохим», «злом») и ложью («неправильным»).

Представлений о хорошем и плохом, истинном и ложном очень много, и они внутренне *противоречивы*.

Явление, «хорошее» при одном способе оценки, при другом оказывается «плохим», и наоборот. Помощь другу – хороший поступок, но связанная с ним трата сил и времени, которые можно было употребить на еще более доброе дело, делает его плохим.

¹⁸ Если считать, что безусловная ценность существует в форме суждения – постулата о безусловной ценности, то формально определение ценности явления основано на порождении истинного суждения о его ценности.

¹⁹ Мизантроп не видит хорошую сторону в плохом. В мизантропическом отсутствии ценностей зеркально отражается их наличие у оптимиста, который не видит в хорошем плохое.

Также противоречивы суждения об истинном и ложном. Даже такие бесспорные, как «параллельные прямые не пересекаются», справедливы в рамках одной геометрии и ошибочны в рамках другой.

Противоречивость – неотъемлемое свойство вербального мышления. Уже только наличие разных по коннотату названий одного свойства (например, «высокий» и «дылда») обрекает оценочные суждения на противоречивость.

Еще одна причина противоречивости и двойственности оценок связана с выбором эталона. Давая другу двадцать рублей, поступаешь хорошо, так как мог бы не дать ничего, и плохо, так как мог бы дать и сорок.

Пока противоречивость не замечается, она и не беспокоит. Но духовная работа, постоянно требующая понимания, очень быстро делает противоречивость и ее следствие – двойственность – явными. Этот момент является исходным для формирования кризиса бессмысленности.

Заметив противоречивость, человек стремится устранить ее причины. Анализ этих причин быстро приводит к сомнению в исходных постулатах, на которых базируются противоречивые суждения.

Переструктурирование

В принципе есть две возможности для снятия противоречий. Первая – *переструктурировать* противоречивые постулаты, превратить их из множества рядоположных в управляемую «царем в голове» иерархию упорядоченных: «назначить» одни постулаты (истины или ценности) «главными», определяющими истинность или ценность остальных.

Но как техника выбора неприменима для определения сверхзадачи, так и техника переструктурирования неприменима по отношению к постулатам²⁰.

Что должно быть поставлено «во главу угла»? Как выбрать из всего разнообразия постулатов «самые правильные»? На основании каких критериев?

Положительная сторона попыток переструктурирования в том, что они углубляют понимание природы противоречий и проясняют необходимость других методов «борьбы» с ними.

Стремление к смыслу

Вторая возможность снять противоречия – в том, чтобы *проверить* истинность (ценность) постулатов (переосмыслить их) и отказаться от невыдержавших проверки.

Это желание проявляется в навязчивой постановке вопросов смысла по отношению к постулатам. Невозможность получить на эти вопросы ясный ответ – главный симптом утраты «интеллектуального» смысла.

Чеховские «Три сестры» – мудрая пьеса о поиске смысла, где «положительные» персонажи стремятся к смыслу, пожалуй, даже больше, чем к счастью, а «отрицательные» – потому и «отрицательные», что согласны жить в бессмысленном мире.

Маша так отвечает Тузенбаху на его «Вот снег идет. Какой смысл.»: «...Жить и не знать, для чего журавли летят, для чего дети рождаются, для чего звезды на небе... Или знать, для чего живешь, или же все пустяки, трын-трава».

²⁰ Заметим, что, даже если бы переструктурирование было возможно, проблема многозначности языка не снимается. Двойственность сохраняется и при оценке явления по единственному критерию. Остается неразрешенной и проблема выбора эталона.

Но почему финальный, «под занавес» монолог другой сестры, Ольги «Музыка играет так весело, так радостно, и, кажется, еще немного, и мы узнаем, зачем мы живем, зачем страдаем... Если бы знать, если бы знать! Если бы знать, если бы знать!» разорван репликой Чебутыкина совсем другого эмоционального накала «Тара...ра... бумбия... сижу на тумбе я... Все равно! Все равно!»? Почему так печально-ироничен Чехов?

Цепочки осмысления

Стремление к смыслу, когда оно проявляется в непрекращающейся постановке вопросов, не ведет к его обретению.

Ответ на один вопрос смысла вызывает постановку другого. Это видно у детей, когда они «экспериментируют» с вопросами «Зачем?» и «Почему?»: «Зачем ходить в школу? – Для того, чтобы стать образованным. – А зачем быть образованным? – Для того, чтобы иметь хорошую работу. – А зачем иметь хорошую работу? – Для того, чтобы тебя уважали люди. – А зачем чтобы меня уважали люди? – И т.д.»

Ответ на вопрос смысла расширяет контекст рассмотрения, а последующий вопрос заставляет осмыслять те более «крупные» истины или ценности, которые ранее использовались для объяснения.

Создавая новый смысл, ставишь старый под сомнение и тем самым уничтожаешь его. Отвечая на вопрос «Почему (для чего) А?» – «Потому (для того), что В», ставишь истинность (ценность) А в зависимость от истинности (ценности) более «крупного» В, т.е. отказываешься от безусловного признания истинности (ценности) А. Ограничиться ответом «Потому, что В» можно, пока не сомневаешься в истинности (ценности) В. Однако стремление к осмыслению заставляет поставить вопрос «Почему (для чего) В?» и, таким образом, усомниться и в истинности (ценности) В. И так далее.

Осмысление «крупных» явлений

«Крупные» явления (например, «моя жизнь в целом», «я в целом») состоят из множества «мелких». Осмыслять «крупные» явления сложнее, чем «мелкие», в двух отношениях.

Если осмысление «крупного» явления происходит через осмысление «мелких», смыслы которых различны (например, одни поступки свидетельствуют о «хорошести», а другие – о «плохости» меня), результат осмысления оказывается неоднозначным и/или неопределенным.

Если «крупное» явление или абстракция осмысляется в целом, то для осмысления нужен контекст, который шире («крупнее») осмысляемого явления. Это сразу ставит пределы для осмысления таких понятий, как «основы бытия», «первоисточник», «первопричина», «Бог», «Мир» и т.д.

Последовательное расширение контекста приводит к необходимости осмысления вещей, для которых не имеешь соразмерных с ними контекстов. Эти контексты требуют знания мира в его настолько масштабных («больших» или «маленьких») проявлениях, которые недоступны непосредственному восприятию. Источником такого рода знаний могут быть только абстрактные теории – космологические, метаисторические, религиозные и т.д. Невозможность проверить эти теории опытом означает, что объяснять (придавать смысл) они могут, только если в них верить.

Разрушение смысла и конечность цепочки осмысления

Неумная тяга к смыслу ведет к последовательной *переоценке* (ревизии) ценностей и истин. Эта переоценка разрушает ценности (истины)²¹: они перестают быть безусловными, ставятся под сомнение, в зависимости от других («более крупных») ценностей (истин), которые не вызывают (пока!) сомнений и выступают как мерило ревизируемых, но которые также будут пересмотрены. В результате происходит утрата всякого смысла.

Цепочка вопросов смысла не может быть бесконечной. Рано или поздно ответы либо начинают повторяться (в приведенном примере такое окончание беседы могло бы выглядеть так: «А зачем чтобы меня уважали люди? – Чтобы получить еще лучшую работу. – А зачем иметь хорошую работу? – Для того, чтобы тебя уважали люди. – И т.д.»), либо перестают подразумевать последующее осмысление (например, «Так надо, и все!», «Так устроен мир», «На то воля Божья» и т.п.).

«Терминальные» ответы предполагают не продолжение осмысления, а **веру** в их истинность.

Ограниченность рационального осмысления

Здесь проходит граница возможностей рационального осмысления. Попытка идти дальше, которую часто предпринимали западные философские школы²², ни к чему, кроме скептицизма, атеизма, релятивизма, агностицизма и других аналогичных «измов», не приводит.

Чтобы быть продуктивным, поиск смысла должен быть не механическим ниспровержением всех и всяческих основ. В стремлении к смыслу необходимо уметь остановиться. Рационализм может *отодвинуть границу*, но не может *заменить* веру, на которой только и может покоиться здание осмысленного мира. При поиске ответов на **Главные вопросы** рационализм бесполезен, так как превращает их во второстепенные.

Отказ от вопросов смысла

Так как потеря «интеллектуального» смысла проявляется в навязчивой постановке вопросов смысла при неспособности на них ответить, возможности преодоления кризиса в том, чтобы или найти ответы на вопросы смысла, или перестать задавать их.

Вторая возможность – отказ от вопросов смысла – сама по себе не решает проблемы. Стихийно сформированные истины и ценности нежизнеспособны. Они не обеспечивают устойчивой почвы, на обретение которой направлена работа осмысления.

Выявленная ситуация не вызывает оптимизма. С одной стороны, последовательное стремление к смыслу не приближает к нему. С другой – оставить все как есть тоже нельзя.

Не снять, но погасить остроту ситуации можно при отказе от вопросов смысла. Но этот отказ не должен вести к их вытеснению. Тогда он в принципе совместим с продолжением духовной работы.

Духовная работа может продолжаться, если вопросы смысла «игнорируются» из-за понимания своей неготовности к ним. При таком акте смирения вопросы сохраняются, но

²¹ Когда человек пытается, например, осмыслить, почему он любит другого человека, заслуживает ли тот любви и т.п., он тем самым разрушает любовное отношение.

²² Европейцам свойственно доходить до конца. Отказываться от однажды сформулированного вопроса не в нашей традиции. Так мы пытаемся обрести ответы и на Главные вопросы.

утрачивают навязчивость и перестают отнимать силы у работы. Этот «выход» из кризиса бессмысленности не связан с немедленным обретением смысла.

Причины «ценностной» бессмысленности

К утрате «ценностного» смысла (отсутствию реализуемых активных ценностей) могут вести, кроме «интеллектуальной» бессмысленности, также недостаточная привлекательность (энергетичность) и/или нереализуемость имеющихся ценностей (неспособность их реализовать).

Одна из главных причин «интеллектуальной» бессмысленности – двойственность – разрушает и «ценностный» смысл, делая несовместимыми реализации разных ценностей.

То, что любое явление хорошо в одном и плохо в другом, приводит к тому, что, улучшая одно, ухудшаешь другое. Реализуя одну ценность, «ущемляешь» другую. Например, стремясь к Служению, замыкаешься в себе и своим безучастием к близким делаешь их несчастными. Соблюдая заповедь «возлюби», иногда вынужден преступить «не кради», а иногда – и «не пожелай».

За недостаточной привлекательностью (энергетичностью) пассивных ценностей часто стоит их надуманность. Когда ценность заимствована (*кто-то* сказал, что ЭТО – хорошо) или нафантазирована, но не пережита лично, не «прочувствована кожей», не выстрадана, мнение о необходимости или желательности ее реализации оказывается очень «теоретическим». Мотивационный потенциал таких ценностей обычно невысок, и любое препятствие останавливает работу по их реализации.

Причины нереализуемости ценности могут быть разными. Во-первых, *неумение* ее реализовать, например неумение правильно конкретизировать абстрактную ценность и спланировать работу по ее реализации. Так, стремясь к самосовершенствованию, человек придумывает «оптимальную» модель и стремится ей следовать – измениться как внешне (поведенчески, событийно), так и внутренне – переживать только «хорошие», «добрые» чувства, думать только «хорошие» мысли и т.п. Но реализовать абстрактное желание добра в конкретной жизненной программе он не может – его модель, конкретизирующая ценность и намечающая путь к ее реализации, не учитывает всех значимых обстоятельств (например, особенностей своей психики или действий других людей), препятствующих достижению цели.

Изменить одни черты психики нельзя принципиально, другие – нельзя без вреда для здоровья. Нельзя эмоционального человека сделать спокойным. А подавляя его импульсы к активности, есть риск «добиться» невроза. Психотерапевты и педагоги знают, к чему приводит грубое вмешательство в психику. Цена, которую приходится платить за изменение, оказывается больше «выигрыша».

Но и когда корректировка принципиально возможна, нужно еще суметь ее произвести. Одного желания здесь недостаточно. Надо понимать, что стоит за «хорошими» и «плохими» чертами и как можно их изменить. Перефразируя булгаковского Воланда, чтобы чем-либо управлять, надо иметь об объекте управления сколько-нибудь верные сведения.

Другая причина нереализуемости ценности состоит в *неспособности* ее реализовать, например из-за своей мечтательности или нерешительности.

С мечтательностью связана еще одна причина «ценностной» бессмысленности – *стремление реализовать то, что нереализуемо* принципиально. В частности – *идеалы* в форме существующего в мечтах (например, девушек, «ждущих принца», или юношей, «ищущих принцесс») образа или отвлеченного набора свойств. Так, можно хотеть жить в справедливом, благоденствующем обществе, которое помогает всем его членам

раскрывать свои способности и т.д. Единственный недостаток этого идеала в том, что его нельзя воплотить в реальность.

Иногда стремление к реализации идеалов связывают с юношеским максимализмом. Но оно встречается не только в юности. Впрочем, к кризису ведет не само стремление к реализации идеала, а отчаяние от невозможности добиться желаемого.

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕХНИКА

Поиск смысла и нравственный поиск

Работа по преодолению кризиса отсутствия «ценностного» смысла – нравственный поиск. Как и поиск «интеллектуального» смысла, нравственный поиск – одна из самых распространенных в русской культуре форм духовной работы.

Нравственный поиск может состоять в поиске *активных ценностей* («добра») и/или в стремлении *реализовывать* ценности, «жить по совести».

Вообще говоря, любая активная ценность «пригодна» для придания смысла жизни. И ценность денег, и ценность власти, и ценность славы, и даже ценность мести врагу. Обретая такие «ценностные» смыслы, можно преодолеть кризис. Однако эти смыслы «хороши», пока ценности, с реализацией которых они связаны, не переоцениваются. Переоценка, «убивая» ценность, уничтожает и смысл.

Поэтому задача нравственного поиска – обрести ценности, которые, с одной стороны, были бы устойчивы к переоценке, а с другой – были бы реализуемы.

Обрести такие ценности путем рациональных рассуждений невозможно. Но в рассуждениях можно понять общее направление пути к их обретению. Работа понимания не заканчивается пониманием того, чего не надо (нет смысла) делать. Нужно еще понять, что надо делать, к чему стремиться.

Вера в ценности и истины

Какие есть другие возможности для обретения смысла, кроме умозрительных рассуждений?

Прочные устои, незыблемые истины и ценности, которые придают жизни смысл, основаны на *вере* в них. Путь к смыслу – это путь веры и надежды на ее обретение, своего рода «богоискательство». Эта вера должна быть искренней, твердой и последовательной. Во что (в кого) вера – важно лишь постольку, поскольку содержание позволяет ей быть таковой.

Путь веры тернист для рационалиста-скептика, в размышлениях осознавшего его необходимость. Но в нем – единственная надежда придать жизни смысл, не подверженный угрозе распада.

Когда вера в истины и ценности *умозрительна*, она очень хрупка. Любое противоречащее постулату веры умозаключение вызывает сомнения.

Прочной веру делает *опыт*. Тот, кто обжигался паяльником, твердо верит, что паяльник горячий. Боль от ожога является надежной основой его веры, что ожог – это плохо.

Пока находишься в области своего опыта, вопросы смысла не мучают – все понятно. Однако духовное развитие предполагает отход от опыта физического мира. Если при этом не приобретаешь новый опыт, то, лишаясь прочной основы, оказываешься среди умозрительных (во всяком случае, для себя!) конструкций.

Можно быть буквально напичканным чужими мнениями о прекрасной поэзии Пушкина. Но все это будут пустые слова, пока сам не переживешь эстетическое

наслаждение от «Евгения Онегина» или восторг от «Бориса Годунова». Когда все разговоры окружающих о возвышающей душу поэзии можешь сопоставить только со своим умилением от стихов Асадова, привязка этих мнений к опыту остается очень умозрительной и не может обеспечить надежную «почву под ногами», теряя которую теряешь и смысл.

Обрести «почву» в имеющемся опыте можно, только отказавшись от духовного – ограничив жизнь сугубо материальными, «земными» вещами, «хорошесть» или «плохость» которых определяется тем, помогают они или мешают получать простые удовольствия (удовлетворять «физические» потребности).

Чтобы духовное развитие стало возможно, необходимо приобретение нового, духовного опыта – опыта новых истин и ценностей. Этот опыт делает умозрительную веру в новые истины и ценности настоящей Верой. Наличие вопросов смысла указывает на то, что нового опыта не хватает.

Отливка опыта

Вообще говоря, «новый опыт» – не такой уж новый. Человек обладает элементами духовного опыта. Другое дело, что эти элементы переживаются несистематически, часто разрозненны и не осмыслены: изолированы от остального содержания модели мира.

Работа обретения духовного опыта начинается с установления связей уже имеющихся его элементов с моделью мира: «включения» духовного опыта в модель, «узаконивания» его, с тем чтобы впоследствии, возможно, организовать вокруг него и остальной («земной») опыт.

Это означает, что духовный опыт нужно превратить в знание (неважно, в какой форме – вербальной, образной или какой-либо еще), «отлить» его в устойчивые психические формы – имена, представления (когнитивные структуры), образы и т.д. Для этого сначала можно использовать те же когнитивные инструменты, которые задействованы при освоении любых явлений, – средства интерпретации.

Первый такой инструмент – превращение явления в про-явление «невидимой сущности». Второй – придание сущности (или характеру ее изменений) статуса закономерности.

Идея Бога

Позитивный итог постановки последовательных вопросов смысла – понимание того, что для обретения устойчивого смысла необходима *идея Бога*, Первопричины и Первоосновы Всего – Того, по отношению к чему дальнейшие вопросы смысла бессмысленны.

Чтобы прийти к идее Бога, не надо жертвовать рационализмом.

Так как наше мышление основано на разделении видимости и сущности, явление для нас всегда – про-явление той или иной *сущности*.

Логически доказать «объективное» бытие невидимых сущностей, проявляющих себя в наблюдаемых явлениях, невозможно. В его пользу свидетельствует повторяемость явлений при одинаковых условиях. Но такая повторяемость – еще не логическое доказательство. Тем не менее мы легко миримся с этой алогичностью и не сомневаемся в реальности сущностей (даже таких абстрактных, как «добро» и «зло»).

Чтобы прийти к идее Бога, необходимо сделать только один шаг – начать рассматривать про-являющиеся в явлениях сущности не сами по себе, а как про-явления единой *Пра-сущности*. Этот шаг совершенно естественный: он продолжает и логически завершает переход от явления к сущности.

Психотехника формирования идеи Пра-сущности состоит в том, чтобы любой акт понимания (объяснения, интерпретации) не останавливать на фиксации связей сущностей, а идти дальше, к объяснению этих связей как проявлений Пра-сущности²³.

Формирование идеи Бога (Пра-сущности) знаменует переход к *новому этапу духовной работы*. Чтобы познать содержание этой Идеи, необходим Контакт с Пра-сущностью. Для такого Kontakта одной идеи Бога мало. Контакт невозможен без Веры, так же как и Вера невозможна без Kontakта. Впрочем, это не «заколдованный круг», а указание на еще одну границу рационализма в духовной работе.

После признания логической естественности идеи Бога и ее принятия встает вопрос о свойствах Пра-сущности. Первое и наиболее очевидное из них – активность. Пра-сущность в своих проявлениях изменчива, а причина изменений может быть только в Ней самой. Другие свойства Пра-сущности – самосознание (самопознание) и постоянное самовоспроизведение. Но наиболее интригующим вопросом о таких Ее атрибутах, как Разум и Воля.

Замысел

*Я люблю Твой замысел упрямый
И играть согласен эту роль.*

Для европейской ментальности характерно «дискретное» восприятие непрерывного мирового процесса как последовательности явлений-событий, управляемых «закономерностями».

Как и в случае других «невидимых сущностей», на мысль о реальности закономерностей (т.е. о том, что мир не хаотичен или не полностью хаотичен) наводят наблюдения за повторяемостью явлений.

Введение в модель мира закономерностей устанавливает между явлениями *причинно-следственные связи*: каждое явление вызвано одними «явлениями-причинами» и само вызывает другие «явления-следствия». Понимание явлений основано на раскрытии закономерностей, «расшифровке» связей явлений между собой и с «невидимыми сущностями».

Продолжая эту методологию, естественно ввести для понимания самих закономерностей сущность второго (по отношению к явлениям) порядка, т.е. наделить мир Разумностью, которая проявляется в закономерностях.

Соотношение между Разумностью (Мировой Волей) и закономерностями повторяет соотношение между Пра-сущностью и другими «невидимыми сущностями».

На вопрос, проявляется ли в закономерностях Мировая Воля, нельзя ответить рационально. Но рационально можно понять, что неверие в Мировую Волю обрекает на бессмысленность, и, нуждаясь в смысле, нуждаешься в Ней.

Это принципиальный момент. Придание миру осмысленности зависит от нас. **Бессмысленность – не данность, а наш выбор.**

Одна возможность – признавая существование Бога, признать целенаправленный характер Мирового процесса, осуществляемого Божественной Волей в соответствии с Божественным Замыслом.

²³ Чтобы идея Пра-сущности заработала в рациональном сознании, необходимо облечь ее в языковую форму. Сделать это, сохранив весь ее объяснительный потенциал, невозможно. Обычный язык непригоден для описания Пра-сущности. Это хорошо понимают те, кто писал или читал эзотерические тексты. Необходим иной «язык» – средство выражения полу-интуитивных и полу-неосознаваемых связей.

Рационально постичь Замысел нельзя. Мы не знаем, что означают Божественные Воля, Разум или Любовь. Их нельзя понять по аналогии, соответственно, с волей, разумом или любовью человека. Попытка наполнить Божественные качества «человеческим» содержанием приводит к массе «противоречий», проявляющихся в вопросах типа «Если бог любит людей, то зачем он их наказывает?», «Зачем существуют войны?» и т.п. Эпитет «Божественные» означает, что между Волей и волей, Разумом и разумом есть различия, которые нам неизвестны. Уподобление того, как «наверху», тому, как «внизу» (которое, кстати, основано на вере), не проясняет, что именно одинаково «наверху» и «внизу».

Невозможность рационального понимания Замысла означает и невозможность получения рациональных доказательств Его существования. Но вера в существование Замысла, даже без его понимания, позволяет обрести смысл.

Если мир развивается по Замыслу («Мир – театр, люди – актеры»), а мы – люди, части мира, то наша цель – понять Замысел, свое место в нем и содействовать его реализации (принять роль и сыграть ее в соответствии с Замыслом Режиссера).

Другая возможность – требовать доказательств бытия Божьего, которых нельзя получить «по определению». В этом случае наша судьба – жить в бессмысленном мире.

Свобода и смысл

Еще один момент, который можно понять рационально, – то, что **осмысленность ограничивает свободу**. Смысл может быть найден только в подчинении себя (Абсолютным Ценностям, Замыслу и т.д.) и Служении, т.е. – в самоограничении.

Смысл жизни свободного человека может быть создан только им самим. Но его нельзя создать из ничего. Полная свобода делает жизнь бессмысленной. В ней нечего делать, незачем жить. Только в жизни раба (Божьего), участника эксперимента (Пьесы) может быть смысл, а значит – и надежда на его постижение.

Постижение Замысла

Как можно постичь Замысел, если это невозможно сделать рационально? Только узнать у *Того, Кто Знает*. Для этого нужно установить с *Тем, Кто Знает*, Контакт. Но Контакт требует подготовки. С этой подготовки и начинается работа.

Непрерывное мировосприятие. Дао

Подготовка к Контакту требует перехода от «дискретного» восприятия мирового процесса к непрерывному, т.е. к пропусканию живого, постоянно меняющегося мира («потока», который «все течет») через себя.

Такое непрерывное мировосприятие, описанное классиками даосизма (прежде всего Лао-цзы в «Дао дэ цзин»), формирует динамичный и более адекватный прообразу образ мира.

Для европейцев, склонных разрушать целостность мира рассуждениями, «выхватывающими» то один, то другой аспект реальности, непрерывное мировосприятие нетипично. Но ему можно научиться. Способность к даосскому мировосприятию присутствует у всех, и ее можно развивать или по крайней мере не давать ей угаснуть.

Когда воспринимаешь (чувствуешь) мир как целостный процесс (поток всепроникающего дао), проходящий и через тебя, а себя – в потоке дао, нет нужды задавать бесполезные вопросы о причинах процесса. Его ощущаешь, согласовываешь себя с ним и живешь в нем.

Жить по Совести

В русской традиции жизнь в согласии с мировым потоком – это жизнь по Совести (в согласии с собой или в согласии с Богом) ²⁴. Чтобы жить по Совести, необходимо постоянно держать Совесть обостренной, сохраняя контакт с тем Источником, который единственный позволяет безошибочно определять, что делать.

²⁴ Опора на интуицию при самоопределении является одним из проявлений жизни по Совести.