

К книге Ильи Латыпова «Один на один с жизнью. Книга, которая поможет найти смысл»

Какое свидание в нашей полной неожиданностей жизни является самым волнующим и загадочным? На какое свидание надо решиться и, поверьте, ни в коем случае нельзя опоздать? Это свидание с Самим Собой. И вряд ли я ошибусь, если скажу, что книга одного из самых отважных психологов и психотерапевтов нашего времени Ильи Латыпова рассказывает именно о том, как не опоздать Стать Человеком.

Как правило, каждый подлинный психолог, будь то Фрейд, Франкл или Выготский одновременно создавал и свое мировоззрение, и свою мастерскую творения человеческой души. У кого из великих черпал свой дар человековедения Илья Латыпов? Да у всех мною упомянутых, как и у многих других... Но, стремительно взяв все лучшее у мастеров психологии и антропологии, он сумел создать собственную мастерскую.

Я бы рискнул назвать ее Мастерской жизненной психологии. Познакомьтесь с новой книгой этого Мастера и получите свой шанс Не Опоздать Стать Человеком.

*Александр Асмолов,
заведующий кафедрой психологии личности
МГУ им. М. В. Ломоносова,
научный руководитель
Московского института психоанализа*



Предисловие

Я захожу в книжный магазин — уже после того, как написал эту книгу, но до ее издания — и смотрю на длинную вереницу трудов по психологии. Их много. Хорошие книги и, честно скажем, не очень. Почему следует обратить внимание именно на мою? Ведь я не могу обещать, что ваша жизнь перевернется от ее прочтения, — вряд ли. Моя книга не посвящена исцелению какого-то конкретного душевного недуга (впрочем,

я вообще не верю в то, что книгами можно что-то исцелять). Управлять Вселенной вы тоже не научитесь. И какую-то принципиально новую информацию, за которую вручают Нобелевскую премию, вы здесь тоже вряд ли найдете. Но (здесь я многозначительно поднимаю указательный палец) есть один очень важный для меня как психотерапевта момент, который и позволяет мне надеяться, что эта книга может вам понравиться и быть полезной.

Одной из главных характеристик жизни современного человека (в том числе моей, я не исключение) является суета. Наша жизнь проходит на высоких скоростях, мы успеваем лишь думать о том, что происходит сию минуту, плюс тревожиться о будущем. Редко когда предоставляется возможность остановиться и задуматься о том, как в целом устроена наша собственная жизнь, — насколько нам в ней комфортно, есть ли в ней хоть какой-то смысл и вообще стоит ли она того, чтобы ее проживать. Лишь иногда перед Новым годом или днем рождения мы об этом задумываемся. Теперь можно провести с этой книгой несколько уютных вечеров (или не очень уютных — темы в ней поднимаются непростые), задавшись тем же вопросом. Возможно, получится посмотреть на свою жизнь под другим углом, высветив то, что раньше ускользало от мысленного взора или же было на самом видном месте, но как слон, которого никто не замечает.

Осознанность — основа работы психолога и вообще любого самопознания. И во что я верю, так это в то, что моя книга сможет расширить сферу осознаваемого вами и подскажет, куда смотреть и двигаться дальше. А возможно, поможет примириться с собой и принять то, что уже есть и что отменить или изменить невозможно. Тоже хорошо. Я надеюсь, что у меня получилась книга-размышление о том, как мы, люди, живем в этом непростом мире, по каким принципам строим свою жизнь и какую цену платим за то, что выбираем, или, наоборот, за отказ от выбора. У вас может возникнуть вполне закономерный вопрос, кто я и почему взялся за такую непростую тему. Формальный ответ — я психолог, гештальт-терапевт, супервизор и кандидат психологических наук, долгое время работавший на кафедре психологии в университете и уже десять лет занимающийся исключительно частной психологической практикой (а психологией в целом, академической и практической, более двадцати лет). Но за все годы практики ни один человек не спросил меня о регалиях и дипломах. Людям было интересно, сложится ли у меня с ними контакт, смогу ли я услышать их и понять, чем они живут. Поэтому ответ не формальный, а искренний будет другим.

В детстве я точно знал, кем стану. Конечно же, археологом или историком! Я увлекся

археологией, когда вместе с родителями в конце 1980-х посетил Афрасиаб — древние руины близ Самарканда в тогда еще советском Узбекистане. В 1991-м мы переехали в Хабаровск, вскоре я связался с местными археологами и спустя несколько лет стал каждый год надолго уезжать в экспедиции. Это затянулось на двадцать с лишним лет, даже когда я уже всерьез занимался психологическими исследованиями и преподавал в университете, я не отказывал себе в удовольствии использовать часть своего большого отпуска для участия в раскопках. И в одну из экспедиций в начале 2000-х я взял книгу Ирвина Ялома с непонятным для меня названием «Экзистенциальная психотерапия». Сел читать — и пропал.

Удивительно было от раскопок древнего жилища каменного века возрастом около восьми тысяч лет с его давно потухшим очагом, битой керамикой с затейливыми орнаментами, каменными топорами и наконечниками переходить к экзистенциальным вопросам, мучившим людей с тех самых древнейших времен: о смерти, одиночестве, свободе, смысле. Практически никто раньше со мной на эти темы не разговаривал: религиозные ответы и размышления меня не устраивали, а других и не было. И получается, Ирвин Ялом с его книгой оказался первым собеседником, вместе с которым можно было попробовать осмыслить мой жизненный путь, еще небольшой на тот момент. Это общение в итоге и повлияло на то, что я выбрал профессию психолога, а не археолога (к которой испытываю самые нежные чувства до сих пор).

Причем выбор не созрел постепенно, а был сделан сразу, когда мой археологический шеф прямо предложил работать в музее научным сотрудником. Казалось бы, протяни руку — и твоя детская мечта, родившаяся на руинах древнего города, сбудется. Я стоял, думал, и ко мне пришел ответ: нет. Мой интерес к людям шире, чем то, что дает археология: она обращена в прошлое, я же интересуюсь не только жизнью людей в древности, но и современной. Обращаясь к психологии и психотерапии, я все равно прикасаюсь к былому. Слои за слоями раскапывая прошлое, то, что влияло на выбор, сделанный человеком, узнаю, как люди теряли и находили в своей жизни смыслы, как строили отношения

и как их прошлое влияет на их жизнь. А еще глубже прячется семейная история, и тут она смыкается с мировой. И было еще одно очень банальное, но важное обстоятельство: психология давала больше возможностей зарабатывать на жизнь и кормить семью, чем археология, которая всегда держалась в первую очередь на энтузиазме и беззаветной преданности. Духовный и материальный аспекты здесь слились. Так что почти двадцать лет я имею дело с экзистенциальными данностями, рефлексируя над собственной жизнью, обнаруживая, как сбегая от ее сложностей, и возвращаясь к ним. То же самое я день за днем проделываю, работая в кабинете с клиентами и консультируя их онлайн (что еще в прошлом десятилетии было немыслимо), — мы вместе учимся смотреть жизни в глаза. Это непросто, но это всегда пробуждает наши души. Этим ощущением я тоже хочу поделиться в книге.

Мы начнем с разговора о том, что вообще значит с психологической точки зрения быть живым, зачем нам осознанность и что она Один на один с жизнью 12 дает. Как мы обходимся с вызовами жизни, что такое эмоциональная боль и почему важно ее не глушить, а уметь проживать, не превращая при этом в хроническое страдание.

Во второй части речь пойдет об основном, самом страшном для многих людей вызове — о нашей смертности и временности всего, что есть в жизни. Не научившись терять, мы не сможем освободить в своей психике место для нового и в конце концов будем погребены под завалами того, что мы не отгоревали, не отпустили и с чем не смогли проститься.

Третья часть посвящена несовершенству — главному вызову нашей эпохи, в которой люди более, чем в другие времена, стремятся к идеалу, эффективности и безупречности. Нам трудно примириться с тем, что дела крайне редко идут так, как надо, что всегда что-то обязательно пойдет не по плану и что расхождение того, что есть, с тем, чего хочется, было и будет. Мы либо живем, либо пытаемся втиснуть себя в идеальную форму, и совместить эти задачи невозможно. Об этом кричит как мой собственный опыт, так и опыт моих коллег, клиентов и весь духовный опыт человечества на

множестве языков мира во все эпохи. Но от этого принятие своего несовершенства не становится более легкой задачей.

Четвертая часть — про одиночество и изоляцию. Вступая в отношения, мы всегда рискуем оказаться в ситуации отвержения и стыда, который им вызывается. Или же мы не вступаем в эти отношения и остаемся изолированными не только от других людей, но и от самих себя. А в таком тотальном одиночестве — плохо, как бы ни воспевалась мифическая самодостаточность. Мы рассмотрим, каким бывает одиночество, зачем нам нужна сепарация и что можно противопоставить идее полной независимости от других (и нет, это не зависимость). Как быть с другими, не теряя себя? Если не теряешь себя, то следующий вызов — вызов свободы. Свобода в сочетании с ответственностью — тяжелое бремя, далеко не всегда сулящее выгоды и победы. К тому же мы часто путаем свободу и гиперответственность, рискуя утонуть в чувстве вины и превращаясь в жертву. На чем основан наш выбор и как вообще выбирать, когда это делать трудно? Что значит быть свободным и как определять, где у нас долг, а где — жертва? На что опираться, если не искать опору вовне?

И наконец, мы подойдем к последнему вызову, который обычно венчает практически любой разговор об экзистенциальных данностях жизни, — вызов смысла. Кто я, зачем я здесь, зачем этот мир? Этими вопросами в явной или неявной форме задаются все, но во всей своей красе они перед нами встают в моменты больших жизненных кризисов, когда теряешь прежние опоры и становится непонятным, зачем вообще держаться за эту жизнь, которая стала такой чужой и неуютной. Как мы ищем смыслы, как заблуждаемся и как их все-таки искать и находить? И здесь я, как и во всей книге, не предлагаю готовые ответы (не мне говорить о том, в чем смысл вашей жизни), а показываю, в каком направлении можно посмотреть, чтобы найти что-то свое, уникальное. Но честный и ясный взгляд на это возможен тогда, когда мы уже встретились с предыдущими вызовами.

Илья Латыпов