

НАСЛЕДИЕ КОРИНФСКОГО ЦАРЯ СИЗИФА

В советские времена часто цитировали слова Павла Корчагина — жить надо так, чтобы не жалеть о бесцельно прошедших годах. С некоторой поправкой крылатое выражение героя Николая Островского актуально и сегодня. Как прожить свою единственную жизнь с пользой для себя и общества, не попасть в «сизифову ситуацию»? Об этом рассказывает **Владимир Юрьевич Завьялов**, доктор медицинских наук, главный психотерапевт области, заведующий кафедрой психотерапии и психологического консультирования Новосибирской государственной медицинской академии.



© ЭКО 2001 г.

– Владимир Юрьевич, прежде чем говорить о сизифовом труде, расскажите, что Вы, как психотерапевт, вкладываете в это понятие?

– Всякий бессмысленный труд, который не имеет конца, может называться сизифовым. Так определяется все бессмысленное, бесконечное. В России это работа, которая не ведет к благосостоянию, не вознаграждается достойным образом. Человек понимает тщетность своих усилий, но ничего не может сделать. Сегодня многие россияне переживают такую ситуацию, тратят жизненную силу впустую.

Почему сегодня эта тема актуальна? Миф о Сизифе в какой-то мере служит отражением нашей жизни. Древнегреческий герой прославился тем, что сумел обмануть бога Танатоса – Смерть. Он обхитрил его, заковал и держал в плену. Люди перестали умирать, тем самым нарушился мировой порядок – смена одного поколения другим. Эта часть мифа хорошо вписывается в современную биологию. Если бороться за продление жизни особей, нарушать законы смены поколений, продлевать срок жизни или не давать умереть слабым, популяция рыб, животных через некоторое время деградирует. Природа предусмотрела инстинкт смерти. В любой живой клетке рано или поздно срабатывает механизм саморазрушения.

Сизиф выключил этот механизм, и его поступок чуть не привел к катастрофе. Боги вовремя опомнились и спроводили Сизифа на тот свет, в Аид. Но он и там обхитрил Смерть и оказался единственным из умерших, вернувшимся на землю. Дважды не умер! Не умереть – преступление с точки зрения мифа. И тогда за это, за оскорбление богов, Зевс приговорил Сизифа к вечной муке. Его наказали тем, что не дали умереть. Он должен был вкатывать на гору огромный камень, который, достигнув вершины, опять скатывался вниз. Глубинный смысл мифа в том, что человека, который пытается обмануть смерть, ждет справедливое наказание бессмысленным и бесконечным, безрезультатным трудом.

Известный ученый Игорь Кон написал целую книгу «Сизифов труд». Основная ее идея в том, что любое дело нуж-

но научиться так или иначе заканчивать. А у нас до сих пор в стране огромное количество неживых предприятий, мертвых, существующих только на бумаге. И странное дело, до настоящего времени не придумано закона, механизмов прекращения деятельности мертвого производства. «Мертвые души» Гоголя! Все это увязывается в общий пласт «сизифовой ситуации» в России, для которой характерен обман смерти. Казалось бы, все закончено, умерло, тот же царизм, социализм умерли – нет, живут! Нет окончания, торжественного захоронения, и поэтому следует наказание – бессмысленным трудом, деятельностью, никогда не заканчивающейся.

– Банкротство промышленных предприятий-гигантов тоже связано с понятием – сизифов труд?

– Законное, истинное банкротство, не мнимое, искусственное – необходимо. В этом случае объявляют: да, это дело умерло навсегда. И надо ликвидировать предприятие. Это вполне нормальная, здоровая ситуация. Поэтому такой процедуры нельзя бояться. Но порой практикуется лжебанкротство, когда специально разоряется вполне жизнеспособное предприятие, чтобы сменить хозяев. К сожалению, эта уловка более распространена, у нас настоящих банкротств, в точном смысле слова, на мой взгляд, еще практически нет.

– К чему, по вашему мнению, ведет лжебанкротство?

– К сизифовой ситуации, может быть, потому что дело не заканчивается, ничего нового не происходит. Нет истинной реорганизации, меняются только хозяева. В подобном менталитете присутствует неуважение к смерти – закономерному процессу, которому нельзя противостоять, да и не нужно. Смерть предполагает передачу эстафеты, смену поколений.

– В свое время в России действовала плановая экономика. Прошли годы перестройки, открылись границы, и мы убедились, что заграничные телевизоры, бытовая техника превосходят нашу продукцию по качеству, дизайну... Полу-

чается, что мы выпускали товары, которые на Западе уже давно изжили себя. Может быть, это и был сизифов труд?

– Такая точка зрения существует, но это непростой вопрос, на мой взгляд. В промышленном мире присутствует очень жесткая конкуренция. Нельзя давить своих товаропроизводителей, тем более жизнь достаточно быстро все расставляет по своим местам. Пять лет назад считали, что выгоднее привозить мясо из Новой Зеландии, Германии, где его себестоимость ниже. Но жизнь внесла свои коррективы. Заграничная дешевизна обернулась низким качеством мяса, болезнями – коровьим бешенством. Конечно, сразу же отдали предпочтение российскому мясу, пусть более дорогому, потому что коровы питаются не костной мукой, а обычной пищей.

Но не в этом я хотел увидеть сизифову ситуацию, а в том, что надо научиться спокойно завершать дела. Как раз это советует Игорь Кон. Допустим, вы бесконечно долго пишете какую-то работу, надеетесь на признание своего имени. Необходимо каким-то образом завершить этот процесс, может, даже спалить рукопись, если не по силам закончить. Гоголь уничтожил второй том «Мертвых душ» не потому, что сошел с ума, он углядел бесконечность развития романа. По его замыслу в третьем, может, даже в четвертом или пятом томах герои преобразятся и станут другими. Николай Васильевич попал бы в сизифову ситуацию. Он понял это и по этой причине сжег рукопись.

– Сегодня мы живем в период смены общественно-экономических форм – от социализма к капитализму. Строим то, что у нас уже было. А это не сизифов труд?

– Может быть. (*Смеется.*) Опять не дотерпим, устроим революцию. Строим, строим, никак не можем достроить – это своего рода наказание. Поэтому нужно научиться завершать строительство.

Конечно, ваша точка зрения несколько притянута, но в какой-то мере мы действительно обречены на повторы, как будто приговорены к ним.

– Человек своевременно не вошел в режим сегодняшней экономической жизни – впал в нищету. Видимо, нищета предполагает сизифов труд, и как можно преодолеть ее негативные последствия?

– Да, если человек не смог завершить какой-то этап жизни. У меня были клиенты, которые совершенно сознательно говорили: мы не хотим заниматься каким-то новым делом, а будем продолжать то, что у нас хорошо получалось. Я возражал: это сейчас никому не нужно. Мне отвечали: жаль, но мы хотели бы только этим заниматься, будем ждать, когда будет востребованность. И продолжают заниматься трудом, никому не нужным.

– Нищета разрушительна для внутреннего мира, души человека?

– Я думаю, что нелегкий отрезок жизни не нужно называть нищетой. Это период отсутствия ресурсов... Опять же что считать нищетой? В обычном понимании это положение, когда не хватает средств для нормальной жизни. Уровень нищеты для каждой страны разный. В Америке определяется 1200 долларами на человека в месяц, соответственно 25 тысяч в год. Получается, мы все в России нищие. Но эти шкалы относительные. Известно немало примеров сознательного добровольного понижения потребностей. Есть глубоко верующие люди, которые постятся, подвергают себя аскезе. Они не считают отказ от излишеств нищетой. Ведут очень скромный образ жизни. Знаю бизнесменов, которые на себя практически ничего не тратят. Все деньги пускают в оборот. У них наличных денег меньше, чем у нищих на базаре, все их средства работают.

– Все зависит от того, как сам человек определяет свое положение?

– Да. Вспомним, к примеру, о психологическом состоянии – депрессии, при которой человек сосредоточен на потерях. Реакция горя – полная фиксация человека на том, что он потерял. Недавно я консультировал пациентку, у которой умер муж. Все ее мысли связаны с воспоминаниями об умершем, и от месяца в месяц он приобретает черты ка-

кого-то идеального человека – супермужчины, бога, гения. Чем больше идеализируют потерю, тем хуже становится живому. Депрессия и нищета, которая разрушает, – это идеализация потерь. «Какая жизнь была роскошная, что мы потеряли?!» – любят порой восклицать. «Какую Россию мы потеряли?!» – сожалеет Станислав Говорухин.

Идеализация потерь ведет к саморазрушительным тенденциям. Необходимо похоронить в себе подобные переживания. Реакция горя или, как называют в психотерапии, «работа горя» – что это такое? Освобождение психики от надежд на то, что это будет жить. Первая психологическая реакция человека, когда он встречается со смертью, – неверие в нее. История с гибелью «Курска» наглядно иллюстрирует это утверждение. Нет тел, значит, моряки живы, их кто-то спас, инопланетяне, они где-то плавают, ум начинает создавать различные версии.

В нормальном случае человек все-таки освобождается от иллюзий, хоронит и живет без дорогих сердцу людей. Остается память. В патологических ситуациях эта работа не завершается, а наоборот, начинается идеализация, которая оживляет умершего настолько, что ощущают его присутствие. И разрушают себе психику. Наступает депрессия, отказ от деятельности. Человек впадает в сизифову ситуацию, когда он не завершает этап жизни, начинается бессмысленное катание камней.

– Не раз приходилось сталкиваться с такой ситуацией. Неглупые, образованные люди, которые занимают солидное положение в обществе, считают, что отсутствие каких-то материальных благ – показатель ущербности. Чем обусловлено такое мировосприятие?

– Тем, что критерием счастливой жизни считается достаток. Многие на этот крючок ловятся, и целью их существования становится достижение материальных благ. Получив их, они не знают, что дальше делать. Я наблюдал немало семей, представителей среднего класса, которые достигли материального благополучия, а потом не знали, что делать. Семья разваливалась. Вдрызг. Всем плохо становилось.

– Что движет людьми, которые любят заострять внимание на чужих проблемах? Они считают, что если материальных благ кто-то не накопил, то жизнь, по их мнению, прожита бесполезно...

– Конкуренция: я вот лучше тебя, коли знаю твои недостатки. Но в нашем мире все уравновешено. Люди по потенциам примерно одинаковы. Если человек обделен материальным достатком, но работал – у него богаче человеческий капитал, духовный. И наоборот. Человек, который основную часть жизни провел на рынке, а не за чтением, накопил вещей больше, чувствует, что отстает духовно. Он может за это мстить. Все-таки духовные ценности во все времена ценились выше. И всегда так будет. На Западе интеллектуальный капитал ценится выше материального. Капиталисты освобождаются от материальных ценностей, отдают рабочим. Пользуйтесь станками, а вот патенты, интеллектуальная собственность – извините, не вашего ума дело! Технологии дороже, чем шмотки. Информация, знания ценнее, чем техника. Духовное развитие человек ценит выше материальных достижений.

– Злоба, зависть, страх попасть в неловкую ситуацию, перед общественным мнением – сизифова ситуация, тормозящая адаптацию к реальности?

– Сизифова ситуация – это бессмысленное действие...

– Но разве эти переживания – не бессмысленные состояния?

– «Катить бочку»? (*Смеется.*) Это называется катить бочку, а не камни. Шутка. Человек живет как личность еще и в представлении других людей. Ему небезразлично, какой его образ складывается в этих представлениях. Вы хотите, чтобы все видели вас приличным нормальным человеком. Поэтому вы стремитесь заселить сознание других людей своим положительным образом.

– Ориентироваться на мнения других людей – всегда ли это нужно?

– Не ориентироваться, а заселять. Вы о себе говорите и хотите, чтобы люди думали о вас хорошо. И в вашем сознании живут образы других людей. Лучше, если эти образы положительные, а не образы врагов. Для вас хорошо и для других. Ведь что такое сглаз, порча? Если с этой колокольни, в этих терминах рассуждать, то в контексте нашего разговора получается: вы по какой-то причине заселяете свое сознание образами врагов. Тем самым разрушаете себя, внутреннюю гармонию. Испорчены отношения с окружающими. Говорят: дурной глаз. Действительно, взгляд человека бывает порой очень выразителен. Помните, в «Вие» Гоголя чудовище не могло поднять веки. Ему их поднимали. По описанию Гоголя, это существо как бы из Аида. Он, как вырванный корень, встал, будто из могилы. Когда Хома Брут поймал его взгляд, он сразу же умер. Почему? Потому что философ посмотрел в глаза смерти, и у него появилось желание умереть.

Почему говорят «сглаз»? Человек видит в другом желание конкуренции, уничтожения. Если он поселит в себе образ врага, то этот образ будет жить в душе и испортит впоследствии здоровье, жизнь, отношения. Важно не запустить в себя разрушительный образ смерти.

– Как же это осуществить?

– Необходимо хорошее образование, чтение классической литературы, в которой описаны все тончайшие движения человеческой души. Возьмите те же басни Крылова! В семье создавайте хорошие отношения. Культивируйте уверенность в себе. Моделируйте в себе успешного человека, берите для этого хорошие образцы, ежедневно их репетируйте. В восточных единоборствах это называется ката – формальное действие. Миллион раз ты повторяешь боевое ритуальное действие, которое сохранило тебе жизнь. Понимаете, вы миллион раз повторили внутренний образ успешного действия. Вас никто и никогда не сглазит, в психике это перевесит образы каких-то врагов. Вот – один из рецептов.

– Ни для кого не секрет, что сейчас издаются книги графоманов, попросту макулатура. Настоящие же писатели в

силу своей порядочности, получается, остаются за бортом. В случае графомании вы усматриваете сизифову ситуацию?

— Это не сизифова ситуация, а проблема инвестиций. Ваш пример — это вариант неправильного инвестирования. На мой взгляд, в России нет культуры вложения средств, не проработана процедура. Да, идут деньги, в кого их вкладывают, тот и развивается. Та же коррупция. Дают взятки бюрократии, она и процветает. Коррупция стала реальной из-за инвестирования бюрократического механизма. Графоманство процветает? Потому что дают деньги. У нас недостаточно хорошо работает рынок ценных бумаг. Нет электронного рынка, информации о том, какие сферы экономики успешно развиваются, не создано оперативное оповещение. Что даст доход и куда направлять инвестиции? Спонсоры графоманов попросту не знают — куда лучше вложить средства.

Это очень важный, интересный вопрос: как тратить деньги? Обычно все думают, как заработать. Я считаю, в психологию, в нормальное экономическое поведение должно быть заложено важное умение — правильно тратить деньги. Зарабатывать легче, чем потратить. Новые русские могут заплатить 500 баксов за сеанс «магической» терапии — обыкновенного бреда. Они инвестируют огромную армию различных целителей — попросту шарлатанов. Бизнесмены инвестируют коррупционеров, графоманов, шарлатанов, но только не официальную медицину, не талантливых инженеров, ученых, творческих работников.

Те же экономисты говорят только о том, как заработать, и ничего — о культуре тратить. Я считаю, удачный брак сложится тогда, когда муж умеет зарабатывать, а жена делает главное: умело тратит. Обычно считается, что тратить легче, и жена обязана мужу, который зарабатывает, она пользуется его средствами. Муж главнее потому, что он добытчик. Но от правильного распределения денег зависит качество жизни всей семьи. Поэтому кто главнее? Тот, кто умно тратит, а не тот, кто зарабатывает. Муж должен быть благодарен жене, которая правильно инвестирует, делает правильные затраты.

– Зачастую научные сотрудники, творческие личности не делают открытий, революций в своей области, о чем мечтали в юности. Они ежедневно выполняют рутинную работу. Можно ли считать, что они потратили свою жизнь на сизифов труд?

– И не надо, слава богу, молодцы! Если это творческая личность, она непременно должна завершить свой труд. Завершить, закончить. Композитор заканчивает свою работу только тогда, когда его песни исполняются. Недавно был концерт Давида Тухманова. Одна песня «День Победы» может служить оправданием всей его жизни, а он сочинил их тысячу!

– Успешность таких людей, как Тухманов, совершенно очевидна для всех, а рядовой инженер, научный сотрудник, тот же журналист...

– Инженер придумал законченное рациональное решение и внедрил его. Пусть небольшое, пусть даже не станет новым словом в мире техники, все равно – значит, не зря потратил предыдущие годы. Хорошо написанная диссертация...

Чтобы не попасть в сизифову ситуацию, надо точно знать, чего ты хочешь, уметь завершить любое дело. Например, диссертация – должна быть не открытием, а квалификационным трудом. Я учу своих диссертантов: не ломайте голову, выбирайте точную тему, пишите быстро и красиво. И быстро заканчивайте. Иначе создадите себе на всю оставшуюся жизнь сизифову ситуацию.

Не нужно ждать от себя открытия. Надо точно соизмерять, что от тебя требуется и что ты можешь. Журналист закончил статью, пусть ее прочитали только два человека. Это уже окончание, завершение. Если вы дали оформленной идее жизнь, потом она живет в других вариациях, других обличьях. Кто-то ее подхватывает. Скажем, вы обратились к теме банкротства, увидели проблему, и для других это стало поводом к размышлению и действию...

Беседовала Н. И. ИВАНОВА