

«Учиться формировать собственную жизнь» Об обращении с собственной биографией

Кристина Пфлуг,
биографический консультант, Гамбург

В наше сложное время зачастую нелегко найти верные решения относительно собственной жизни – поэтому многие люди привыкают к жизни в постоянной нерешительности или принимают преждевременные решения, по поводу которых они потом долго раскаиваются. В связи с антропософским представлением о человеке в последние годы возникла совершенно новая профессия: биографический консультант. Люди, которые избрали для себя эту сферу деятельности, совершенствуются в том, чтобы общие закономерности человеческой биографии привести в созвучие с индивидуальной ситуацией судьбы конкретного человека и тем самым помочь взглянуть на собственную жизнь под новым и измененным углом зрения.

Если еще несколько десятилетий тому назад был интерес прежде всего к жизни выдающихся людей, - деятелей искусства, политиков, исследователей, изобретателей, - то в последние годы кое-что изменилось. Все больше современников встречаются с вопросами к своей собственной биографии и биографиям близких им людей: Что означают события моей жизни? Являются ли они случайностями или за всем этим скрывается вполне определенный смысл? Что проходит красной нитью через мою биографию? Могу ли я сформировать свою собственную жизнь или события все равно подомнут меня?

В большинстве своем мы все имеем определенную идею об «удавшейся» жизни и бываем поставлены тогда зачастую перед ситуациями, которые абсолютно не соответствуют нашим представлениям и планам. Некоторые живут во внешне упорядоченных, может быть, даже удачных обстоятельствах, и все равно все отчетливее встают вопросы и появляются сомнения о смысле всего того, что они делают. У других ломается кажущаяся «удавшейся» жизнь из-за внешних событий: тяжелая семейная ситуация, разлука с близкими людьми, проблемы по работе, болезни и тому подобное. Для некоторых собственная жизнь – это нескончаемый кризис и кажущийся непреодолимым хаос.

Срывы, хаос, кризисы, незнание дальнейшего пути мы рассматриваем как неудачу в нашей жизни – «это непорядок, скоро придут лучшие времена», - и как можно скорее все снова должно идти гладко. Подобные желания понятны и объяснимы. Но, может быть, однажды нам нужно начать думать совершенно в другом направлении: не буду ли я ближе всего к самому себе, если я не буду искать поддержку и опору со стороны? Не находится ли, может быть, смысл

моей жизни именно там, где я должен развивать нечто совершенно новое, чего я до сих пор еще не смог?

Не являются ли именно те люди, из-под которых вновь и вновь исчезает казавшаяся прочной почва, творцами будущего? Не являются ли они именно теми, кто создает новые ценности и другой образ жизни?

Кто с помощью подобных вопросов рассматривает сегодняшние биографии, начинает постепенно предугадывать, какой смысл мог бы раскрыться в течение жизни.

Фазы и ритмы

Человек со своей биографией подвержен, как и все живое на Земле, определенным ритмам. Вполне определенно можно сказать, что в первой фазе, в первой трети жизни, то есть примерно до возраста 20 лет, человек воспитывается и формируется родительским домом, школой и ближайшим окружением. Существенные воздействия он испытывает, таким образом, извне. Во второй фазе, в середине жизни – до начала 40-х годов – человек, в соответствии со своими способностями и воспитанием, активно и творческим образом вступает в мир и формирует свое окружение. Эта вторая фаза наиболее подвержена внешним влияниям и тем, что обусловлено необходимостью, такими вещами как, например, профессиональное образование, зарабатывание денег, партнерство, воспитание детей. После середины жизни – то есть в третьей фазе – человек имеет свободу формировать свою жизнь в соответствии с собственными целями, которые направлены в сторону смысла, найденного им самим и самому себе заданного.

Для многих людей сегодня подобные вопросы возникают уже сравнительно рано, то есть в возрасте 30-ти лет, тогда как эти темы «нормальным образом» начинаются с сорока лет. Наряду с этими тремя основными фазами имеются определенные годовые циклы, например, семилетние ритмы, которые формируют биографию (смотри «Кризисы жизни, шансы жизни» Бернарда Ливехуда).

Кризисы и судьба

Зачастую во взаимосвязи с этими жизненными ритмами человек приходит к переломной ситуации. Кризис с его вопросами, сомнениями, с его пребыванием вне равновесия медленно выстраивается во внутренней жизни человека. На протяжении недель и месяцев, порою на протяжении лет, нечто, что требует изменения, теснится и рвется изнутри. Нечто, до сих пор приемлемое, в своей нынешней форме потеряло свою определенность и должно быть теперь обретено и заново сформировано на другом уровне: Хочу ли я действительно выполнять эту работу в течение многих лет? Не надеялся ли я в своем супружестве на нечто совершенно иное? Нет ли в жизни чего-либо такого, что я в моей жизни, собственно говоря, хотел бы делать всегда, но

никогда не начинал этого? Собственно, осмысленно ли я провожу свое время? Кризисы могут, если то, что за ними стоит, не будет рассмотрено и обработано, привести к страхам и душевным перегрузкам. Порою человек видит то, в чем он не хочет признаться внутри себя, гораздо явственнее в других людях и «преодолевают» это там. Естественно, это приводит к социальным конфликтам, которые порою без помощи посторонних уже невозможно разрешить.

Кризис может также, - если он не будет преодолен в душе, - привести к болезни. Разлад с самим собой будет тогда «виден» и неотвратим. То, что, напротив, приходит к человеку извне - это и есть судьба. Стечение обстоятельств или удар судьбы происходит внезапно: встречается человек, который дает важные импульсы, несчастный случай меняет жизненные обстоятельства, человек получает неожиданное наследство, предприятие проводит конкурс и пр. Внутренние и внешние события взаимосвязаны: стечение обстоятельств в судьбе может оказаться ответом на внутренний вопрос или, наоборот, привести человека в давно назревшее противоречие с собственной внутренней жизнью.

Прошлое, настоящее и будущее

По-настоящему понять свою биографию может только тот, кто из настоящего рассматривает прошлое. Например, кто-либо вполне определенно рассчитывал получить работу, но ему было отказано. Потом он нашел другую работу, где он был востребован больше и гораздо более осмысленным образом. И только позднее сможет он понять, почему ему судьба перекрыла определенный путь. С помощью нашего повседневного самосознания, нашего будничного «я» мы понимаем прошлое, упорядочиваем его, оцениваем самих себя и свои способности. И с его же помощью, то есть с помощью того, что мы узнаем из прошлого, мы также планируем и наше будущее. – Потому что кто же добровольно будет вносить трудности в планы собственного будущего? Но – у кого этого не бывает? – случается нечто, что полностью перечеркивает наши планы и ставит нас перед совершенно новой ситуацией: мы совершенно не понимаем, почему «это» происходит с нами именно сейчас, мы никак не можем с этим справиться, и в нашу жизнь входит нечто совершенно другое. Бывают такие стечения обстоятельств, которые совершенно изменяют жизнь, ситуации, которые связаны с рождением, смертью, болезнью, изменениями в профессиональной деятельности. Но это могут быть также и «банальные» мелочи: человеку утром нужно на работу, но автомобиль не заводится, и человек едет на автобусе. Там он слышит какой-то разговор, который каким-то образом затрагивает его.

Эти незапланированные события в судьбе, - незаметные, или мощно действующие, - приносят в нашу жизнь нечто, что проистекает из будущего. К нам подступает нечто новое, что требует от нас других способностей или изменения установок или взглядов. Это что-то такое, навстречу чему мы должны развиваться. Мы имеем шанс пройти на ступень вперед. И все же это

зависит именно от нас: дальнейший внутренний шаг может быть предпринят только добровольно – и никоим образом по принуждению.

Кто является «автором» нашей биографии?

Если рассматривать конкретную жизнь, то можно констатировать, что перемены в судьбе, кризисы, а также способности – это не бессвязные или случайные события. Каждая жизнь имеет определенный жест, все вновь и вновь словно выныривают похожие мотивы и требования, которые указывают в определенном направлении. Например, кто-либо, с одной стороны, обладает способностью быть посредником в социальных отношениях между людьми, с другой стороны, он все время попадает в ситуации, которые требуют от него, чтобы он обладал собственной индивидуальной позицией. Или, например, некий человек в детстве, а также в своей дальнейшей жизни никогда не жил долго на одном месте и физически и душевно не испытывал чувства родины. Перед ним возникает задача – активно искать эту «родину» в духовной взаимосвязи.

Так можно определить, что «красная нить» жизни проходит как раз там, где человек наталкивается на преграду. Иногда это «старые» способности, которые зачастую, когда середина жизни миновала, не должны быть несомы далее, а должны быть переработаны или должна возникнуть другая способность. Иногда человеку нужно развить что-то совершенно новое, чего он прежде не умел. Если рассматривать биографию как бы с дистанции (что сначала легче удастся на примере постороннего человека), то можно констатировать, что события и кризисы при определенной перспективе все-таки «запланированы», что именно шаги обучения словно бы накладываются один на другой. И все же это планирование не такого вида, которое человек сделал бы с помощью своего повседневного самосознания. В каждом человеке есть часть души, которая знает о своем будущем: это и есть высшее Я человека. Высшее Я и является, собственно, автором биографии, который знает в каком направлении человек хочет развиваться в этой жизни и какие для этого нужны ступени.

Биография сегодня

Поиск «красной нити» собственной жизни, а также высшего Я – хотя это происходит лишь в начальном виде и неосознанно – стало для многих людей сегодня насущной потребностью. Почему это происходит?

Если человек ставит перед собой биографии предыдущих поколений, - возможно даже, собственных родителей или бабушек, дедушек, - то он делает заключение, что их жизнь протекала большей частью совершенно иным образом, и они были озабочены другими вопросами. Например, выбор профессии был предопределен родителями или социальным положением, для женщины супружество и материнство были содержанием жизни; что хорошо и правильно – регулировалось общественными нормами, нравами, церковью или

деревенскими пересудами. Вероятно, кто-то и вырывался из наезженной колеи, но в основном жизненный путь был упорядочен и предопределен, и человек чувствовал себя заключенным в определенные рамки, подвластным и несомым. Сегодня эти отношения совершенно другие. Супружества и семьи разрушаются или подводят человека каждый раз к новым, неустойчивым ситуациям; некоторые ищут «свою» профессию и не могут найти ее в предопределенных рамках; в социальных ситуациях человек постоянно встает перед новыми вопросами. Внешние сдерживающие установки отпадают и «правильное или неправильное» поведение не поддается определению, его нужно постоянно находить заново.

Именно в этой тяжелой ситуации находится шанс сегодняшнего человека: у человека есть свобода искать все новые и новые решения, поскольку они могут быть определены из конкретных ситуаций. И к этому мы все призваны: чтобы каждый установил связь со своим ядром, своей самой внутренней сущностью и формировал бы свою жизнь из этого источника силы.

Как начинать?

Это все требует от каждого человека осознанного разбирательства в самом себе и постоянных усилий. Это наше свободное решение, возьмем ли мы действительно свою собственную жизнь в свои руки. Как тут можно начать? Принципиальным является то, что человек может и должен малыми шажками начинать только с самого себя. Разработка собственного жизненного пути может быть начата с бесед с биографическим консультантом или на соответствующих семинарах. И это можно предварить только несколькими принципиальными побудительными советами:

Когда человек рассматривает события судьбы в собственной биографии, то он может задаться вопросом: какое развитие я совершил в результате всего этого?

Если в повседневных или также в принципиальных вещах что-то происходит не так, как человек планировал, то он может спросить: что в этой ситуации скрыто нового для меня? Но если затем мнение сформировалось, то его можно сформулировать в качестве открытого вопроса.

Можно задать вопросы по поводу собственной жизни и событий в судьбе! Но при этом дело не в том, чтобы быстрее найти ответ, а в том, чтобы научиться жить с вопросами. Вследствие этого развивается способность и приобретается опыт того, как получать ответы полностью новым образом.