

**Красиков В.И.**

## **Хандра**

Когда томление не проходит, а длится и длится, когда иссякает запас досады, первой реакции на закупоренность существования, и человек начинает постепенно привыкать к нему, в гамме маеты доминирующим тоном становится *хандра*. Хандра – жизненная реакция на испытание *длительным* утомлением.

Утомленность – это прежде всего экзистенциальное состояние современного человека и зависит от ряда факторов. Не берусь судить насчет "гена хронического утомления", похоже уже существует вульгарный генетизм – установка объяснять все и вся особым геном или их комбинацией. Но думаю, что большинство людей, исходя из своих житейских наблюдений, согласится с тем, что природа дает нам все же разную жизнестойкость. Что угнетает и сгибает одного, для другого – нипочем. Есть люди, снабженные от природы такой витальностью, что для их изматывания им необходимо вынести непереносимые для других нагрузки. Впрочем, сама же их повышенная витальность (ощущение избытка сил) кидает их в авантюры поиска приключений "на свою голову". Людям со сниженной витальностью требуется меньше испытаний и времени, дабы устать на своем жизненном пути. Они и более экономно приучаются использовать свой ресурс.

Жизненное утомление возникает и вследствие завоеваний человеческой цивилизации – достижений безопасности, стабильности, предсказуемости, столь желанных нам. Мы требуем всякий раз порядка, четких и неизменных правил, отлаженного функционирования. Когда же получаем все это, то вдруг обнаруживаем, что все стало однообразным, прозаичным. Исчезли сильные страсти, эмоциональный тонус рябит мелкой зыбью и все застывает в деловито-собранный, рекламно-фальшивую улыбку: "у меня все о'кей". Понятна популярность триллеров, фильмов ужасов, опасно-эксцентричных хобби – сама ровность жизни западного обывателя ускоряет жизненную утомляемость, противопоказана, похоже, человеческой натуре. Не скажу, что и в странах с хронической нестабильностью людям живется разнообразнее и веселее. Все хроническое – противопоказано. Люди утомляются и от постоянных кризисов и нищеты. Однако, это удел человеческий,

одна из имманентных человеческих дихотомий: стремление к размеренности жизни, ее предсказуемости и стремление к новизне, неожиданному, встряске. Может быть счастливое совпадение, гармоничная мера этих двух стремлений заключались бы в той размеренности индивидуальной судьбы, где сама мера размеренности и предсказуемости зависела бы от самого человека и дополнялась бы только позитивными, радостными неожиданностями.

Степень жизненной утомляемости зависит от личностного развития - насколько у человека развито самосознание, его критические способности. От этого зависит насколько человек способен дистанцироваться от социальной суеты, от глубокой включенности в нее. Подобное развитие дает человеку ту толику социального маневра, способного обеспечить ему шансы на уменьшение зависимости от давления окружения, возможности выйти на обочину социальной дороги, по которой катится вал людской массы. "Скрывайся и таись", учили древние. Прожил счастливо тот, кто умел скрываться от людей. Это также позволяет облегчить бремя маеты.

Отмеченные обстоятельства могут комбинироваться: витально слабый человек может обладать развитым личностным началом – и он более способен сохранять себя от критического нарастания утомленности, чем человек, обладающий избытком витальными силами, но идентифицирующий себя с социальными заботами. Но в большинстве своем пониженная витальность как рок обрекает человека на преждевременное жизненное утомление, эмоциональное, а вслед за тем и физическое дряхление. Личностное развитие относительно редкий случай. Основана масса людей живет по законам своего организма, в сознании следуя массовым стереотипам общества (вида). Потому-то и действуют на массу в основном фактор рождения и фактор социальной унификации. Таким образом, утомляются все, но у одних утомление преходяще и они способны по каким-то своим особенностям (врожденным либо благоприобретенным) обновляться, покидая свою прежнюю колею (среду, прежний стиль жизни), у других же, каковых большинство, утомление накапливается, становится хроническим и необратимым. Тогда хандра превращается в апатию. Но до того она еще являет собой форму маеты, не выходящей за рамки общечеловеческой

нормы. В норме, что все мы устаем, все мы хандрим и пытаемся бороться с хандрой.

Хандра – это все же еще пока временное оцепенение, остановка, застывание в полуокоченении. И это не только негативное состояние. Одновременно оно - ориентирующее ожидание, накопление жизненных сил для очередного рывка, выжидание, пауза, тайм-аут. Хандра более или менее преходяща, сменяема оживлением. Собственно сама хандра и явственна благодаря ритму замены ее оживлением.

Хандра, как реакция на маету, сменяющая нетерпение детской досады, более зрела, умудрена прожитым. Пыл досады ослабляется. Ослабляется во внимании к надоевшим мелочам, условностям. Уже не ищутся столь же активно, как раньше, враги или обидчики. В хандре, жизненном полуокоченении, складывается уже некий полуавтоматизм поведения. То, что относимо к житейскому, социальному функционированию, начинает исполняться без живинки, небрежно, незаинтересовано. С раздражением либо рассеянно мы делаем то, что от нас ожидают. Лениво, без всякой охоты влачим свои общественные, семейные или приятельские обязанности. Но при хандре остается жизненно действенной другая половинка души, ожидающая, ждущая, еще не разуверившаяся в возможности иного: благодетельного разнообразия, приключений, острых ощущений, радостных неожиданностей. Человеку все же не до конца безразличен социальный мир, у него еще достает душевных сил третировать его, мстить ему иронией, желчностью, цинизмом, скептицизмом, нигилизмом. Надежда, конечно, порядком исхудала на жесткой социальной диете конкуренции, неравенства реальных возможностей, т.е. несправедливости и разочарований. Но она все же еще есть. Остается самый остов надежды – активность поиска. Если ничего не получается при данном раскладе среды и образа жизни, то надо искать другое: иные условия, менять свой стиль поведения. Хандрящий, таким образом, не до конца разуверился, он готов пробовать и делать новые попытки. Он полагает, что маета есть следствие определенного стиля жизни, определенных кругов общества. Маета воспринимается как преходящее, временное, локальное, преодолимое. Надо лишь найти то дело или жизнеустройство, регион проживания или образ мыслей, которые позволят устранить маетность существования.

Хандра амбивалентна, имеет два лика: один – желчное разочарование, другой – безумная надежда. Безумная потому, что связывает с надеждой коренного улучшения существования теперь уже только экстраординарное, из ряда вон выходящее. Но ведь известно, что экстраординарное не может быть "нормой", т.е. основой человеческого существования, оставаясь в своем качестве "из ряда вон выходящего" ( а потому и привлекательным для надежд хандрящего). Став нормой оно тут же теряет свою экстраординарность, также приедается, как и самое зауряднейшее существование. В чем и убедился, как известно, Печорин, для которого затем и дуэль, и романтическая любовь, и опасные приключения превращаются, по истечению некоторого времени, в знакомые томительные явления "ставшего однообразным".

Люди по-разному реагируют на длительность жизненного утомления, поэтому и хандрят они по-разному. Все зависит от запаса жизнестойкости. Последнее трудноопределимое качество, но может быть примерно оценено по разности личностных самооценок. Завышенная самооценка коррелирует, похоже, с повышенным потенциалом витальности и наоборот. Завышенная самооценка не от глупости или гениальности, это природное чувство знания своего могущества. Это, естественно, не гарантирует успеха в жизни, а часто и приводит к противоположному результату. Гениальность и глупость вообще не имеют однозначных корреляций с объемом витальности. Есть гении – слабые, оранжерейные растения, выживающие лишь благодаря цивилизации, и глупешие, вздорнейшие люди - настоящие "perpetum mobile" по своей активности. Однако все же природа есть природа, и в своей массе в социальной гонке почти всегда выигрывают, занимают приоритетные позиции в самых разных сферах человеческой жизнедеятельности витально одаренные люди. Очень часто "несправедливо" – с точки зрения абстрактного равенства и гуманизма.

Заниженная самооценка – природный индикатор, естественное чувство ограниченного объема витальности и присуща, как правило, неудачникам, аутсайдерам. Это вполне обнажилось в индивидуалистском типе социума, западном обществе, где массовые социальные интуиции давно уже выявили эту зависимость и легализовали ее в виде определенных поведенческих стереотипов избегания демонстрации другим своей неуверенности,

мрачного расположения духа и пр. Последнее безошибочно говорит окружающим: так, значит это слабак, неудачник, с ним вряд ли стоит иметь дело. Вполне понятно, что туда же зачисляются и всех "мозгляков", интеллектуалов-самоедов.

Однако маются все, жизненное утомление настигает всех. И тех, кто на гребне успеха, и тех, кто терпит неудачу за неудачей – все они платят дань за свои достижения или просто существование, которое тоже не бывает бесплатным. И первые отдадут даже больше вторых. Устают же они соразмерно черпаемым усилиям из разнообъемных ресурсов – но равно, ибо кому много дается, с того много и спросится. Все же разные люди по-разному проявляют себя в хандре: *брюзги, желчные, рассеянные.*

*Брюзги* – это хандрящие люди с заниженной самооценкой, выражающей скудость жизненного потенциала. Брюзга – обозначение, несущее в себе большую долю людской иронии, хотя и добродушной. Так называют человека, который раздражается по мелочам, постоянно недовольтвует, ворчит относительно всего и вся. Но подобное цепляние за мелочи, детали свидетельствует о том, что для брюзги они играют роль более серьезных препятствий, чем для остальных. Все мы в нашей жизни должны преодолевать *сопротивление* окружающих вещей, условий, других людей. Потому-то человеческое существование активно, как явственно активно и все живое. Активность есть энергия воздействия, преодоления сопротивления окружающей среды: инертности неживого и конкурентной активности живого. А где есть энергия, есть и ее уровни, объемы, потенциалы. Не обязательно они рассчитываемы в количественных единицах, тем более, когда речь идет о виртуальной пока для нас энергетике витальности, которая слишком системно-всеобъемлюща, имея антропо-социальный (и шире) характер.

Так или иначе, но когда человека раздражают повседневные неурюченности, мелочи быта, то это свидетельствует не столько о его повышенной нервной возбудимости или плохом характере, сколько о усталости, определяемой скупостью природы в отношении надления его жизненными силами. Это обделенные природной благодатью люди, быстро утомляющиеся, вынужденные жить в более щадящем жизненном режиме. В обществе, однако, всегда господствует благостно-гуманистическое заблуждение, по

которому все физически и психически здоровые люди в принципе равны по своим жизненным ресурсам и способностям.

Для людей с пониженной витальностью проблема устройства своей жизни, построение ее в соответствии со стилистикой, которая бы включала более длительные и более частые релакционные периоды, чем у других, приобретает приоритетный характер. Но как ни организуй разумно жизнь, природа берет свое и непрерывное, повседневное, зудящее сопротивление бытового окружения, практически незаметное для людей с большой витальностью, превращает людей, обделенных ею, в брюзжащих, клянущих недоброжелательство сопротивления вещей.

Брюзжание – это *стенание* на закупоренность, тягостность существования, которое превращается для человека в медленную, изоощренную множеством мелочей-уколов, пытку. Слабость жизненных сил порождает сверхобостренную чувствительность, а значит раздражительность. Кстати, необходимейшее условие для художественной натуры определенного типа.

Малейшая неприятность, штрих, язвительная интонация, громкие крики или грязь повседневности – способны всерьез испортить настроение, стать спусковым механизмом для хандры. Брюзги тоже бывают разные. Конечно, самые неприятные типы из них – это занудливые брюзги, овнешняющие свое недовольство, демонстрирующие публично свое нерасположение по отношению к миру. Многим неприятна их занудность и мелочность. Другие, более интровертированные брюзги более сдержаны и их стенания улаждают слух скорее близких им людей.

Другой витальный полюс человечества реагирует в хандре желчностью, нигилизмом, скандальным поведением. Завышенная самооценка, как естественное чувство своего потенциала витальности (как у Печорина, который чувствовал в себе "силы необыкновенные", как впрочем и у его недалекого соперника по дуэли Грушницкого) ощущается и другими людьми. Причем таких людей достаёт в любом обществе, которое требует от них продуктивного подтверждения своих амбиций. Между тем многие витально одаренные люди часто оказываются просто бездельниками, привыкающими выезжать на своем природном даре обаяния, коммуникации, везения. Это как динозавры – гигантская естественно-биологическая мощь и карликовая голова. Тем более, что социум вплоть до XX века строился на приоритете

традиционных форм людской активности, не требовавших внутренней, духовной сосредоточенности: социально-экономической конкуренции, политике, войне. Здесь вполне хватало смекалки, здравого смысла (поведенческой рефлексии). Как, впрочем, хватает и до сих пор. Но наступают все же новые времена, когда начинает все более выходить на первый план способность творческого выражения в объективированных формах. Ранее чудаки, нищие писатели, музыканты, актеры, голодные художники были изначально обречены самими условиями социальной игры на аутсайдерство. Сейчас, в современном обществе, технологически обеспечившим массовое потребление, у них появились новые социальные шансы. Когда желудок оказался набитым, а тело в изобилии окутано тряпками, сытое общество увидело - у некоторых есть нечто, чего лишено большинство. И оно впервые за прошедшие тысячелетия оказалось готовым платить за это нечто. Сознавая, впрочем, свое неизменное и непрошибаемое ничем превосходство: "Ну что вы там еще придумали? Берем!"

Витально обеспеченные индивиды, даже и не обремененные интеллектом, всегда находят весьма приличные социальные ниши. Так было, так и будет. Однако этим людям, природным властелинам, всегда нужно больше, чем может дать окружение. А окружение хотя и дает, но всегда не в том размере, каковой способен бы бы утолить их аппетит честолюбия и тщеславия. Сколько бы не давали – все равно будет недостаточно. Поэтому завышенная самооценка всегда будет расходиться с более приземленными характеристиками окружения. Вот это-то томит их больше всего. Однообразие жизни, в которой их не ценят по заслугам и способностям. Маетность повтора, возобновляемости угнетает длимостью их малозначительности. Могучие силы их организмов делают для них незаметными бытовые неурядицы, сопротивление повседневности. Иные из них способны в подобном безразличии и неприхотливости доходить до абсурда. Утомляет более хроническое отсутствие полноценного и "заслуженного" признания, всеобщего одобрения и восхищения.

Такие люди, правда, не часто хандрят, игра жизненных сил творит каждый раз чудо быстрой восстанавливаемости. Что для утомленного, от природы обессиленного странника по жизни представляется уже затертым, зашельмованным повторением, то

для витального баловня расцветивается вновь свежими красками бытия. Внимание, переживание питаемы неиссякаемостью бодрости. Потому и повторяемое каждый раз внове, т.к. сама *новизна есть не что иное как энергетический всплеск жизненности.*

Здесь другие проблемы и утомляются от другого. От того, что не может компенсировать никакая энергетика и обновляемость. От томления малозначительностью, непризнанием. И если даже и признают, оценивают, то далеко от того, на что рассчитывают люди, чувствующие природный зов повелевать, управлять, распоряжаться, раздавать блага и милостливо принимать поклонение. Некоторые из витальных баловней, оказавшихся и к самоорганизации сознания, достигают всех мыслимых вершин, которые для них все равно относительны. Но большинство все же не могут обуздать себя, не решаются поднять руку на себя и ограничиваются лишь эксплуатацией своего природного дара влияния на других людей. Но он имеет свой лимит, ограничение. Без развития дара, без систематичной продуктивной работы человек достигает какого-то пределв, уровня – в карьере, статусе, и далее не может продвигаться. Но амбиции-то у баловней витальности соразмерны их перспективам, которые стали бы действительностью в случае действительной работы и самоподчинения дара железному контролю сознания. Они же, в большинстве своем, развращаются легкостью достижения успехов при помощи дара, разучаются обуздывать себя и заставлять себя. Время проходит, да и дар, связанный только с организмом и не имеющий у них связи с сознанием, начинает уходить. Увы, витальность иссякает с годами.

Чем дольше наблюдает баловень витальности нарастающее расхождение между своей самооценкой и оценкой окружающих, чем яснее сознает крах своих великих планов, тем желчнее и саркастичнее он становится. Его утомленность и закупоренность носят более идеалистический характер: он сам создает свою темницу нереализованных желаний. Он не реагирует на мелочи и быт, это легко преодолимо. Но простить миру гибель своих притязаний и надежд он не в силах. В досаде, этом еще ребяческом чувстве, адресования обиды и мести конкретны. Но чем житейски умудреннее он становится, тем более понимает, что дело не в злокозненности конкретных людей и обстоятельств, а в общем



строе человеческого существования. Отсюда тяга к его переустройству, которое оказывается невозможным. Но возможно его отрицание, скепсис, критика. Мне мерзко, маетен – значит и мир мерзок, маетен. Здесь хандра приобретает романтически-привлекательные черты, поскольку привлекательны и серьезны природные властелины. Это не брюзги, которые стенают о непереносимости, серости, утомительности мелочей жизни. Здесь все по-крупному, критика мира, нарастание бунта, преддверие взрыва, которые и происходят уже позднее при перерастании хандры в апатию отчаяния. Потому мрачное, желчное томление, хандра (а la Байрон) сильных личностей столь притягательна, впечатляюща и выразительна. Именно к ним относимы глубокие страсти, самые радикальные жизненные эксперименты с одной целью – вырваться из объятий хандры в обновленное существование. Безумие мечты поиска здесь оборачивается новыми разочарованиями, но в этом, авантюрном стиле жизни, реализуется трагически-героический смысл человеческой жизни. И будем благодарны за это людям, способным на это.

*Хандра-рассеянность* представляет собой реакцию на жизненное утомление гармоничных, уравновешанных людей. В том отношении, что их самооценка приближена к оценке окружающих. Они витально обеспечены, но не с перехлестом. Их самолюбие спокойно, не "ноет", а к мелочам быта, сопротивлению окружения они относятся философски, без истерики брюзжания. Они не саркастичны, не жалят окружающих, т.к. им нет ни до кого дела. Они хотят лишь того, чтобы их оставили в покое. Они рассеянны и неуязвимы. Их томление глубоко внутренне, но контролируемо, не выплескивается наружу в демонстрации неудовольствия, хандры. Они вежливы, корректны, их душевная болезнь маеты есть их интимное дело и они не собираются делиться ею ни с кем. Они не публичны, не срывают с себя одежд и не бьют наотмашь окружающих. Это воспринимается ими как самоунижение, нарушение душевной суверенности.

Они идеальные индивидуалисты и собственники: их внутренний мир непрозрачен для окружающих и они считают это главным своим преимуществом и достижением, колыбелью своей самости. Они холодны внешне и огненны внутри. Рассеянность их хандры означает небрежность в функционировании, которое, впрочем, всегда профессионально, и глубокое безразличие ко

всему внешнему, сочетаемое, однако, с хитроумием прагматизма проницательного использования, эксплуатации слабостей окружения. В отличие от брюзги или желчного, которым, напротив, весьма небезразличны внешне препятствия и оценки. Но внешняя рассеянность и холодность лишь скрывают томительность внутренней разорванности, непонимания себя. Философский настрой рассеянности определяет экспозицию маеты, ее душевные источники, но никогда не сможет снять ее. В томительности самопознания он может лишь констатировать ее безысходность. Разумеется, жива надежда и здесь. На то, что либо мир станет благосклоннее к нам, либо мы внутренне изменимся и нам станет все нипочем.

Надежда на внутреннее самоизменение, казалось бы, более реальна, чем упования на изменение мира. Изменить свое сознание, образ мыслей, систему оценок, свое отношение к миру. Сложно? Неимоверно, но можно. По крайней мере об этом твердят многие философы с древних времен и у них это вроде бы получалось. Мы не можем изменить окружающего мира? Хорошо, тогда изменим свое отношение к нему и будем свободны в своем сознании. Тем, что радикально отвлечемся от внимания к тому, вокруг чего водит восхищенные хороводы толпа, и от жажды социально-престижного, убедим себя в том, что это смешно и пошло. Создадим, выдумаем идеалистический, воображаемый мир, напомним его художниками, поэтами, учеными и философами. Собственно далеко и ходить не надо, он тут, рядом – существует параллельно скудоумно-безумному социальному миру. Все? Решили проблему маеты? Изгнали ее из сознания?

Нет, никуда она не ушла, родимая. Здесь. Ухмыляется, хищно и самодовольно ощерив вставные зубы, как девушки с акульезубастыми улыбками с обложек журналов. Также под внешней красотью, которая обещает значительность содержания, кроется невообразимая банальность и дубиноголовость. Оказывается, то же двойное дно и в духовном мире. Под великим – мелкое. В основе творческого подъема – бегство от маеты. Маета держит в своих цепких объятиях и душу художника, творца. В редкие минуты вдохновения, подъема он ускользает от нее, в остальном – такой же ее вечный заложник. Томительность рождается от того же опривычивания, повтора, затирания. Человек убеждается в том, что и здесь, как и в социальной действительности, язык

(символизация) переодевает банальное и заурядное в своей основе – в более значительное, с фальшивыми блестками потаенных смыслов. И в так называемой духовной сфере все оказывается "как и везде" (в политике, морали, любви) - приземленнее и прозаичнее. И так же ужасающе однообразно.

Надежда на личный талант, способный перепахать все это заново и взрастить новый мир, заставляет самообуздывать уныние, лихорадочно метаться в поисках выхода, прорыва закупоренности духовного существования. Закупорка традициями, прежними стилями, формами творчества, "нетленными образцами". Обаяние великих мыслей мертвых сковывает мысль живую, направляя ее в проторенную колею. Для освобождения нужен нигилизм, сарказм, сбрасывание идолов с пьедесталов, умение видеть изъяны, смешные стороны – они такие же: великие и слабые, как мы, ныне живущие.

Трагизм сознания творческого идеалистического меньшинства в том, что наряду с состояниями пьяняще-идеалистического конструирования, они гораздо большее время находятся в состоянии трезво-рассудочной, самоотчетно-критичной рефлексии. Она-то и соскабливает всю метафизическую косметику возвышенности, трансцендентности их духовного мира. Под косметикой оказываются все то же, что и в реально-социальном мире: ничем не обоснованные предрассудки, двойная мораль, дутые авторитеты и незаслуженно забытые, те же "идеологии" и "парадигмы". Те же извечные страсти тщеславия, честолюбия, претенциозность и амбиции.

Сознание – птица в клетке тела. В каких бы феноменологических редукциях и деконструкциях, художественных интроспекциях и эмпатиях не пребывало наше сознание, там оно находится жизненными урывками. Большую же часть своего существования оно проводит за обслуживанием бренного тела. Для чего, собственно, оно и порождено эволюцией. Как бы оно себя не уверяло в обратном, особенно когда молодое еще тело не доставляет особых хлопот сознанию. Но ситуация с возрастом меняется и сознание все чаще вынужденно, как покорный слуга, стремглав мчатся из своего уединения на раздраженный зов своего настоящего хозяина. Настоящего потому, что с его смертью приходится констатировать и исчезновение сознания. Ибо пока, увы, ничто не подтверждает, помимо

художественно-романтических, мистико-философских, традиционно-религиозных спекуляций, возможность автономного от тела идеалистического существования сознания.

Итак, хандра-рассеянность характерна для самозамкнутых, сдержанных, идеалистически настроенных людей. Вовсе не обязательно они люди творческих профессий. Но им комфортнее быть наедине с собой, в своих мыслях и фантазиях. И по отношению в хандре в целом также можно сказать: "Три в одном". Деление на три формы, конечно же, условно. Есть чистые типажи брюзжащих, желчных, рассеянных, но чаще всего речь может идти о комбинациях. Амбивалентное состояние хандры порождает особый умонастрой, окраску миропредставления – *скуку*.