

14. Там же. С. 32.
15. Там же. С. 34.
16. Флоренский П.А. Столп и утверждение истины. М., 1990. Т. 1. С. 83.
17. Бердяев Н.А. О назначении человека. Опыт парадоксальной этики. М., 2003. С. 9.
18. Там же. С. 12.
19. Там же. С. 13.
20. Krivtsova S., Chazanova M. Empathie in der Begrifflichkeit des klienten-zentrierten Zugagns aus Sicht der Existenzanalyse // In Existenzanalyse. 2004. № 1. S. 42-47.
21. Бахтин М.М. Проблемы поэтики Достоевского. М., 1979. С. 293
22. Цит. по: Психология личности: тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырея. М., 1982. С. 255.

Альфريد Лэнгле

## ЖИТЬ АУТЕНТИЧНО: КАК, НЕСМОТРЯ НИ НА ЧТО, СТАТЬ САМИМ СОБОЙ?<sup>\*</sup> (Перевод Светланы Кривцовой)

Быть истинно  
самими собой

Как мы можем быть теми, кто мы есть на самом деле? Как мы можем быть *истинно самими собой*?

Загнанный в пространство между разнообразными требованиями, предъявляемыми извне, обремененный несчастьями, болью, страхами, обуреваемый страстями и гонимый желанием человек в малой степени может быть автономен! Ни физически, ни психически, ни духовно мы не в состоянии существовать сами по себе – наше выживание в этом мире находится в постоянной зависимости от природы, от взаимоотношений с социумом, от встреч с другими. Как же мы, обреченные на столь сильную зависимость от других (и от другого), можем еще и быть самими собой, узнавать себя и проживать свою жизнь, не становясь игрушкой в руках обстоятельств?

<sup>\*</sup> Статья опубликована в Existenzanalyse. 1999. № 1. S. 26-34. На русском языке публикуется впервые.

Для Я требуется Ты

М. Бубер (1973) и В. Франкл (1984) говорили о том, что Я всегда соотносено с чем-то Другим: «Я становится Я у Ты». Однако, если Я может быть определено только в рамках отношений, во взаимодействии с ТЫ, тогда возникает вопрос: как я могу быть Я? Я лишь для себя самого не существует. Так же, как обстоит дело с *сознанием*: сознание – это всегда сознание *чего-либо*. Не существует «чистого сознания», сознания самого по себе. Сознание существует только в рамках деятельности, в процессе рефлексии чего-то Другого. Так же и с Я: есть только Я-ТЫ или Я-ОНО.

Если для Я требуется Ты, если предпосылкой сознания является наличие объекта, в чем же тогда заключается наша *самостоятельность*? Как нам вообще удастся приобрести самостоятельность и сохранить ее, а не быть объектами, которые полностью определяются Другими – обществом, природой, чужими людьми?

Экзистенциальный антагонизм: открытость другим и отграничение от других

Очевидно, к *сущности экзистенции* относится то, что мы находимся в *отношениях взаимодействия с миром*, от которого должны отграничиваться и отличаться, потому что каждый человек имеет свою собственную сущность, отличающую его от всех других людей и вещей. Потеря автономии, которую мы обнаруживаем, например, в симбиотических отношениях, представляет собой смертельную опасность для человека. Мы должны отграничиться от внешнего мира и все же, как это ни парадоксально, мы очень тесно с ним связаны. Это больше, чем просто связь – мы им обусловлены, мы являемся «производными» от этого мира. Взаимосвязь между зависимостью и своеобразием, сохранение своей сущности, несмотря на всю степень обусловленности миром, образует «экзистенциальный антагонизм». Экзистенциальный антагонизм означает чередование открытости по отношению к другим и отграничения от других, самоотверженной отдачи себя миру и присвоения чего-то из мира – чередование внешнего и внутреннего, принятия и отдачи.

Для того чтобы *персонально проживаемая экзистенция* стала возможной, необходимо *равновесие* этих процессов.

В повседневной жизни мало места для нас самих

На примере повседневной жизни более подробно рассмотрим эту зависимость от других и другого, из-за которой наше бытие самими собой подвергается опасности. Наверняка вы переживали такие времена, когда казалось, что всяческие дела и обязанности просто разрывают вас на части – настолько, что в конце дня вы задавали себе вопрос: «А где же, собственно, среди всего этого я? Разве это жизнь?»

Подобное чувство может приходиться уже со звонком будильника. Необходимость вставать, когда очень хотелось бы еще полежать, противоречит собственному естеству. Однако в повседневной жизни мы обычно не вдаемся в особые размышления по этому поводу, потому что наш долг призывает нас – иногда в виде детей, иногда в виде профессии, благодаря которой мы зарабатываем средства к существованию.

Порой оказывается, что в наше время все чересчур «срочно», особенно это заметно по утрам. И как этот день начался, так он и продолжается: все от меня чего-то хотят, о чем-то меня спрашивают, о чем-то просят. Я везде нужен и... мне везде мешают. Я постоянно что-то должен – должен что-то сделать, что-то закончить, выполнить обещания. Жизнь подчинена предписаниям, законам и правилам, в ней таятся стрессы, опасности и беды, которые постоянно приходится преодолевать.

Диктатура  
обстоятельств

Такой представляется наша повседневная жизнь, включенная в разнообразное сплетение предъявляемых к нам требований, оставляющих так мало места для нас самих. И может возникнуть чувство, что тебя больше уже не спрашивают, хочешь ли ты всего этого, а ставят перед свершившимся фактом: или ты подчинишься, или тебя это все просто сметет. Вместо автономии и самостоятельности человеком правит диктатура обстоятельств, в которые он поставлен.

Жить со смыслом

При подобном образе жизни проблему представляет не отсутствие смысла. Ощущение бессмысленности возникло бы, если бы человеку не было ясно, для чего нужно то, чем ему приходится заниматься. Но он видит смысл и определенную цель во всем, что приносит ему такой день, – ведь он везде востребован и везде нужен, и потому ему важно во все вникнуть, ничего не хочется упустить. Этому же учит и *логотерапия В. Франкла (1987)*: мы обнаруживаем смысл, когда воспринимаем запросы, которые адресует нам жизнь, – когда открываемся тому, что предлагает нам или требует от нас каждая жизненная ситуация. Мы воплощаем экзистенциальный смысл, давая свои персональные ответы на обращенные к нам повседневные, ежечасные, ежеминутные вопросы ситуаций. Согласно логотерапии, жить со смыслом означает включиться во что-то превосходящее тебя. В каждой ситуации, где мы переживаем себя запрошенными, мы видим и чувствуем элементы важной для нас или интересной нам системы взаимосвязей, которая «обращается» к нам и призывает нас к себе.

Смысл – это еще  
не все

Проблемы начинаются, когда всего этого слишком много. Все вокруг в такой степени насыщено смыслом, что ничего не может быть пропущено. Несомненно, без смысла жизнь становится пустой и лишенной ориентиров. Но в этом случае мы видим, что смысл – это еще не все. Не из одного лишь смысла состоит наша жизнь, смысл представляет собой только одно из условий исполненной экзистенции. Для экзистенции существуют *еще три условия*. Во-первых, человек должен просто *«иметь возможность быть»* в этом мире, иметь достаточно пространства и прочную опору для того, чтобы существовать. Во-вторых, для того, чтобы ощутить в себе течение жизни, чтобы *чувствовать, что жить – это хорошо*, человеку нужно наличие близких отношений с людьми и вещами, он должен находить время на то, что нравится ему лично, на то, к чему он привязан сердцем. В-третьих, человек должен иметь возможность быть самим собой, чувствовать, что он *имеет право быть таким, какой он есть*, в своей отличности от всех других людей, потому что в своей сущности он – единственный и неповторимый, как это подчеркивал В. Франкл. И, уже в-четвертых, для действительно исполненной экзистенции человеку необходим *смысл*. Но если преобладает *только смысл*, то он приобретает *функцию компенсации*, замещая прочие фундаментальные условия экзистенции.

Мы хотим здесь остановиться на Бытии Самим Собой – третьем по счету из названных фундаментальных условий человеческой экзистенции.

Вопрос  
идентичности

Проблему описанного выше образа жизни представляет не отсутствие смысла, а нечто совершенно иное. Причиняет страдания не то, *что* нам приходится делать. Перестает устраивать и больше не воспринимается как правильное то, как это происходит в целом. Обстоятельства, в какой бы степени они ни были наполнены смыслом, сужают свободное персональное пространство. Смысл ситуации превращается в *диктат*, даже если то, во что мы включились, с самого начала задумано нами. Точно так, как все, чем мы обладаем, господствует над нами, так и наше участие в чем бы то ни было связывает нас обязательствами. Из-за этого экзистенциальный антагонизм может потерять равновесие. Мы не сможем найти путь к себе самим, и потому будем постоянно находиться только вовне, отдавая себя решению стоящих перед нами задач и выполнению наших обязанностей.

И тогда, в такие дни и вечера, мы задаем себе совершенно резонный вопрос: «Остается ли среди всего этого место для меня самого? Не угробил ли я себя?»

Какая мать не задавала себе этот вопрос, особенно когда дети были маленькими? Кому не знакома работа, которая словно бы принуждает нас к тому, чтобы мы продолжали ею заниматься, тем самым время от времени поглощая нас целиком?

Сформулируем здесь наш вопрос еще раз: *как можно оставаться самим собой*, «разрываясь между» требованиями и эмоциональными впечатлениями, которые ежедневно подчиняют нас себе и в то же время нас интересуют, глубоко затрагивают, а порой даже восхищают? Как при этом не разрываться на части и не расплываться по мелочам в круговороте повседневной жизни? Как остаться самим собой и избежать опасности «забыть себя в связи с большим количеством работы»? Коротче говоря: как мне сохранить *свою идентичность* и чувство своего Я, *не закрываясь от мира*, не заикливаясь на себе, – т.е. не впадая в противоположную крайность «экзистенциального антагонизма»?

То, что я могу оставаться самим собой, связано с четырьмя реальностями, присущими человеку:

- у меня есть *тело*,
- у меня есть *чувственные переживания*,
- я переживаю самого себя не как объект – во мне есть духовное начало, я есть Person,
- я могу *действовать*.

Несколько слов об этих четырех *источниках идентичности*.

Тело

Мы обычно до конца не осознаем всю значимость своего тела. А ведь именно тело делает возможным наше бытие в этом мире и представляет собой связующее звено между миром и моим Я. Тело «несет» нас по жизни, в теле мы находим нашу опору и наше пристанище. Оно до известной степени составляет нас. И хотя мы представляем собой нечто большее, чем тело, для темы идентичности оно имеет очень большое значение: что бы ни изменялось вокруг, *наше тело остается таким же*. Среди суеты и толчеи жизни оно остается *константой*, которую я могу видеть и чувствовать. Тело всегда занимает свое пространство. И, что является самым важным для идентичности, *я узнаю свое тело всегда как свое* – в этом факте коренится мое бытие самим собой. Ни одно человеческое тело не идентично другому – так сильно моя индивидуальность связана с телом. Лицо, фигура, пальцы и их отпечатки, белые кровяные тельца – при всем постоянстве и сходстве че-

Чувства

ловеческой анатомии и психологии нельзя не заметить индивидуальные различия на всех уровнях.

Мы ощущаем свою идентичность благодаря тому, что люди, вещи, события в окружающем мире как-то на нас воздействуют: *мы переживаем их и благодаря этому чувствуем себя*. Мы чувствуем себя, когда идем, плывем, бежим. Когда ребенок качается на качелях, он ощущает себя. Когда мы слушаем музыку, она звучит в нас и вызывает переживания, благодаря которым мы чувствуем самих себя. Потребности, влечения, настроения, чувства – мы всегда переживаем их в связи с нашим Я, даже когда они быстро сменяют друг друга. Чувствуя радость, я знаю, что это всегда *моя* радость. Я никогда не переживу твою радость, разве что она подействует на меня, и тогда я тоже смогу почувствовать радость, но только потому, что буду радоваться сам. Особенно ярко я могу переживать мое бытие собой, когда направляю внимание на чувство собственного тела.

Person – духовное  
во мне

Благодаря некоей силе во мне я *«могу сказать нет»* (М. Шелер, 1991), если что-то, по моему мнению, не является правильным, и сказать «да», если я с чем-то согласен. Это совершенно обычное дело, и мы едва сознаем, что в этом как раз и проявляется наша духовная сущность – наше бытие как персоны. Когда я чувствую, что могу чему-то сказать «нет» для того, чтобы в случае необходимости от этого отграничиться, или же когда я совершенно добровольно и непринужденно говорю чему-то «да» – то тогда в моем Я есть столько силы, что я могу переживать себя как самодетерминирующуюся личность (Person, которая сама формирует себя). Персональное в человеке подобно зрачку, оно может быть открыто (доступно) в большей или меньшей степени, как шире или уже раскрыт зрачок в зависимости от освещенности. Так оно позволяет хорошо видеть и одновременно само себя защищает. Персональное в человеке регулирует «нет» и «да» – отграничение и открытость: как вовне, по отношению в миру, так и в отношении того, что происходит внутри, во мне самом.

Действия

В конечном итоге переживание бытия как моего собственного коренится в том, что я ощущаю себя как *«центр акта действия»* (М. Шелер, 1991), как действующего и влияющего на что-то. Я являюсь автором воздействий, которые могу наблюдать. Камень, который я бросаю в озеро, вызывает расходящиеся кругами волны – это произошло благодаря мне. Если бы меня не было, не было бы и этих волн. Я могу осуществ-

лять определенные воздействия на окружающий мир, и это утверждает меня в моем бытии самим собой.

Важно осознать и прочувствовать эти четыре источника идентичности, проживать их и заботиться о них. Если один из них и тем более несколько будут исключены или обойдены вниманием, если они будут проживаться в недостаточной степени, то произойдет потеря соотнесенности с Я, и я не буду более аутентичным.

Потери  
идентичности  
и ее последствия

Если мы слабо чувствуем собственное тело, то тогда слабо и наше Я. Если мы слишком мало внимания уделяем нашим переживаниям и чувствам, то утрачиваем ощущение собственной ценности. Если мы не прислушиваемся к нашему глубокому внутреннему чутью в отношении того, что для нас является правильным, то мы теряемся в этом мире. А если мы недостаточно используем нашу способность воздействовать на окружающий мир для формирования наших жизненных условий, тогда мы идем ко дну. В результате мир всегда берет надо мной верх, распадается моя интегрированность и моя целостность. Это может приводить к различным последствиям.

Взрывная реакция

**1. Взрывной (эксплозивный) тип реакции.** Когда нарушение равновесия экзистенциального антагонизма приводит к его сдвигу в сторону внешнего мира, основная проблема заключается в том, что человек «перешагивает через себя» – игнорирует собственные мысли, чувства и желания, собственное интуитивное чутье. Частой формой реакции на это является взрыв как попытка исправить то, что верх берут обстоятельства. В первом типе реакции, во взрыве, ошибкой является то, что человек слишком долго ждал – так долго, что, в конце концов, стало «слишком», «это уже больше невозможно выносить». Тогда взрыв является здоровой реакцией: «Хватит, больше я так не играю!» Целебный эффект такой реакции состоит в том, что она кладет конец поведению человека, которое наносит ему вред. Проблема заключается в тенденции вылить агрессию на другого и объявить виноватым лишь его. При этом упускается из виду, что в течение долгого времени ты сам «играл по этим правилам» и стал причиной существующего положения вещей. Если это не признается и не учитывается, то подобные взрывы повторяются вновь и вновь.

Пример  
«Всю жизнь  
чувствовала  
одинокость...»

Приведем пример. Элизабет, 55 лет, рассказывает во время терапии историю о том, как всю жизнь чувствовала одиночество. В детстве она почти не видела отца. Он зарабатывал немного, по роду своей работы часто и подолгу отсутствуя в семье. Она была старшей из пяти-

рых детей и фактически заменяла отца своим младшим братьям и сестрам, играла с ними и заботилась о них. Уже с возраста девяти-десяти лет она была серьезной помощницей для матери, а со смертью отца, которая наступила, когда Элизабет едва вступила в пубертатный период, она только и делала, что оказывала помощь. Она видела и чувствовала, как переживают другие из-за отсутствия отца, видела беду матери, которая осталась одна с пятью детьми и была вынуждена очень много работать. Из-за своего собственного опыта одиночества она воспринимала эту беду особенно глубоко.

«Должна всю жизнь помогать...»

Благодаря той помощи, которую она оказывала, ее впервые восприняли всерьез – мать заметила ее и оценила. Это пошло на пользу нарушенной самооценки Элизабет. Теперь она, наконец-то, стала что-то из себя представлять. «Мать лишь тогда начала меня ценить, когда я стала для нее что-то делать. После этого я сказала себе: «Я должна всегда помогать матери». Так она поняла, что ценным было только то, что она делала, и с этого момента она уже не могла прекратить добиваться чего-либо, чувствуя, что если остановится, то от нее ничего не останется. Трагичность состояла еще и в том, что муж Элизабет, как и ее отец, фактически «отсутствовал» для семьи, никогда не занимался с детьми и не играл с ними. Поскольку она не знала ничего иного, то думала, что так и должно быть в жизни.

Почему она подстраивалась под других?

Ее день с самого утра и до позднего вечера был заполнен делами, которые имели смысл. Однако каждый раз их было чересчур много, и она взрывалась. Несмотря на то, что у нее были дети и муж, она продолжала помогать своей матери. Она не могла сказать «нет», если матери было что-то от нее нужно, не могла сказать «нет», если от нее было что-то нужно мужу и детям. Она поступала так, потому что ее самой высшей ценностью, единственным, что было у нее собственного, была позиция: «Я не хочу никого оставлять в одиночестве». «Но, – спрашивала она себя, – почему дело всегда должно доходить до того, что я взрываюсь? Почему я даю ситуации зайти настолько далеко, что мне приходится серьезно бороться, если я не хочу так продолжать? Почему мои отношения с близкими людьми в такой степени наполнены конфликтами?» Конечно, ей было понятно, что она слишком долго подчинялась, слишком подстраивалась под других, не обращая внимания на себя, – ведь она всегда хотела быть «хорошей дочкой», «хорошей женой», «любящей матерью». Но почему она постоянно подстраивалась под других? Тому было две причины.

Причина 1 –  
неуверенность  
в себе

Первая состояла в том, что она была очень *неуверенна в себе*. Ее собственная ценность заключалась только в той работе, которую она выполняла. Кроме этого она в себе ничего не ценила. «Я пробовала воспитывать детей. У меня не получилось. Я могла только что-то делать, работать. А в остальном я была ничем». Это вызывало у нее чувство вины перед детьми, из-за которого она ни в чем не могла им отказать. «Я совсем не обращаю внимания на свои собственные желания и потребности, я полностью предоставляю себя в распоряжение детей, чтобы загладить свою вину перед ними». И она заходила в этом настолько далеко, что больше так не могло продолжаться.

Причина 2 –  
страх одиночества

Другой причиной был ее *страх одиночества*. Она проецировала его на всех других людей и, сочувствуя им, постоянно «входила в их положение». Это «беспомощное помогание», которое вызывало внутренний протест у нее самой, продолжалось десятки лет. И в конце концов она впала в депрессию – настолько сильную, что врач был вынужден направить ее в больницу. Теперь она проходила психотерапию, и все взаимосвязи, приведшие к болезни, стали для нее ясны. Она перестала жить только лишь ради того, чтобы помогать своей матери, мужу, детям. Это был радикальный поворот, который принес в ее жизнь много изменений.

«Перешагивая  
через себя»,  
не прожила  
своей жизни

Однако «черт не дремлет», и она все еще продолжала совершать те же самые ошибки. Всякий раз, когда ее дочери хотелось поговорить с ней, она не могла ей отказать – вечером, в выходные дни, когда она была очень уставшей, когда у нее не было желания, когда она больше не хотела и, собственно говоря, не могла. Ошибка Элизабет заключалась не в том, что она была готова помочь, а в том, что при этом не обращала внимания на свое состояние. Она не говорила дочери о том, как она себя чувствует, снова и снова не принимая себя в расчет, «перешагивая через себя». Вследствие этого Элизабет была не в состоянии воспринимать всерьез и свою дочь, и фактически не была для нее настоящим собеседником. Во время этих бесед она была не с дочерью, а с самой собой – со своей болью из-за того, что для нее никогда ни у кого не было времени. Она пыталась изжить свою боль, ограждая от нее дочь. Это старая игра, которая ни к чему не приводит, разве что она может научить дочь своему способу поведения. Мы не можем взять у другого его жизнь и его страдания. Дочь должна сама прожить свою жизнь.

И особенно внимательными нам следует быть в тех сферах жизни, где присутствует высокая степень нашей эмоциональной включенности и чувствительно-

сти, или же там, где они совсем отсутствуют. В первом случае мы должны лучше отграничиваться от наших чувств, во втором – больше открываться.

Прямолинейность  
и требовательность

**2. Излишне прямолинейное, требовательное поведение.** Если мы утрачиваем равновесие экзистенциального антагонизма, то сильные взрывные выбросы являются хорошей защитной реакцией, которая чаще всего и используется. Это реакция на то, что человек «слишком долго ждал», реакция на упущенный момент, отсутствие мужества, чрезмерную скромность, которой человек был научен в детстве. Существуют также и другие формы поведения в качестве реакции на потерю идентичности: *излишне прямолинейное, требовательное поведение и колебание между крайностями*. Первое чаще встречается у мужчин, второе – у женщин. Я предполагаю, что обе эти формы поведения свидетельствуют о более сильной степени нарушений личности, чем в случае взрывной реакции, которая, вероятно, знакома каждому человеку и может быть причислена к спонтанным защитным реакциям. И в терапии они требуют большего объема работы. Более сильные нарушения связаны с фрагментацией самости, при этом чувства не могут восприниматься адекватно – нагрузки становятся слишком болезненными, слишком мучительными. Человек в глубине идентифицирует себя со своей болью, поэтому отказ от боли равнозначен угрозе потери себя. Фрагментация самости закрывает для человека доступ к персональному. Теряя цельность, мы уже не в состоянии прийти к своей сущности, а следовательно, мы не можем и занять позицию. Вместо истинно моей позиции я лишь демонстрирую заученное поведение.

Стремление  
изменить  
обстоятельства

Излишне прямолинейное, требовательное поведение состоит в том, что человек стремится изменить обстоятельства в соответствии со своими представлениями, навязать свою волю, не принимая в расчет ничего и никого. Если ему не удастся сделать этого, то он реагирует резко и бурно. «По своему стилю жизни я – ярко выраженный индивидуалист, и не хочу ничего менять в себе», – заявляет Конрад, 35-летний служащий. «Когда что-то мне мешает, я это устраняю. Я никогда не приспособливался к обстоятельствам. Я очень рано начал делать только то, что хотел, даже в мелочах. Однако если это невозможно сделать сразу, я мгновенно реагирую панически или слишком агрессивно».

Воля и желания  
превыше всего

Такая *гиперреактивность* связана с очень низкой способностью адаптироваться к обстоятельствам. Он превыше всего ставит свои желания, свою волю.

Он чувствует себя на сто процентов зависимым от того, хочет он чего-то или нет. Он говорит: «Если я чего-то хочу, то все идет легко. Если же, напротив, я чего-то не хочу, то тогда уже любая деятельность становится для меня чересчур утомительной, даже если нужно просто поднять упавший носовой платок». Он упорно и закостенело держится за свои представления, установки, желания; реагирует с упрямством, отвергая все, что, по его мнению, идет «не так, как нужно», с недовольством и даже злобой относится ко всему, что возникает у него на пути. Конрад принимает психотропные препараты, потому что они приносят некоторое равнодушие, благодаря которому он может более легко принимать обстоятельства, которые противостоят его желаниям, меньше анализирует, меньше думает о том, что имеет смысл, а что – нет. Но он не хочет, как он говорит, «так сворачиваться», напротив, он хочет «развернуться», если бы только не нужно было платить за это тем, что постоянно ощущаешь недовольство и нервное возбуждение. На все дела, которыми он не хочет заниматься, но все же не может их избежать, он всегда реагирует «взвинченно».

Чрезмерное  
чувство долга

Помимо неспособности адаптироваться к обстоятельствам, сопровождающейся упрямством, непреклонностью, чрезмерным реагированием, у него, однако, есть и другая, *кажущаяся уступчивой*, сторона. Он назвал это «*чрезмерным чувством долга*». Ему также знакомо «отсутствие способности сказать “нет”». «Я в течение определенного времени могу не мнить высоко о себе. Тогда я только фиксирую какие-то вещи, но никак на них не реагирую». В своем чувстве долга он в течение некоторого времени полностью перешагивает через себя. При этом он может действовать против себя – против того, что ему нравится, против того, что является для него важным. В этот период времени внешнее имеет более важное значение, а его желания – не в счет. Он делает необходимое, ходит на работу, хотя в тысячу раз охотнее остался бы лежать в постели, потому что ночью работал над чем-то другим и, собственно говоря, гораздо больше хотел бы профессионально заниматься именно этим другим. Но его работа является его долгом, и он не может от нее увилить. «Я могу начинать жить только когда выполнена работа», – так он считает. Однако его «чувство долга», собственно говоря, служит лишь тому, чтобы на определенных отрезках времени полностью отодвинуть себя на задний план, переступить через себя.

«Добиваюсь всего, чего хочу...»

При этом он, тем не менее, «все замечает, засчитывает каждую мелочь». Со временем все это суммируется, и когда этого становится чересчур много, чувство долга трансформируется в ощущение, что тебя постоянно эксплуатируют. Тогда он становится агрессивным, при первой же возможности начинает спорить и самым решительным образом выдвигает себя на передний план. «Тогда я постоянно думаю только о своей выгоде и с абсолютной жестокостью добиваюсь всего, чего хочу».

В таком чередовании беспощадной, упрямой воли и самозабвенного чувства долга общим знаменателем для обоих способов поведения является излишняя прямолинейность и примитивные эмоции. Как выйти из подобного «попадания то в одну колею, то в другую», я хотел бы показать, используя следующий пример, в котором речь пойдет о похожем паттерне поведения.

Колебание между крайностями

**3. Колебание между крайностями.** В предыдущем случае уступчивое чувство долга и упрямство в качестве общего знаменателя имели отсутствие эмоций. Колебания между двумя противоречивыми позициями должны были защитить от чувства потери себя, но не делали этого, так как обе позиции не были собственно личностными, персональными. «Переключение» может происходить не только между двумя, но и между многими полюсами, и сопровождаться более дифференцированными эмоциями. Однако оно также не связано с Я и, по сути, является автоматизмом. У Герты, 30-летней учительницы, это проявлялось как колебание между крайностями: между честолюбием и самоотречением, между непомерно высоким самомнением и неуверенностью в себе, между эйфорической восторженностью и скромной замкнутостью, между умением приспособливаться и протестом из упрямства. Она быстро «выходит из себя», если что-то идет не так, как она хочет, или если чувствует давление извне. Но вместе с тем она сама оказывает на себя давление, стремясь продемонстрировать свои способности и показать, какая она хорошая. Например, она берется за дополнительную работу, несмотря на то, что не обязана этого делать. Когда однажды один из учителей в течение полугода отсутствовал, она не сопротивляясь, даже с радостью, взялась выполнять его работу. Что при этом происходило в ней? Какие представления и чувства привели ее к этому?

С одной стороны, это было *высокое самомнение*, которое говорило: «Это мне вполне по силам. Эту работу я запросто могу добавить к той, что у меня уже есть. Так я смогу себя проверить». Она хотела быть способ-

ной все сделать в одиночку, не хотела ни от кого зависеть. Напротив, это другие должны зависеть от нее и быть ей благодарны, потому что без нее у них ничего не получится. Кроме того, по своему опыту она знала, насколько хорошо ей бывает от того, что ей что-то удастся сделать самой. Это приносит ей то самое удовлетворение, к которому она так стремится. В эти моменты она чувствует собственную ценность: «Я хлопаю себя по плечу и говорю себе: «Я сделала это хорошо!» Мне это нужно, чтобы лучше себя узнать. Для этого я должна иногда идти до последнего».

Жить «на грани»

Так Герта превратилась в человека, который постоянно живет «на грани», вновь и вновь доходит «до самой границы экзистенции». Только так – перешагивая через свои границы – она в состоянии их увидеть.

Правда, на какое-то мгновение Герта засомневалась: не будет ли у нее теперь так много работы, что она с ней не справится? Она также подумала о том, что у нее есть и другие интересы. Однако очень скоро она отставила это в сторону, потому что уловила ожидания директора школы. Это была другая свойственная ей крайность, которая, помимо высокого самомнения, подчиняла ее себе: способность быстро приспосабливаться к ожиданиям других. Директор, конечно, был рад, что проблема для него разрешилась. А она, едва уловив это, сразу же подумала: «Это же совершенно ясно, что кроме меня нет никого, кто бы мог взять эту работу на себя».

Улавливая до мелочей то, что от нее ждут, и стремясь этим ожиданиям соответствовать, Герта как мягкая масса всегда готова принять форму, заданную ожиданиями ее окружения. Несомненно, за этим скрывается определенное дарование – способность очень быстро распознать, что происходит, что следует сделать, где таится опасность и что будет оценено социумом. Она не осознавала, что в отношении этого у нее было особенное чутье, которым обладают далеко не все люди. Однако это чутье привело ее к тому, что она в гораздо большей степени находилась вовне, чем внутри себя. Почти полностью себя забывая и отвергая, она была послушна, безобидна, мила и приятна в общении, и вообще, по ее словам, «мягка как масло». Ее способность приспосабливаться касалась всего – не только ее поведения, но и того, о чем она говорила, что чувствовала и как была одета. Она с удовольствием одевалась бы более смело, хотела бы носить брюки, но всегда приходила на работу только в строгой юбке, потому что именно этого ожидали от хорошей учительницы.

Встретить себя –  
разрешение на  
чувства

Чего не хватало Герте? Качества, которые у нее были: с одной стороны – чутье, готовность откликаться и умение самозабвенно отдаваться делу, с другой – тенденция перешагивать через себя, чрезмерное самомнение и себялюбие – как она могла бы обойтись с ними?

Для того чтобы не быть игрушкой обстоятельств, ей не хватало *хорошего соотношения с собой* и внутренней прочности – «укорененности» в самой себе. Без этого Герта становилась то эгоисткой с высоким самомнением, брала все на себя, стремясь узнать свои возможности и получить признание, то вдруг полностью подстраивалась под других, не будучи в состоянии отказать. В этих колебаниях из одной крайности в другую, каждый раз пропуская точку равновесия, минуя Себя, она как бы никогда не заходила *к себе домой*.

«Быть у себя дома» означает следующее: находясь в хорошем соотношении с самим собой хорошо соотноситься и с другими.

Конечно, Герта стремилась к уравновешенности, к ощущению внутреннего покоя, к прочной укорененности в себе, к тому, чтобы хорошо обходиться с самой собой, а не терять себя снова и снова.

Найти себя и  
закрепиться в себе

Как же человек попадает *к себе домой*, как он может найти себя, хорошо у себя быть и закрепиться в себе?

Для этого нужны две предпосылки: 1 – чувствовать себя; 2 – занять позицию.

Герте необходимо было научиться *всерьез воспринимать свои чувства*. Появлялось же у нее ощущение, что столько работы для нее слишком много. Такого рода импульсы важно было научиться не просто распознавать, но прислушиваться к ним, воспринимать всерьез и бережно лелеять. Для этого необходимо уделять себе время, столько же, сколько и другим. Обращение к себе самому требует тишины и покоя. С другой стороны, для этого необходима позиция, чтобы было возможно «подойти к самому себе» и на некоторое время «остаться у себя». Остаться у себя – что это значит? Обратит внимание на спонтанные ощущения, импульсы, просто на то, как мы сейчас себя чувствуем, что с нами делают вещи и обстоятельства, трогают ли, говорят ли нам что-то?

Дать миру  
заговорить с собой

Давайте же дадим себя затронуть, дадим миру заговорить с собой. Это и есть источник полноты и свежести ощущений, того, что делает нас в любом возрасте живыми, молодыми, в этом источник нашей жизненной силы и становления самими собой. Без него наша жизнь никогда не будет полной и многоцветной. Чтобы наполнить себя жизнью, чтобы нарадоваться ею и насытиться, нужно дать себя затронуть. Иного пути

быть живым нет, даже если мы целиком отдадим себя какому-то делу и многого достигнем. Мы не сможем по-настоящему глубоко радоваться и наслаждаться, но также не научимся по-настоящему глубоко страдать и печалиться, если не позволим жизни касаться нас и захватывать. И если этого не произойдет, если мы не дадим жизни себя затронуть, если не отнесемся к этому почтительно и серьезно, тогда жизнь просто ускользнет от нас.

Прикосновение  
жизни

Прикосновение жизни... Важно заметить, как оно вызывает ответный трепет, волнение, «запускает» наше собственное внутреннее движение, как растет чувство, звучит в нас, а затем стихает. Дадим этому пространство и время. Конечно, подобное соприкосновение может причинить и страдание. Но мы не можем быть счастливы, если боимся печали и страданий. Мы не можем по-настоящему смеяться, если не позволяем себе плакать. Давайте же впустим этот мир в себя, давайте вберем в себя в то, что нам близко, что нас касается и трогает, не будем изымать себя из жизни из-за страха, что чувства могут ранить. Конечно же, чувства могут приносить боль! Они и должны это делать, если меня что-то действительно затронуло.

Для нашей жизни гораздо хуже, если мы не чувствуем боли. Проходит время, а мы продолжаем жить, ничего не меняя, и то, что причиняет боль, может и дальше ранить нас, но мы не чувствуем боли. А годы проходят, я заплатил за свою бесчувственность тем, что просто изъясил себя из жизни, обрел на бесчувственное, безрадостное, жалкое существование.

Позволить жизни  
наполнить себя

Когда я противостояю своим чувствам, я противостояю самой жизни. Если я даю чувствам быть, я позволяю жизни наполнить себя вновь. Я знаю, что это рискованно и страшно. Мне этот страх также хорошо знаком. Я знаю, что чувства могут нас заполнять и переполнять, они могут вводить нас в заблуждение, они могут не только вести нас к цели, но и уводить с пути истинного. Все это так. Это правильно. Нельзя жить, руководствуясь одними чувствами. Для того чтобы наша экзистенция стала исполненной, необходимо также и другое. К этому мы еще вернемся.

Дать чувствам шанс

Здесь же мы говорим только о том, чтобы вообще дать чувствам шанс. Мы говорим о том, чтобы быть внимательным по отношению к собственным чувствам, потому что они являются моими собственными, они рождены мною. Я могу черпать из постоянства чувств, которые являются частью моей идентичности. Я выступаю за такую установку в отношении самого себя: что-

Встречать  
самого себя –  
аутентичность

бы *встретить самого себя*, нужно иметь чувствительность к тому, что спонтанно во мне возникает и происходит само собой, нужно также принять это как реальность и посвятить этому себя в той же мере, в какой я посвящаю себя внешним задачам. Эта фундаментальная позиция нашла воплощение в методе Персонального Экзистенциального Анализа (А. Längle, 1993, 2000).

*Данная феноменологическая установка открытости по отношению к самому себе имеет еще одну сторону – через нее открывается возможность занятия позиции*, феноменологи (М. Heidegger, 1975, 1979; Vetter & Sluneko, 2000) называют это «деконструкцией». Занятие позиции является важнейшим шагом Персонального Экзистенциального Анализа, ему и начала учиться Герта.

Когда она становилась слишком мягкотелой и чувствовала, что вновь приспособливается к другим, то начинала спрашивать себя: «*Хорошо ли это? Подходит ли это мне? Нахожу ли я сама правильным то, как я сейчас поступаю?*» И она начинала чувствовать, что ей уже не нравится одеваться так, как она одевается, и что она на самом деле со многим была не согласна. Герта училась прислушиваться к своему внутреннему голосу, уделять ему все больше и больше внимания. И постепенно она, наконец, научилась говорить об этом другим.

Когда она оказывалась на другом полюсе: слишком высоко мнила о себе и была занята только собой, она делала то же самое – ненадолго подвергала себя сомнению: «*Чувствую ли я, что это правильно – то, как я себя веду? Действительно ли мне это нужно, могу ли я за это отвечать, говорить этому “да”?*» Она делала с собой то, что очень важно для этого шага – слегка отстранялась от своих спонтанных чувств и импульсов, которым на первом шаге научилась предоставлять место. Очень важно находить место для своих чувств, но не менее важно уметь дистанцироваться от них, уметь взглянуть на них со стороны, проверяя: «*Действительно ли они совпадают с реальной жизненной ситуацией? Соответствуют ли они мне, моей самой глубокой сущности?*» Только так можно полностью почувствовать свое Я.

«Отпустить себя» –  
момент зарождения  
аутентичности

И здесь мы подходим к глубочайшей точке персонального бытия (бытия Person), источнику Я. Речь идет *момента зарождения аутентичности*. Если мы хотим получить доступ к самому *подлинному* в нас, к тому, чем мы являемся в своей сути, то нам следует «отпустить себя», дать быть себе и, открывшись во-

внутри, спросить: «Чувствую ли я, что *так* для меня – правильно?»

И обратить внимание на интуитивное чутье, которое при этом начинает звучать как ответ на вопрос.

Быть собой

Я не могу *сделать* этот ответ, я могу его только почувствовать. Я открываю доступ к моей подлинности, к духовной сущности, которая поднимается, идет ко мне из бессознательной глубины. Это непостижимо с помощью рациональности, поскольку превосходит рациональное. Я никогда не смогу этим обладать, пользоваться и управлять, я могу только черпать это из своей внутренней глубины. Я могу научиться открываться этому, доверять ему, уважать его, и *соотноситься* с ним. И тогда исчезает внутреннее расслоение, разорванность, ощущение, что я не есть я, потерянности, остается целостность – и она есть моя сущность. Я дан самому себе в своей изначальности, подлинности, в своей сущности, которой я не могу *обладать*, я могу ею только *быть*.

Итак, я лишь тогда становлюсь самим собой, когда я себя *отпускаю*, даю миру подействовать на меня, привести в движение мои чувства, а потом спрашиваю себя: «Как ты сам к этому относишься – согласен ли ты с этим, есть ли у тебя чувство, что это правильно? Соответствует ли это тебе?»

Такой радикальный способ персонального закрепления экзистенции приводит нас к нашему началу, к оригинальному, к источнику Я. И рождает Истинное: в чувствах, поведении, решениях, – то, что невозможно искусственно сделать или просчитать рационально.

Чувство внутреннего соответствия

Установка, позволяющая мне соотноситься с чувством внутренней согласованности, является «*оцеляющей*», *интегративной потенцией* человека, которая открывает возможность быть равным самому себе в любых ситуациях. В конечном счете я лишь тогда идентичен сам себе, когда чувствую резонанс с этой согласованностью: «Вот теперь все хорошо, все идет правильно». Лишь тогда я соответствую своей сути. Аутентичность мы определяем как *нахождение собственной сущности через соотнесение с чувством внутреннего соответствия*.

То, что я чувствую как соответствующее мне, то я и должен проживать и осуществлять. И не так важно, если позднее выяснится, что это было заблуждением, и я буду сожалеть о том, что сделал, – потому что то, что ощущается как согласованное и созвучное со мной, – это в такой степени я, что я бы потерял себя, если бы не попытался это воплотить. Экзистенция становится

радикальной в этом, потому что здесь – ее корни. Ее носителем является Персона, духовная личность (Person). Экзистенция должна начинаться у Персоны, произрастать из персонального, она должна стать «персональной экзистенцией», а не управляемой кем-то другим, нормируемой извне. Лишь тогда, когда у нее есть корни, она может по-настоящему расцвести. Персонально укорененная экзистенция никогда не будет игрушкой в руках окружающего мира.

Критика  
экзистенциализма

Здесь начинается моя *критика экзистенциализма* и экзистенциальной философии. О. Больнов (1959) пишет: «Экзистенциальная философия культивирует у человека такое восприятие, в котором совершенно отсутствует какое-либо постоянство...». Выше мы уже говорили об этом применительно к логотерапии В. Франкла. Понятие экзистенции становится слишком односторонним, если его рассматривать только как *ответ на запрос внешней ситуации*. Даже если человек осмысленно и ответственно вступает в отношения с жизнью, он может переживать ее как пустую жизнь, потому что в конечном итоге в ней все диктуется только внешними обстоятельствами. Перед нами в не меньшей степени стоит задача предугадывать обстоятельства, планировать их развитие, влиять на них, предвосхищать события, которые могут быть для нас неблагоприятными, и при этом не впасть в зависимость от поставленных целей и не начать оправдывать ими свои особые права. Чтобы решать эти задачи и избегать ловушек, нам необходимо постоянное соотношение с собственной сущностью, с собственной идентичностью, хорошая «укорененность» в себе – в том себе, которым я уже являюсь, а не в том, которым мне еще только нужно стать.

Персональный  
поворот в  
экзистенциальном  
анализе

В. Франкл говорил, что для того, чтобы найти смысл, нам следует перестать высказывать претензии и выдвигать требования к жизни, а вместо этого нужно развернуться к миру, к *его* требованиям и его предложениям, и отказаться при этом от самих себя. Так он осуществлял поворот на 180° – необходимый поворот в сторону экзистенции. Без этого «экзистенциального поворота», как я его называю, мы бы не нашли смысла.

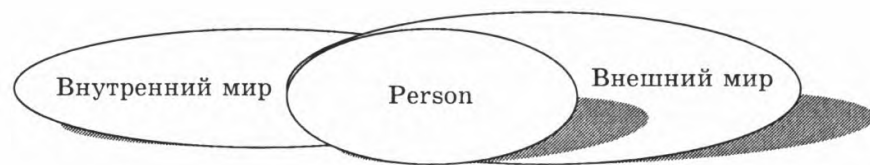
Сегодня мы продолжаем этот поворот еще на 180°, на некоторое время отводим взгляд от мира и направляем его на себя, на персональное в себе. Этот *персональный, или эмоциональный поворот* позволяет увидеть Person в ее целостности и открывает доступ к аутентичности, таким образом экзистенция персонально закрепляется.

И тогда экзистенция будет:

- ответом на вопросы ситуации;
- ответом на вопросы Person, на вопросы идентичности и самостановления.

Быть открытым  
миру и самому себе

Мы осуществили этот персональный поворот в конце 1980-х годов, когда был разработан Персональный Экзистенциальный Анализ (РЕА). Как известно, к сожалению, В. Франкл не принял этого направления развития экзистенциального анализа. Мы же теперь, благодаря совершенному повороту, понимаем человека не только как «открытого миру» (М. Шелер), но в той же мере и «открытого по отношению к самому себе».



В своем внутреннем мире мы обнаруживаем чувства, аффекты, желания, интуитивное чутье. Раскрытие по отношению к самому себе необходимо, потому что во мне есть что-то, что хочет быть прожитым. Я чувствую, что у меня есть предрасположенности и способности – так что у меня даже возникает чувство, что, возможно, я для чего-то создан. И поэтому мы спрашиваем себя не только о том, чего хочет от нас ситуация, но и о том, что в нас самих стремится быть прожитым: «Чего мне хочется? Каковы мое настроение, моя внутренняя готовность, мой интерес, моя склонность, моя способность? Для чего я создан? Для чего я создан и к чему я расположен *сегодня*? К чему я расположен сейчас?» Все это в такой же степени следует рассматривать как реальность, на которую должны опираться мои решения, как и реальность внешних обстоятельств и требований, предъявляемых ко мне ситуацией. Чтобы равновесие экзистенциального антагонизма не утрачивалось, следует согласовывать *обе* эти реальности, а не выносить за скобки одну из них, полностью оказываясь в распоряжении другой.

Пра-  
интенциональность

То, чего хочу я, и то во мне, что стремится быть прожитым, можно назвать *пра-интенциональностью*, – это соответствует пониманию телесности и сексуальности М. Мерло-Понти (1972). Пра-интенциональность помогает нам найти наиболее подходящее для нас место в мире, те ниши и пространства, где мы можем наилучшим образом развиваться и реализовыв-

вать себя. И напротив, сводя экзистенцию только к поиску смысла, мы обрекаем себя на печальное бытие, потому что смысл можно найти во всем и несмотря ни на что. Если я даю ответы только лишь на запросы внешних ситуаций, то тогда, оставаясь внутри себя чересчур статичным и консервативным, я, вероятно, так и не найду то место в мире, где я мог бы пережить свой расцвет.

«Стань тем,  
кто ты есть»

Известный императив «Стань тем, кто ты есть», в значительной степени определивший направление поисков экзистенциальной философии (Zimmermann, 1992), открывает перед нами горизонт будущего, путь изменений и развития. «Я пока еще не тот, кем я мог бы быть, потому что я еще не до конца соответствую своей сущности». И тогда есть утешение и надежда, если годы жизни были растрочены зря.

Однако можно относиться к императиву «Стань тем, кто ты есть» и слишком поверхностно, можно заблуждаться по поводу своих возможностей и границ, легкомысленно заявляя: «Да, конечно, по своей сути я нечто намного большее; в принципе, я гораздо лучше – я художник, философ, поэт (*список можно продолжить в соответствии с личным вкусом*). То, что я представляю из себя сейчас – это на самом деле не я, потому что я всегда есть нечто большее. Собственно, во мне даже и нечего критиковать, кроме моей незаконченности. Неважно, что есть сейчас, ведь я еще не стал тем, кем на самом деле являюсь».

«Я уже тот,  
кем мог бы стать»

Как бы ни была верна мысль, что человек постоянно находится в становлении и развитии, она не может освобождать нас от обязательств перед Здесь и Сейчас. Я есть означает, по сути, я есть сейчас. Но также это означает, то, что я был ранее. И это не означает: я есть тот, кем я буду.

Я всегда уже был тем, кем я могу стать. Я не буду больше, чем я уже есть, потому что в своей сущности я никогда не стану другим. Я останусь Я, я сохраню свою идентичность, и в своей сущности никогда не буду отличаться от себя. В будущем тоже. Если, конечно, болезнь не повредит мой рассудок.

Быть Человеком

Когда мы занимаем позицию в соответствии с совестью – собственным чутьем относительно Правильного, – тогда мы соотносимся со своей сущностью. Но вместе с тем мы соотносимся с человеческим началом в себе. Согласованность со своей персональной изначальностью дает человеку не только идентичность с самим собой, т.е. аутентичность, но также *идентичность в качестве Человека*. Именно тогда, когда я

ориентируюсь, опираясь на то, что я сам считаю правильным, я соотношусь со своей собственной сущностью, а не с системой координат внешнего мира. При этом я черпаю из внутреннего, из интимности, из того, что находится глубоко во мне, а не из внешнего. Эта радикальная субъективность избавляет меня от разорванности и разбросанности из-за многочисленных запросов ситуаций. Я снова знаю, кто я такой, знаю, что мне делать и куда идти, знаю, даже если этого не сделаю. Если же я чувствую, что моя совесть нечиста, то это сигнализирует, что я занимаюсь тем, что мне не соответствует и теряю аутентичность.

В ряду с другими людьми

В аутентичности я соотношусь со своим бытием в качестве Человека и тем самым ставлю себя в один ряд со всеми другими людьми. Каждый человек несет в себе способность соотноситься со своим внутренним, со своим глубоко интимным и черпать из него. В отличие от животных, мы не привязаны инстинктами к окружающей среде, мы не пассивно реагирующие машины, мы – существа, которые даны самим себе, которые могут к себе каким-то образом относиться и соотноситься с самими собой в своем общении с миром.

Такой ход мыслей приводит нас к *парадоксу*: чем более персонально мы себя ведем, тем в большей степени участвуем в том, что является общим для всех людей. Чем более мы аутентичны, т.е. чем больше мы идентичны самим себе, – тем в большей степени ведем себя как люди. Это напоминает императив И. Канта, согласно которому нравственным человек является тогда, когда ведет себя таким образом, что из его поведения в любой момент времени можно вывести закон для всех людей.

Способность к Встрече

«*Экзистенциально-аналитическая нравственность*», хотя и имеет некоторое сходство с императивом Канта, все же выглядит несколько иначе. Речь идет не о генерализации, а, напротив, о *субъективизации*. Можно дать ей следующую формулировку: «Чем больше ты соотносишься со своей совестью, тем в большей степени являешься Человеком». Мы утверждаем человечность и человеческое сообщество благодаря нашей радикальной субъективности, благодаря феноменологической установке по отношению к самим себе. И это приносит с собой нечто, что является фундаментальным для мира людей и для бытия Человеком: *способность к Встрече*. Нахождение своего, действительно своего Собственного делает нас способным к диалогу с Другим, превращает Я в Ты для Другого. Лишь в соотношении с собственной интимностью

мы являемся не эхом внешнего мира, не копией чужого оригинала, не программируемым аппаратом, а собеседником с собственными переживаниями, идеями, решениями – короче говоря, Человеком, который всегда может удивить своей самобытностью, оригинальностью и свободой.

Аутентичность не следует путать со *Сверх-Я* – интериоризированными правилами взаимодействия, которым мы учимся в обществе. Сверх-Я, по существу, представляет собой «общественное Я» и делает возможным общезнание в определенной группе, к которой человек адаптирован. Однако Сверх-Я происходит не из меня самого, это – нечто чужое, что я сделал своим. Теория, которая знает только Сверх-Я, но не совесть, проходит мимо человечности как специфически человеческого.

Аутентичная  
жизнь

Итак, с точки зрения экзистенциального анализа, нравственность коренится в аутентичности, в согласованности с самим собой. Быть идентичным самому себе означает вести себя по-человечески, т.е. гуманно. Быть нравственным, в таком понимании, означает «быть Человеком» и, как следствие – быть способным показать другим то, что обнаруживаешь в своей интимности, становясь открытым для Встречи и диалога. Аутентичная жизнь – это жизнь в постоянном контакте с собственной сущностью и одновременно сопричастность всему человеческому, благодаря этому одиночество растворяется в глубине всеохватывающей связанности.

