

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Н. В. Гришина

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Учебник



ИЗДАТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

УДК 159.9
ББК 88.52
Г85

Рецензенты: д-р психол. наук, проф. В. В. Знаков (Ин-т психологии РАН);
д-р психол. наук, проф. С. Н. Костромина (С.-Петербург. гос. ун-т)

*Рекомендовано к публикации
Учебно-методической комиссией факультета психологии
Санкт-Петербургского государственного университета*

Гришина Н. В.
Г85 **Экзистенциальная психология: учебник.** — СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2018. — 494 с.
ISBN 978-5-288-05782-3

Данная книга — первый российский учебник по экзистенциальной психологии, новому направлению психологической науки, обращенному к самым сложным, фундаментальным задачам существования человека. В ней описываются истоки возникновения экзистенциальной психологии, предмет ее исследований, последовательно представлен психологический подход к решению коренных, экзистенциальных проблем человека, связанных со смыслом существования, конечностью бытия, свободой и ответственностью, преодолением критических ситуаций.

Учебник предназначен студентам старших курсов программ бакалавриата и магистратуры, обучающимся по программам экзистенциальной психологии, психологии личности, психологии развития. Будет также полезен и интересен как специалистам-психологам, так и всем интересующимся новыми направлениями современной психологии.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-288-05782-3

© Санкт-Петербургский
государственный
университет, 2018
© Н. В. Гришина, 2018

Оглавление

Предисловие.....	6
-------------------------	----------

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ

Глава 1. Возникновение экзистенциальной психологии.....	13
--	-----------

1.1. Из истории формирования экзистенциальной традиции: экзистенциальная философия и экзистенциальный анализ	14
1.2. Гуманистическое движение в психологии XX века	28
1.3. Экзистенциальная психология: обретение самостоятельного статуса	35

Глава 2. Что такое экзистенциальная психология?	49
--	-----------

2.1. Зачем нужна экзистенциальная психология.....	50
2.2. Экзистенциальная психология: предметное поле	55
2.3. Основные понятия	62
2.4. Особенности экзистенциального подхода в психологии.....	70

Глава 3. Экзистенциальные проблемы человека.....	79
---	-----------

3.1. Особенности экзистенциальных проблем.....	80
3.2. Экзистенциальный подход: переосмысление роли психологических проблем в жизни человека	86

ВТОРАЯ ЧАСТЬ

Глава 4. Конечность жизни: человек смертен.....	101
--	------------

4.1. Смерть: представления обыденного сознания.....	102
4.2. Наука о смерти — от философии к танатологии.....	105
4.3. Тема смерти в психологии.....	107
4.4. Эмпирические исследования.....	113
4.5. Теория управления страхом.....	120
4.6. Экзистенциальный подход к проблеме смерти.....	123
4.7. Практика смерти	132

Глава 5. Одиночество человека	141
--	------------

5.1. Обыденное сознание: ценность сотрудничества.....	142
5.2. Близкие отношения: выигрыши и риски	145
5.3. Проблема одиночества	150
5.4. Подходы к пониманию одиночества.....	154
5.5. Экзистенциальный подход к одиночеству.....	161
5.6. Методики измерения одиночества	172
5.7. Практика работы с одиночеством	174

Глава 6. Свобода и ответственность: манящая и невыносимая	181
6.1. Свобода в обыденном сознании	182
6.2. Тема свободы в философии.....	183
6.3. Тема свободы в психологии	185
6.4. Тема свободы в экзистенциальной психологии.....	190
6.5. Эмпирические иллюстрации.....	196
6.6. Свобода быть самим собой	200
6.7. Проблема ответственности в психологии.....	201
6.8. Тема ответственности в экзистенциальной психологии.....	206
6.9. Практика: можно ли развить у человека чувство ответственности.....	209
Глава 7. В поисках смысла.....	215
7.1. Феноменология в обыденном проявлении.....	216
7.2. Философское и общегуманитарное содержание понятия смысла	218
7.3. Проблема смысла жизни в психологии	220
7.4. Экзистенциальный подход	223
7.5. Эмпирические данные	229
7.6. Обретение смысла	231
7.7. Практика работы со смыслом	239
Глава 8. Экзистенциальная психология личности.....	247
8.1. Взгляды В. Франкла на природу личности и понятие самотрансценденции	248
8.2. А. Лэнгле: концепция фундаментальных экзистенциальных мотиваций.....	254
8.3. Экзистенциальная модель взаимодействия человека с миром	258
8.4. Экзистенциальная идентичность	261
8.5. Экзистенциальный опыт.....	264
8.6. Экзистенциальная вина	271
8.7. «Мужество быть» как жизнестойкость	275
8.8. Экзистенциальный подход к практике психологической работы	278

ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ

Глава 9. Человек в контексте бытия: изменяющаяся реальность...	287
9.1. Онтологический аспект — изучение бытия.....	288
9.2. Изменения реальности — новые вызовы.....	292
9.3. Изменения временных характеристик.....	293
9.4. Изменения пространственных характеристик	300
9.5. Изменение способов взаимодействия человека с миром и его жизненных стратегий.....	302
Глава 10. Жизненный путь	307
10.1. Жизненный путь: обыденные представления	308
10.2. Проблематика жизненного пути в западной социологии....	310

10.3. Изучение жизненного пути в зарубежной психологической науке	313
10.4. Проблема жизненного пути в отечественной психологии..	319
10.5. Жизненный путь: экзистенциальный подход.....	328
Глава 11. Жизненные сценарии	335
11.1. Понятие жизненного сценария	336
11.2. Нормативный жизненный сценарий	337
11.3. XX век: смена жизненных моделей	343
11.4. Индивидуализация жизненного сценария	348
11.5. Экзистенциальный подход	354
Глава 12. Жизненное пространство.....	363
12.1. Курт Левин: принципы научной психологии	364
12.2. Теория поля	366
12.3. Концепт жизненного пространства	369
12.4. Изменения жизненного пространства в процессе развития	374
12.5. Экзистенциальное значение концепта жизненного пространства К. Левина.....	377
Глава 13. Жизненные ситуации	383
13.1. Понятие жизненной ситуации	384
13.2. Понимание ситуации: соединение объективного и субъективного.....	385
13.3. Объяснительные модели взаимодействия человека с ситуацией.....	388
13.4. Критические жизненные ситуации.....	390
13.5. Преодоление критических жизненных ситуаций	394
13.6. Кризисы человека: экзистенциальное понимание.....	400
Глава 14. Жизненный выбор: человек выбирающий	409
14.1. Тема выбора в психологии	410
14.2. Проблема выбора в экзистенциальной психологии	411
14.3. Особенности экзистенциального выбора	413
14.4. Как принимаются важные жизненные решения.....	416
14.5. Качество жизненных решений.....	418
14.5.1. Эмпирические иллюстрации: готовность к изменениям.....	420
14.5.2. Личностные факторы выбора	424
14.6. Человек выбирающий.....	426
Глава 15. Что мы выбираем: стиль жизни	433
15.1. Качество жизни	434
15.2. Психологическое благополучие.....	439
15.2. Стиль жизни	450
Вместо заключения: Жизнетворчество	459
Литература, цитированная в тексте.....	464
Глоссарий	481
Указатель иллюстративного материала	491

Предисловие

Экзистенциальная психология — относительно новая область психологической науки, которая, однако, привлекает всё более пристальное внимание специалистов и усиливает свое влияние в науке. Более того, экзистенциальные подходы, по мнению ряда специалистов, в перспективе претендуют на лидирующие, авангардные позиции в психологии.

Экзистенциальная психология, возможно, как никакая другая область психологии обращена к самой жизни. В центре ее внимания — наиболее острые проблемы, переживаемые человеком, проблемы, связанные с фундаментальными задачами его жизни. В условиях современной стремительно меняющейся реальности многие из них становятся вызовами, ответы на которые определяют нашу жизнь. И вот такая обращенность к проблемам своего времени — это, пожалуй, главное, в чем нуждается психология. Речь идет о необходимости развития тех ее областей, которые отвечают потребностям современной ситуации, в том числе предоставляют помощь человеку в решении фундаментальных экзистенциальных задач его существования, в полноте реализации им своих жизненных возможностей, что, в свою очередь, предполагает научное исследование и обоснование жизненных стратегий существования человека в этом мире.

Экзистенциальная психология — это психология «больших вопросов». В свое время Г.Гарднер ввел понятие «интеллект больших вопросов», который связан со склонностью человека размышлять о самых значимых, фундаментальных проблемах бытия — о жизни и смерти, о существовании человека в этом мире и его смыслах. Важный фактор обращения психологии к экзистенциальной проблематике и интенсивного нарастания интереса к ней — это настоятельная потребность решения «больших вопросов», которые ставит перед нами жизнь. Каждый ищет ответы на них самостоятельно, но экзистенциальная психология пытается сделать это для всех нас.

Этот мир полон вызовов, и если мы хотим, чтобы они не стали для нас катастрофой и источником разрушений, мы должны прежде всего понять, осознать эти вызовы. Вызовы — это и источник развития, точнее, они станут таковыми, если мы сумеем дать на них адекватные ответы. Понять реальность — и жить в ней.

Несмотря на растущий интерес к экзистенциальной психологии, составить о ней представление не так просто. Имеющиеся в отечественной науке

издания на данную тему крайне ограничены и описывают либо философские аспекты экзистенциальных подходов, либо, напротив, ориентированы на практическую работу психотерапевтов с экзистенциальной тематикой и фактически не раскрывают содержания экзистенциальной психологии.

Один из основных постулатов экзистенциальной психологии — человек постоянно находится в процессе развития, становления, и этот процесс никогда не может рассматриваться как завершенный. Экзистенциальная психология сама пребывает в процессе становления и безусловной незавершенности.

Зачем тогда нужны тексты? Текст, по выражению Мамардашвили, нужен для того, чтобы «распутать» ситуацию. Текст должен участвовать «в распутывании жизненного опыта»: для понимания ситуации ее нужно представить в пространстве текста (1997).

Писать об экзистенциальной психологии — большая сложность и большая ответственность. Решиться на это меня побудили прежде всего огромный интерес и живой отклик, который всегда вызывало обсуждение экзистенциальных проблем у молодежи — моих студентов в Санкт-Петербургском государственном университете. Именно им — их соучастию в моем увлекательном постижении экзистенциальной тематики — я обязана появлением этой работы. Она и написана главным образом для них — студентов, аспирантов, молодых ученых, осваивающих психологическую науку. Надеюсь, однако, что, несмотря на жанр учебника, тематика издания привлечет внимание и коллег, работающих в близких или даже далеких областях психологии.

Учебник включает три части. Первая из них имеет вводный характер и описывает возникновение экзистенциальной психологии, ее предмет, проблемное поле и особенности ее подхода. Вторая часть описывает феноменологию экзистенциальных проблем — как человек переживает проблемы своего существования в этом мире: конечности своего бытия, своей одинокости, свободы и ответственности, поиска смыслов своего существования. Она включает и описание проблем психологии личности, как они разрабатываются в экзистенциальной психологии. Третья часть посвящена существованию человека в мире — как мы выстраиваем свой жизненный путь и пишем сценарий своей жизни, осуществляем жизненные выборы и переживаем сложные ситуации.

Жанр учебной литературы имеет свою специфику. Обычно в учебниках включают то, что можно считать уже устоявшимся, «обязательным» для данной области знанием. В случае экзистенциальной психологии, которая находится на начальных этапах своего становления, сделать это совсем не просто. Понимаю, что у моих коллег, отечественных психологов, которые работают над проблемами экзистенциальной психологии и которых, к сожалению, еще совсем немного, может быть свое видение данной области.

И мне искренне жаль, что не всё, что мы знаем про экзистенциальную психологию, уже можно включить в учебник. Что еще осталось за его пределами? Многое, о чем хотелось бы написать, но ограниченные рамки учебника этого не позволили. И прежде всего — это множество живых историй, написанных или рассказанных мне за эти годы разными людьми, делившимися со мной своим опытом, своими переживаниями, своей болью и страданиями. За что им — огромная благодарность.

Я благодарна также всем тем психологам, кто, прямо или косвенно, иногда даже и не зная об этом, поддерживал меня в моей увлеченности экзистенциальной психологией. Это великий американский психолог Джеймс Бьюдженталь, который вместе со своими учениками и последователями в начале 1990-х годов делился своим опытом, своими идеями и знаниями с психологами из далекой России. Возможно, в той группе из полутора десятков еще довольно молодых психологов из Москвы и Петербурга, проходивших трехнедельную учебу в Калифорнии, и были те, кто понимал всё или почти всё, чему нас пытался научить Джим. Не уверена, что я могу это сказать про себя — но мое непреходящее увлечение экзистенциальной психологией началось именно тогда. Я чувствую себя благодарной Дмитрию Леонтьеву (входившему в состав этой группы), которому отечественная психология — и я лично — обязаны продвижением идей гуманистической, позитивной, экзистенциальной психологии. Его работы всегда были не просто интересны и важны для меня, но и служили источником вдохновения. Моя благодарность Виктору Знакову, который не раз оказывал мне поддержку и чьи идеи в области психологии человеческого бытия, понимания, экзистенциального опыта оказали на меня влияние. Я хотела бы выразить свое уважение всем тем коллегам, с кем мы лично не знакомы, но которые работают или, может быть, еще только собираются работать в области экзистенциальной психологии. Нас объединяет общий интерес, и только благодаря совместным усилиям мы можем рассчитывать на продвижение и развитие такой важной для всех нас и для каждого в отдельности экзистенциальной психологии.

Я хотела бы также поблагодарить руководство Санкт-Петербургского университета, которое приняло неординарное решение и заказало мне написание данного учебника, без чего он вряд ли был создан. Я благодарна руководству издательства Санкт-Петербургского университета — и лично директору издательства Елене Викторовне Лебёдкиной, по чьей инициативе это было сделано. Я испытываю самую глубокую и искреннюю признательность Анне Михайловне Никитиной — моему редактору, за заинтересованное и бережное отношение к моему тексту, за советы и рекомендации, без которых моя книга многое бы потеряла.

И, наконец, моя постоянная благодарность моим коллегам и друзьям, всему факультету психологии Санкт-Петербургского университета, с которым связана вся моя жизнь.

*Моему лучшему другу —
моей дочери Алёне — посвящаю*

Глава 1. Возникновение экзистенциальной психологии

- Из истории формирования экзистенциальной традиции: экзистенциальная философия и экзистенциальный анализ
- Гуманистическое движение в психологии XX века
- Экзистенциальная психология: обретение самостоятельного статуса

Глава 2. Что такое экзистенциальная психология?

- Зачем нужна экзистенциальная психология
- Экзистенциальная психология: предметное поле
- Основные понятия
- Особенности экзистенциального подхода в психологии

Глава 3. Экзистенциальные проблемы человека

- Особенности экзистенциальных проблем
- Экзистенциальный подход: переосмысление роли психологических проблем в жизни человека

Первая часть имеет вводный характер и посвящена возникновению экзистенциальной психологии, ее предметному и проблемному полю.

Экзистенциальная психология, несмотря на то что она еще только обретает самостоятельный научный статус в психологической науке, имеет свою историю. На ее фундаментальные представления и методологические подходы оказали несомненное влияние экзистенциальная философия, ранние идеи экзистенциального анализа, пришедшие из психотерапевтической практики, гуманистическая психология XX века.

Вместе с тем экзистенциальная психология — это психология современного человека, ее появление рассматривается как ответ на вызовы современной реальности. Обращаясь к вечным вопросам человеческой жизни, экзистенциальная психология ищет на них современные ответы.

ВОЗНИКНОВЕНИЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Возникновение экзистенциальной психологии стало одной из важнейших тенденций развития психологии XX века. Она развивается под влиянием идей экзистенциальной философии, экзистенциального анализа и гуманистической психологии. Гуманистическое направление, сформировавшееся в психологии к середине XX века, создало условия для появления новых тенденций в ее развитии, одной из которых становится формирование экзистенциального подхода. Экзистенциальная психология начинает обретать самостоятельный научный статус в психологии в последние десятилетия XX века, а в XXI веке влияние экзистенциального подхода в психологической науке возрастает.

Из истории формирования экзистенциальной традиции: экзистенциальная философия и экзистенциальный анализ

Одной из признанных тенденций развития психологии первого десятилетия XXI века стал рост влияния экзистенциальных подходов.

Экзистенциальная психология сформировалась под влиянием нескольких научных традиций, основными из которых являются экзистенциальная философия, экзистенциальный анализ и гуманистическая психология.

Описывая историю развития экзистенциальной мысли, Р.Мэй, который по праву считается самым авторитетным американским экзистенциальным психологом, начинает ее с лекций Шеллинга 1841 года в Берлинском университете. Едва ли не самым примечательным моментом этих лекций была их аудитория, в которой находились те, кому впоследствии предстояло стать более знаменитыми, чем их учитель, — Кьеркегор, Энгельс, Бакунин. 40-е годы XIX века становятся началом формирования экзистенциального направления в философии. В это время выходят работы Кьеркегора, Шопенгауэра, ранние работы Маркса.

Именно *Сёрен Кьеркегор* считается признанным лидером экзистенциального интеллектуального движения в XIX веке.

Впрочем, назвать Сёрена Кьеркегора лидером можно лишь с известной натяжкой — ровно настолько, насколько это энергичное понятие соответствует фигуре трагического затворника. Кьеркегор прожил свою короткую жизнь в Копенгагене, где получил образование в области теологии и философии. Он вступает в острую полемику с официальной церковью, прессой и сторонниками философии Гегеля. Здесь следует напомнить, что XIX век был временем особенных успехов естествознания с его принципами обобщения и систематизации, в философии нашедших свое воплощение в идеях Гегеля.

Именно противостояние гегелевской философии во многом повлияло на взгляды Кьеркегора. Датский философ в крайне резкой форме критиковал систему Гегеля за ее абстрактность, в которой конкретный человек утрачен, принесен в жертву принципам универсальности и абсолюта. Альтернативой гегелевской системе, по Кьеркегору, является личность, еди-

КЬЕРКЕГОР (Kierkegaard) Сёрен (1813–1855) — датский философ, теолог и писатель. Кьеркегор считается родоначальником экзистенциального мышления в философии. Выступив против философской системы Гегеля, Кьеркегор поднял главный вопрос философии: «Что есть существование?». Он считал, что этот вопрос должен задать себе каждый человек и дать на него ответ собственной жизнью.

По Кьеркегору, существуют разные способы человеческого существования, между которыми человек делает выбор, неся за него полную ответственность. Эстетический путь — это, скорее, ориентация на внешний мир, удовольствия, достижения. В силу этого «эстетик» недостаточно свободен, он не контролирует свою жизнь, его существование лишено определенности и смысла. Осознание этого ведет к отчаянию, подавляя или игнорируя которое человек отказывается от свободы и ответственности за свою жизнь, что означает саморазрушение. Альтернатива состоит в том, чтобы принять на себя ответственность за собственное существование, и первостепенная задача состоит в «выборе себя». Это, по Кьеркегору, этический путь, ориентированный на внутренний мир. «Этик» пытается познать себя и измениться в соответствии с собственным волевым выбором. Возможный синтез этих двух противоположностей — эстетической и этической — образует третий путь, или третью возможную стадию жизни, если рассматривать их последовательно, — религиозную как объединение внешней и внутренней жизни. Человеческому существованию сопутствует неизбежное отчаяние, осознанное или скрытое, которое и является единственной возможностью прорыва к Богу.

Интерес к работам Кьеркегора возрождается в начале XX века. Он признан основателем экзистенциализма (хотя сам термин «экзистенциализм» утверждается гораздо позже), его имя неизменно фигурирует в любых работах, обращающихся к экзистенциальной тематике. Считается, что почти все представители экзистенциальной традиции в той или иной мере испытали его влияние, хотя современные работы экзистенциального подхода далеки от текстов Кьеркегора.



Рекомендовано к прочтению:

- «Или-или».
- «Страх и трепет. (Понятие страха. Болезнь к смерти)».

личный индивид. Кьеркегор потому и считается основателем экзистенциализма, что сформулировал его исходную идею — экзистенция человека как свобода и возможность. Сам Кьеркегор в соответствии со своей философской позицией приговаривает себя к одиночеству и страданию и проживает свою жизнь согласно этому решению.

Центральное понятие экзистенциальной философии, давшее ей название, — экзистенция как «возможность быть». Этим человек отличается от окружающего мира, от мира растений и животных: он есть то, чем он решил быть. «С духовной стороны человека характеризует его свойство быть единственным в своем роде. В животном мире преобладает родовое начало, а потому царствует необходимость, законы которой изучает наука.

В сфере становящегося, исторического, событийного экзистенция уже больше напоминает царство свободы. Человек выбирает свое бытие, а значит его экзистенциальная реальность не столько необходимость, сколько возможность» [Реале, Антисери, 1997, с. 159–160].

Д. А. Леонтьев в своей работе по проблемам психологии выбора отмечает, что «глубокий и блестящий анализ» темы выбора, принадлежащий Кьеркегору, до сих пор во многом остается непревзойденным. Особенность позиции философа в том, что «Кьеркегор задал экзистенциальный ракурс рассмотрения выбора не как отдельного психического акта или рационального решения, а как ситуации, в которую оказывается неминуемо вовлечена вся личность в целом. Выбор или уход от него имеют последствия для всей жизни человека и для его Я, последствия, существенно выходящие за рамки того порой частного вопроса, который является предметом решения» [Леонтьев, 2014, с. 57].

Место Кьеркегора в истории философии во многом определяется именно тем, что он первым в европейской философии предлагает принципиально иной, отличный от доминировавшего в тот период взгляд на природу человека: человеческое существование не может быть сведено к законам существования природы, а значит должно иначе описываться и пониматься. Человек выбирает свою жизнь, и в этом его величие и его уникальность.

Зародившиеся в 40-х годах XIX века идеи вновь привлекают внимание в 80-х годах благодаря работам Дильтея, Бергсона и — особенно — *Фридриха Ницше*.

Именно от Ницше прозвучал призыв «стать тем, что вы есть». Комментируя этот известный тезис Ницше, Т. Флинн пишет: «Мы рождаемся биологическими существами, но мы должны стать экзистенциальными индивидами, принимая ответственность за свои действия... Многие люди никогда не узнают такой ответственности, но, скорее, уходят от своей экзистенциальной индивидуальности в комфорт безликой толпы» [Flynn, 2006, см. предисловие]. «Формула величия человеческого бытия» Ницше акцентировала внимание на важности каждого момента жизни, на полноте ее проживания. Его возвышенные и романтические идеи приобретают популярность, но философские и этические теоретические положения считаются довольно слабыми. Возможно, Ницше импонировал последующим поколениям экзистенциалистов своим бунтарским духом, но его слава выходит за пределы философии прежде всего благодаря влиянию на писателей [Стретерн, 2014].

XX век усиливает актуальность проблем, которые почувствовали или предчувствовали С. Кьеркегор и Ф. Ницше. После Первой мировой войны, обострившей кризисные проблемы западного общества и возродившей интерес к духовному поиску первого поколения экзистенциальных философов, начинается следующий этап в развитии экзистенциальной мысли.

По свидетельству историков науки, экзистенциализм, или философия существования, утвердился в Европе в период между двумя мировыми войнами в качестве ответа на социальные и духовные кризисы своего времени. В отличие

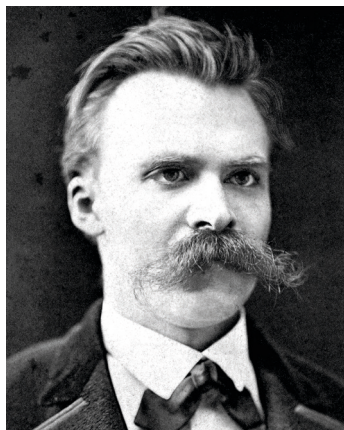
НИЦШЕ (Nietzsche) Фридрих (1844–1900) — немецкий философ, представитель философии жизни.

В Бонне и Лейпциге изучает классическую филологию. Сильное влияние на Ницше оказали произведения А. Шопенгауэра, а также личное знакомство и дружба с Р. Вагнером. Основные философские представления Ницше связаны с идеями воли к власти, сверхчеловека, «вечного возвращения» (мы снова и снова проживаем свои жизни в вечности). Его стиль философствования отличался от присущего философам того времени. Ницше не склонен к последовательному и методичному изложению своих идей, которые он предпочитает выражать в образах и афоризмах.

В первом философском романе Ницше «Так говорил Заратустра» появляется идея сверхчеловека, лишённого каких-либо моральных ограничений. Единственное, что им движет, — воля к власти. Воля к власти есть основной и определяющий принцип жизни, источник всех действий человека, его мораль. Жизнь — это полнота обновляющих себя повторений, при этом Ницше призывает «жить в полную силу».

Немалую известность приобрела критика Ницше современной ему культуры. Он пишет об эпохе мирового нигилизма. Все ценности, на которых построена культура, должны быть пересмотрены. «Смерть Бога» — один из ключевых символов, используемых Ницше для обозначения наступления новой всемирной эпохи переоценки всех ценностей, следующей за эпохой нигилизма.

Считается, что влияние Ницше на интеллектуальные круги XX в. было огромным. Практически все крупные европейские философы так или иначе откликнулись на идеи Ницше. Однако наибольшее его влияние связано с литературой, философско-художественной мыслью, и оно практически не распространяется на научную философию.



Рекомендовано к прочтению:

- «Так говорил Заратустра».
- «По ту сторону добра и зла».
- «Ессе Номо».
- «Человеческое, слишком человеческое».

от разных форм «философского оптимизма» «экзистенциализм рассматривал человека как конечное существо, “заброшенное в мир”, постоянно находящееся в проблематичных и даже абсурдных ситуациях» [Реале, Антисери, 1997, с. 397].

Экзистенциализм — философия суровая и трезвая. В центре ее исследований находится человек, ставший благодаря опыту двух мировых войн реалистичным. Сил человеку едва хватает на то, чтобы существовать и внутренне справляться с бременем судьбы. Вот почему именно экзистенциалисты приступили к разработке философского понятия «человеческое бытие», выражавшего особую форму человеческой реальности [Гуревич, 2009, с. 14].

”

Мартин Хайдеггер считается наиболее видным представителем экзистенциальной философии XX века. По мнению авторов авторитетного издания по теориям личности К. Холла и Г. Линдсея, «Хайдеггер — своего рода



ХАЙДЕГГЕР (Heidegger) Мартин (1889–1976) — немецкий философ. В 1909–1913 годах во Фрайбурге изучал теологию, затем философию, гуманитарные и естественные науки. В 1913 году защитил диссертацию «Учение о суждении в психологизме» (1914). Работал во Фрайбургском университете, пройдя путь от ассистента Гуссерля до ректора университета (1933).

Считается, что именно Хайдеггер продолжает и развивает идеи С. Кьеркегора и Ф. Ницше, кроме того, на него оказали влияние идеи феноменологии Э. Гуссерля, учеником и младшим коллегой которого он был. Его работы относятся к проблематике феноменологии, герменевтики, фундаментальной онтологии. Хайдеггера считают видным представителем экзистенциальной мысли XX века, хотя сам он категорически отвергал ярлык экзистенциалиста.

Уже в первых своих работах Хайдеггер отказывается от традиционной системы философских категорий — субъект, объект, материя, дух, познание — и ставит основной вопрос, вопрос о бытии. Человеческое существование, «присутствие», «бытие-в-мире», Dasein имеет дело с целостностью мира в своей «заботе».

Смысл «есть» (иначе говоря, смысл «бытия») становится основой новой философской проблематики и главной темой основного труда Хайдеггера «Бытие и время». Вопрос о смысле бытия решается исходя из активности вопрошающего сущего (человека). В своих более поздних работах Хайдеггер пытается осмыслить бытие «из самого бытия», выяснить, как реализуется его открытость.

Влияние Хайдеггера испытывали на себе многие видные представители экзистенциальной мысли — такие как Бинсвангер, Босс, Ясперс, французские экзистенциалисты Сартр, Камю и др. Вклад Хайдеггера в философию XX века считается весьма значительным.

Рекомендовано к прочтению:

- «Бытие и время».
- «Время картины мира».
- «Письмо о гуманизме».
- «Время и бытие».

мост к психологам и психиатрам» [Холл, Линдсей, 1997, с. 308]. Этим определяется его значение для экзистенциальной психологии. Главные вопросы, которыми задавался Хайдеггер: «Что такое бытие?», «Что значит существовать?», «В чем смысл бытия?». В своих работах он ставил цель создать онтологию, определяющую смысл бытия. Центральная идея философии Хайдеггера сформулирована в базовом постулате: индивид есть бытие-в-мире. Это означает, что человек — не объект, взаимодействующий с другими объектами в этом мире, но он не должен рассматриваться и как субъект, противостоящий миру. «Люди существуют через бытие-в-мире, а мир обретает свое существование, поскольку есть раскрывающее его Бытие» [Там же]. Хайдеггер обозначает человеческую реальность понятием Dasein, которая переводится на русский язык как «вот-бытие», «здесь-бытие», «присутствие», однако в современной литературе всё чаще используется без перевода.

ЯСПЕРС (Jaspers) Карл (1883–1969) — немецкий психиатр и философ, ведущий представитель экзистенциализма. Изучал право, позднее медицину и психиатрию в немецких университетах. Начинает работу в качестве профессора психологии и, позднее, профессора философии в Гейдельберге. Позже переезжает в Швейцарию и с 1948 года преподает в университете Базеля.



Первые работы Ясперса связаны с его профессиональной деятельностью в роли психиатра и психолога: «Общая психопатология» (1913), «Психология мировоззрений» (1919). В философии Ясперс ищет ответы на вопросы живой жизни. Он обращается к трудам своих предшественников, представителей экзистенциальной мысли — Кьеркегора и Ницше (о последнем он даже пишет монографию).

Важнейшей частью идей Ясперса является его концепция так называемых пограничных ситуаций. Пограничные ситуации — это жизненные потрясения, когда человек оказывается перед лицом «крушения» повседневного существования, критические обстоятельства, в которых раскрываются подлинный смысл и значение бытия. В эти моменты человек отстраняется от мира повседневности и своих представлений, возникает истинное переживание, «озарение экзистенции».

Свою деятельность Ясперс называл не философией, но философствованием, делая акцент на деятельностном начале, а также открытости процесса мышления, в котором вопросы преобладают над ответами. Такое «философствование» дает шанс на «экзистенциальное высветление» действительности человека.

Масштабы творчества Ясперса оцениваются как сопоставимые с работами Хайдеггера по своему богатству; считается, однако, что потенциал работ Ясперса во многом еще не использован экзистенциальной психологией и психотерапией.

Рекомендовано к прочтению:

- «Общая психопатология».
- «Смысл и назначение истории».

Не последнее место в рассуждениях Хайдеггера отводится обсуждению темы подлинности / неподлинности существования человека. Неподлинность чаще всего связана с погруженностью людей в повседневную жизнь, во многом обезличенную вследствие нашей подчиненности общим правилам и стандартам: думая и поступая как другие, мы теряем свою подлинность, утрачивая свою индивидуальность, мы тонем в окружении. Привлекательность такого модуса существования — в его безопасности и сопутствующем ему спокойствию, чувстве уверенности, что может создавать иллюзию «правильной» жизни. Однако, теряя способность отличать подлинное от неподлинного, существенное от несущественного в окружающем мире и в собственном бытии, мы лишаемся опоры, переживаем тревогу, чувства отчаяния, тоски, скуки, которые призваны пробудить в нас стремление к поиску нашей подлинности.

Хайдеггер разработал систему особых понятий — экзистенциалов. Существование человека, по М. Хайдеггеру, связано с переживанием онтологических данностей, таких как заброшенность в мир, бытие-к-смерти, свобода, ответственность, одиночество и др.

Карл Ясперс развивает важную для психологии идею о «пробуждении для экзистенции» благодаря опыту пограничных ситуаций. Пограничные ситуации — это часть нашего человеческого существования, в котором присутствуют и боль, и осознание конечности жизни, и несчастья. Его взгляды, возможно, в немалой степени были связаны с личным опытом: страдая с раннего детства тяжелым заболеванием, Ясперс с молодых лет жил с мыслью о скоротечности существования.

Проживание пограничных ситуаций дает человеку возможность усилить свою самость, свою подлинность. Представления о подлинности и неподлинности занимают немалое место в рассуждениях Ясперса. Он является сторонником «понимающей психологии», противопоставляемой им естественнонаучным подходам в психологии. Наиболее известная книга Ясперса «Общая психопатология» (1913), описывающая феноменологический метод, оказала большое влияние на идеи и практику экзистенциальной психотерапии.

Философия существования, или экзистенциализм, становится одним из крупнейших и влиятельных направлений философии, сыгравшим огромную роль в развитии гуманитарной мысли и интеллектуально-духовном поиске середины XX века.

Кьеркегор и Ницше, Хайдеггер и Ясперс — это ученые хотя и известные, но принадлежащие скорее к академическим кругам. Более популярная ассоциация, которая возникает у образованного человека, когда речь заходит об экзистенциальной философии XX века, — парижское кафе на левом берегу Сены, где *Жан-Поль Сартр* и Симона де Бовуар, окруженные молодыми интеллектуалами, ведут жаростные споры о свободе, жизни, окружающем мире. Это один из немногих случаев, когда философские дискуссии в новое время превращаются в особый культурный феномен определенного исторического периода [Flynn, 2006].

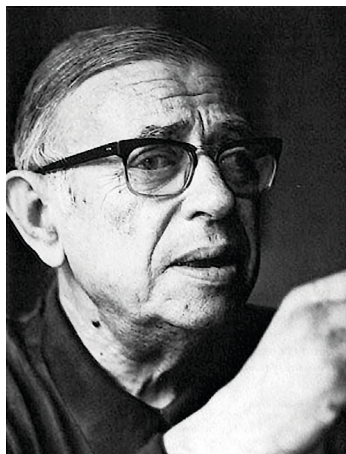
Особая атмосфера, дух времени — освобождение Парижа от оккупации, близящийся конец Второй мировой войны, рождающие невероятное чувство свободы, ожидание перемен — оказывают огромное влияние на этот уникальный феномен в истории экзистенциальной философии (а может быть, и философии в целом). Первые работы Сартра были посвящены психологии, феноменологическому анализу эмоций и воображения. Интерес к психологии и сознанию приводит его к более фундаментальным вопросам о бытии человека. Главная тема для Сартра — это тема свободы. Свобода, по Сартру, — сущностная характеристика человека, важнейшее условие, благодаря которому сущность вообще возможна. Свобода человека безусловна, он осуществляет постоянный выбор, позволяющий ему

САРТР (Sartre) Жан Поль (1905–1980) — французский философ, публицист, литератор. Изучал классическую философию, феноменологию, экзистенциальную философию. В послевоенное время преподает в колледже, становится соучредителем газеты *Les temps modernes* и целиком посвящает себя литературной и политической деятельности.

Под влиянием идей Гуссерля и Хайдеггера Сартр начинает увлеченно работать над феноменологической и экзистенциальной проблематикой. С самых первых своих работ он определяет человеческое существование как свободу. Свобода человека — это прежде всего его способность к автономии (самоопределению). Свобода становится ключевой идеей экзистенциального подхода Сартра, а сам Сартр считается главным выразителем идеи свободы во французском, а возможно, и во всем экзистенциализме.

Основное произведение Сартра — трактат «Бытие и ничто» (1943), где представлены фундаментальные методологические принципы и положения его экзистенциального подхода. Человек самоопределяет себя в бытии, ситуация человека представляет собой нерасторжимый синтез сознания и данного, свободы и фактичности. Бытие есть то, на что человек решается.

Сартр стремится заново обосновать в пространстве философской мысли свободу человека. Пик его активности приходится на время освобождения Парижа от нацистской оккупации, когда тема свободы звучит особенно остро. Человек яркого гражданского темперамента, Сартр ведет бесконечные дискуссии со своими учениками и оппонентами в кафе на левом берегу Сены, что придает французскому экзистенциализму черты своеобразного культурно-исторического феномена. Воинствующая атеистическая позиция Сартра вызывала немало критики. Вместе с тем его влияние на духовный и интеллектуальный климат Европы в течение послевоенных десятилетий было огромным. Сартр справедливо считается важнейшей фигурой французского экзистенциализма.



Рекомендовано к прочтению:

- «Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии».
- «Стена».
- «Тошнота».
- «Экзистенциализм — это гуманизм».

менять свой жизненный проект, и потому он полностью ответственен за фундаментальный проект своей жизни. Среди работ Сартра — ряд жизнеописаний (Стендаля, Бодлера, пьеса о Фрейде и др.), представляющих собой примеры экзистенциальной аналитики.

Сартр — удивительная фигура для своего времени. Литератор, публицист, страстно отстаивающий идеи свободы человека, отзывающийся на острые вопросы своего времени, харизматичная личность, он, по отзывам современников, имел огромное влияние не только на студенчество и интеллектуальную среду Парижа, но и на духовный климат Европы середины XX века. Если Хайдеггер систематизировал идеи экзистенциализма, то Сартр и другие французские экзистенциалисты его популяризовали.

Именно в работах Сартра наиболее отчетливо проявляется единство и напряжение между философией и литературой, концептуальностью и воображением, критичностью и вовлеченностью, философией как рефлексией и философией как образом жизни [Flynn, 2006].

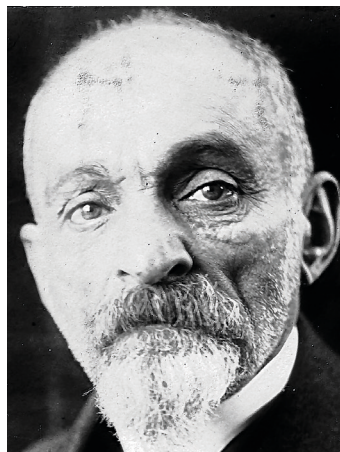
Экзистенциализм оказал огромное влияние на искусство, кинематограф, литературу. В числе представителей экзистенциальной традиции в литературе часто называют А. Камю, Ф. Достоевского, Ф. Кафку. Любопытно в этой связи замечание Холла и Линдсея: «Большая литература всегда была, да и является экзистенциальной, так как имеет дело с бытием-в-мире» [Холл, Линдсей, 1997, с. 318].

Кроме С. Кьеркегора, Ф. Ницше, М. Хайдеггера, К. Ясперса, Ж.-П. Сартра, идеи и работы которых отражают сущность экзистенциальной традиции, в связи с ней часто упоминаются имена Г. Марселя, М. Унамуно, М. Бубера, П. Тиллиха, М. Мерло-Понти, русских философов Н. Бердяева, Л. Шестова, уже упоминавшихся литераторов А. Камю, Ф. Достоевского, Ф. Кафки, художников П. Пикассо, В. Ван Гога и др.

Специалисты (и отечественные, и зарубежные) не раз отмечали роль российской науки и культуры в становлении экзистенциализма. Темы смысла жизни, осмысления своего места в этом мире, вопросы свободы, ответственности, веры всегда были в центре внимания русской философии и литературы. Ф. М. Достоевский и Л. Н. Толстой являются, пожалуй, наиболее цитируемыми писателями в мировой экзистенциальной литературе. И. Ялом, известнейший американский психотерапевт экзистенциального направления, утверждает: «Я считаю, что великие психологи прошлых времен были великими же писателями. К числу самых великих психологов я отношу в том числе Л. Н. Толстого и Ф. М. Достоевского» [Ялом, 2010, с. 166–167]. Достаточно вспомнить идею «великого сиротства» человека, «Легенду о Великом инквизиторе» Достоевского и рассказ Л. Толстого «Смерть Ивана Ильича», который считается предельно точным, хрестоматийным описанием переживания человеком своего ухода из жизни с экзистенциальной точки зрения. В сущности, интерес к экзистенциальной тематике был свойственен многим российским философам, из которых чаще других упоминаются Л. Шестов и Н. Бердяев.

Лев Шестов, российский философ и литератор, считал Кьеркегора наиболее близким себе мыслителем. Знатоки его творчества отмечают, что «самым главным делом Шестова, делом всей его жизни, была борьба за человека» [Кудишина, 2007, с. 11]. В центре его внимания — темы свободы человека, его достоинства, обращение к самым глубинам человеческого существования. Человек идет к обретению экзистенциальной, живой истины своего существования через отчаяние, боль, страх, одиночество, когда «почва уходит из-под наших ног». По мнению Шестова, задача философии — «научить человека жить в неизвестности — того человека, который боль-

ШЕСТОВ Лев Исаакович (1866–1938) — российский философ и литератор. Учился на математическом, затем на юридическом факультете Киевского университета. Начал с литературно-философских работ — анализа творчества русских писателей Достоевского, Толстого, Чехова и др. В 1920 году эмигрирует во Францию, где начинает заниматься философией. Сам Шестов определял свою философию как религиозную и экзистенциальную, рассматривая человека прежде всего как свободное и творящее существо. Возможность реализовать свою свободу и творческое начало человек обретает в религиозном опыте. Использовал понятие беспочвенности как символа освобождения человека от власти общепринятого и общеобязательного, как пути постижения истины теми, кто идет навстречу новому.



Рекомендовано к прочтению:

- «Достоевский и Ницше (философия трагедии)».
- «Афины и Иерусалим».
- «На весах Иова».
- «Апофеоз беспочвенности (опыт адогматического мышления)».
- «Николай Бердяев. Гнозис и экзистенциальная философия».

ше всего боится неизвестности и прячется от нее за разными догматами. Короче: задача философии не успокаивать, а смущать людей» [Шестов, 2011, с. 35].

Николай Бердяев, русский философ и публицист, является, пожалуй, наиболее известным западному читателю представителем российской экзистенциальной мысли. Автор множества работ по проблемам свободы человека, его жизни и судьбы, Бердяев в своем взгляде на человеческую личность фактически исходит из экзистенциальной позиции. Его основные идеи: «идея самовозрастания человека, его способность преодолевать себя, выходить за пределы себя как данного и уже существующего»; «идея самотворения личности» — личность не является готовым продуктом природы, социума или Бога; идея незавершенности личности, уникальности человека и др. [Кудишина, 2007, с. 114–115]. Главное — это то, что сущность личности не есть нечто готовое и данное человеку, человек — активный, сам себя осуществляющий субъект.

Несмотря на общепризнанное влияние экзистенциальной философии на формирование экзистенциального направления в психологии, следует иметь в виду замечание Р. Мэя: «Было бы ошибкой думать об экзистенциальной психологии как о воскресении старой “философской психологии” XIX века. Экзистенциальный подход не представляет собой движения назад к кабинетным спекуляциям, но является попыткой понять человеческое



БЕРДЯЕВ Николай Александрович (1874–1948) — российский философ и публицист.

Учился на естественном и юридическом факультетах Киевского университета, но был отчислен за участие в студенческих беспорядках, впоследствии выслан. Неоднократно выступал с критикой мировоззрения революционной интеллигенции, за что подвергался преследованиям и в 1922 году был выслан из страны и вместе с другими учеными России покинул ее на «философском пароходе». Жил сначала в Берлине, затем, до своей смерти, в Париже. Семь раз номинировался на Нобелевскую премию по литературе.

Считается одним из видных представителей русской экзистенциальной мысли, автором оригинальной концепции философии свободы. В центре внимания Бердяева — судьба человека, главными в его работах являются понятия свободы и творчества.

Для личности существуют два пути самореализации — принятие «общеобязательных» форм жизни и путь «трансцендирования», «жизнь в свободе», при этом судьба человека в мире трагично несвободна. Важное место в творчестве Бердяева занимали вопросы этики и морали.

Рекомендовано к прочтению:

- «Философия свободы».
- «Смысл творчества».
- «Опыт парадоксальной этики».

поведение и опыт с помощью основополагающих структур, — структур, лежащих в основе нашей науки и нашего представления о человеке. Это попытка понять природу тех людей, которые получают опыт, и тех, с которыми это только случается» [Мэй, 2001, с. 11].

Т.Флинн следующим образом суммирует основные постулаты философии экзистенциализма, оговариваясь, правда, что речь идет не столько о строгих определениях, сколько об общих обсуждаемых темах.

”

1. *Существование предшествует сущности.* То, что вы есть (ваша сущность), есть в большей степени результат ваших выборов (вашего существования), чем наоборот. Сущность не есть predeterminedность.
2. *Время сущностно.* Мы существа, фундаментально включенные во временные рамки. В отличие от измеряемого, «часового» времени, время жизни, проживаемое время имеет качественный характер: «еще нет», «уже» и «сейчас» различаются между собой по значениям и ценности.
3. *Гуманизм.* Экзистенциализм — это философия, центрированная на человеке. Она фокусируется на индивидуальном поиске человеком идентичности и значения среди социального и экономического давления массового общества в направлении поверхностности и конформизма.

4. *Свобода / ответственность.* Экзистенциализм — это философия свободы. В этом смысле мы всегда «больше», чем мы есть. Но мы ответственны настолько, насколько мы свободны.
5. *Этические рассуждения обладают особой важностью.* Несмотря на возможные различия в интерпретации этического, признается фундаментальная необходимость исследования аутентичности наших собственных жизней и общества [Flynn, 2006, p. 8].

Экзистенциальный анализ представляет собой еще один влиятельный источник формирования экзистенциальной психологии. Европейские психиатры — прежде всего Л. Бинсвангер и М. Босс — оказали значительное влияние на американских психологов, применив экзистенциальные идеи к клинической практике [Churchill, Wertz, 2001]. Работая в Швейцарии, они имели возможность непосредственно контактировать с Хайдеггером, жившим неподалеку в Южной Германии, и, как считается, именно в тесном сотрудничестве с ним развивали идеи приложения его онтологии абстрактного бытия к изучению бытия индивидуального.

Людвиг Бинсвангер, швейцарский психиатр, последователь Фрейда, вместе с Юнгом учившийся у Блейера, создает свой метод экзистенциального анализа. Он считает, что для понимания проблем пациентов и их душевных расстройств необходимо анализировать способ существования человека в этом мире. На профессиональные взгляды Бинсвангера большое влияние оказали феноменологические идеи Э. Гуссерля и философия М. Хайдеггера, в частности ее центральное понятие «бытие-в-мире». Леонтьев отмечает, что выход статьи Бинсвангера «Сновидение и существование» (1930), в которой он пишет о приложении идей Хайдеггера к практике психиатрии и психотерапии, считается точкой отсчета в истории экзистенциальной психологии. Экзистенциальный анализ ориентирован на исследование подлинного бытия, «жизненного мира» личности, выбирающей свой «жизненный план». По Бинсвангеру, экзистенциальный анализ — это «феноменологический анализ актуального человеческого существования», целью которого является «реконструкция человеческого опыта» [Холл, Линдсей, 1997, с. 311]. Человек живет в мире значений, которые он приписывает фактам и событиям. Экзистенциальный анализ предполагает восстановление исторической биографии индивида, истории его внутренней жизни, что позволяет выявить тот индивидуальный способ, с помощью которого человек конструирует и мир, и себя. Бинсвангер описывает существование человека с точки зрения временных параметров, его прошлого, настоящего и будущего. Преобладание одного из этих параметров приводит к ограничениям внутреннего мира личности; особенно деструктивным для человека является уменьшение открытости будущему. Бинсвангера называют первым экзистенциальным врачом-психотерапевтом, оказавшим большое влияние на более поздних авторов [Летуновский, Есельсон, 2002].



БИНСВАНГЕР (Binswanger) Людвиг (1881–1966) — швейцарский психиатр. Получил медицинское образование, обучаясь в Лозанне, Гейдельберге и Цюрихе, специализировался в области психиатрии. Во время работы ассистентом у Э. Блейлера в Цюрихе познакомился с К. Юнгом и проявил интерес к психоаналитическим идеям. В 1907 году вместе с Юнгом принимал участие в заседаниях венских психоаналитиков, проходивших в доме З. Фрейда. Между ним и Фрейдом установились дружеские отношения. Бинсвангер входил в правление Цюрихской психоаналитической группы, в 1910 году был избран президентом швейцарского психоаналитического общества. В 1920-х годах познакомился с основателем феноменологии Э. Гуссерлем и одним из основателей экзистенциальной философии М. Хайдеггером. В 1930-х годах

Бинсвангер, опираясь на идеи, теорию и методологию экзистенциальной философии Хайдеггера и феноменологию Гуссерля, переосмыслил психоаналитические идеи Фрейда и создал собственную версию психоанализа — экзистенциальный анализ.

Экзистенциальный анализ стал переворотом в психиатрии того времени. Бинсвангер сосредоточил внимание на бытии-в-мире как принципиальном феномене человеческого существования, исследовал его разнообразные формы, сделал ряд феноменологических описаний субъективных переживаний в процессе лечения.

Человеческое существование понимается Бинсвангером как единство трех временных модусов — прошлого, настоящего и будущего. Симптомы различных психических расстройств возникают в связи с ограниченностью горизонта видения, когда один временной модус становится доминирующим, что препятствует подлинному существованию человека и может вести к психическому расстройству. Традиционные методы клинической психиатрии недостаточны, важно понимание человека. В истоках психопатологии — особенности строения «жизненного мира» пациента. Игнорируя индивидуальное «бытие-в-мире», традиционная психиатрия и психоанализ приводят к поверхностным описаниям.

Бинсвангер развивает экзистенциальное и феноменологическое понимание психопатологии. Он часто рассматривается как основатель экзистенциальной терапии, а его работы — как важнейший вклад в экзистенциальную психологию.

Рекомендовано к прочтению:

- «Бытие-в-мире».
- «Экзистенциально-аналитическая школа мысли».
- «Психическая болезнь как феномен жизни-истории и как психическое расстройство. Случай Ильзы».
- «Случай Эллис Вест. Антропологически-клиническое исследование».

Второе имя, часто упоминаемое в связке с Л. Бинсвангером, — *Медард Босс*. В результате личного знакомства с Хайдеггером и обсуждения с ним экзистенциальной проблематики Босс создает экзистенциальную форму психотерапии — *дазайн-анализ*. По его мнению, источник неврозов человека коренится в том, что он закрывается от бытийных возможностей,

БОСС (Boss) Медард (1903–1990) — швейцарский психиатр, один из основателей и лидеров экзистенциального анализа. Изучал медицину в Цюрихе, Париже, Вене и Лондоне. Прошел курс психоанализа у З. Фрейда. Свою профессиональную карьеру начинал как психиатр, был ассистентом Э. Блейлера, учился у К. Хорни, В. Райха и др., позднее сотрудничал с Юнгом. В поисках новых идей и способов повышения эффективности психотерапии Босс начинает проявлять интерес к экзистенциальному анализу Л. Бинсвангера.

В конце 1940-х годов Босс познакомился с М. Хайдеггером и с тех пор использовал его идеи для разработки нового варианта экзистенциальной терапии — собственной версии экзистенциального анализа. С 1950-х годов — профессор психотерапии Цюрихского университета. Был инициатором и организатором серии семинаров (1959–1970), на которых по его просьбе Хайдеггер регулярно знакомил психологов, психоаналитиков, психиатров и психотерапевтов с идеями, концепциями и категориями своей философии. В 1970-х годах особенно активно разрабатывал проблему экзистенциальных оснований медицины, психологии и психоанализа. Создал своеобразную программу экзистенциальной перестройки психологии и медицины. Целью экзистенциального анализа считал преодоление предвзятых понятий и субъективных интерпретаций, заслоняющих бытие от человека. На протяжении ряда лет был президентом и затем почетным президентом Международной федерации медицинской психотерапии, а также президентом Института экзистенциальной психотерапии и психосоматики (в Цюрихе).

Рекомендовано к прочтению:

- «Existential Foundations of Medicine and Psychology».
- «Psychoanalyse und Daseinsanalytik».

исключает их для себя. Босс описывает основные экзистенциалы — фундаментальные характеристики человеческого существования, такие как пространство, время, телесность и др., которые являются базовыми условиями, ключевыми факторами жизни каждого. Он полагал необходимым изменить всю систему знаний о человеке. В частности, по мнению Босса, психология как наука о человеке не должна копировать принципы естественных наук, она должна претерпеть ряд трансформаций, которые позволят ей обрести экзистенциальные основания. Эти трансформации предполагают:

- 1) движение от понимания тела в качестве физического организма к идее телесности;
- 2) от понятия психики — к человеческому бытию-в-мире;
- 3) от концепта сознания — к фундаментальной открытости человеческого существования;
- 4) от психического бессознательного — к фундаментальной «сокрытости»;
- 5) от понятия влечения — к человеческой возможности специфическим образом относиться к окружающему миру;
- 6) от психических инстанций (агентов) — к экзистенциальному пониманию человеческих способов поведения;
- 7) от эмпатии — к постижению того, как люди непосредственно понимают друг друга;

- 8) от психических причин и психодинамики — к пониманию мотивационных контекстов [Летуновский, Есельсон, 2002].

Экзистенциальная философия дала экзистенциальной психологии философские основания, которых так недостает многим психологическим направлениям. Экзистенциальный анализ обогатил ее богатейшим эмпирическим материалом описания работы с пациентами.

И всё же наибольшее влияние на возникновение экзистенциальной психологии оказали психологи.

Несмотря на то что философия и экзистенциальный анализ традиционно рассматриваются в качестве источников формирования экзистенциальной психологии, их реальное влияние на современную экзистенциальную психологию, похоже, было не слишком велико. Философские идеи задали общий вектор экзистенциальной традиции в гуманитарной мысли. Однако попытки переноса философских идей экзистенциализма в психологическую практику дали весьма ограниченные результаты. В этом отечественные и западные ученые проявляют единодушие: решающую роль в формировании экзистенциально-психологического подхода сыграли именно психологи.

1.2

Гуманистическое движение в психологии XX века

Возникновение новых направлений в психологии имеет свою историю и свои основания. История психологии и развитие ее прикладных и практических областей всегда были неразрывно связаны с проблемами своего времени. Именно вызовы реальности часто становились стимулом к новым теоретическим поискам, к новым исследованиям психологов, к новым поворотам психологической науки и практики.

В сущности, и сама психологическая наука возникает в период утверждения индустриальной эпохи, городского образа жизни и промышленного способа деятельности, в который вовлекаются массы людей, и эти быстрые и радикальные изменения диктуют необходимость адаптации людей к новым видам деятельности и образу жизни.

По мнению историков, с конца XIX века в повседневной жизни людей начинают происходить кардинальные перемены, связанные с развитием науки и технологий, промышленными революциями и возникновением крупных городов.



Люди больше не жили согласно ритмам природы и солнечным циклам в маленьких деревнях и городках, занимаясь работой, которая мало изменилась со времен рождения Христа. Жизнь стала подвижной, люди приобрели физическую и социальную мобильность, большинство стало получать формальное образование и работать в больших структурированных организациях. В Европе и Северной Америке тра-

диционный сельскохозяйственный образ жизни исчез из памяти одного поколения, и это ознаменовало наступление современного образа жизни, который существует поныне [Лихи, 2003, с. 46–47].

Переход к индустриальному труду и городскому образу жизни кардинально меняет лицо этого мира и жизнь людей. Вместо привычных и понятных повседневных занятий и с детства знакомых окружающих людей человек оказывается среди незнакомой обстановки, ритмов большого города, ему приходится осваивать новые виды деятельности и привыкать к новой системе отношений в формальных организациях.

Именно в это время — и это вполне закономерно — начинает оформляться научная психология.

Успешная деятельность промышленности и больших городов требовала управления большими массами людей, не состоящими друг с другом в родстве, вследствие чего возникла необходимость знания человеческого поведения. Не случайно, что психология получила признание как самостоятельная дисциплина именно в то время, когда люди прекратили жить на фермах и двинулись в города, чтобы работать на больших фабриках и покупать всё необходимое, вместо того чтобы самим охотиться, выращивать или изготавливать. Люди обратились к психологии, чтобы понять самих себя и окружающих с помощью нового научного способа, а общественные лидеры увидели в психологии технические средства социального контроля [Лихи, 2003, с. 47].

”

Новая реальность порождает и новые проблемы. Сохраняющееся давление прошлого вступает в противоречие с меняющимся духом времени, разрушение привычного уклада порождает критические ситуации в жизни людей, психологические проблемы, стрессы, конфликты и кризисы. Психологам первых поколений кажется очевидным, что источником этих проблем являются трудности адаптации людей к новым условиям существования, трудности, связанные с ломкой привычного, веками складывавшегося образа жизни.

Проблема адаптации становится ключевой темой психологии на начальных этапах ее становления. Представления человека об успешности, о возможности считать свою жизнь состоявшейся основывались на соответствии его достижений и жизни в целом социальным критериям, что в качестве обязательного условия предполагало эффективную интеграцию человека в социум; соответственно, психологические проблемы, возникающие у человека, зачастую рассматривались как следствие неэффективности его адаптации, его недостаточной приспособленности к социальному окружению. Как в теоретическом, так и в практическом отношении психологи первых поколений видели задачи своей практической деятельности в обеспечении условий благоприятного развития человека, коррекции его поведения и преодолении его внутренних проблем.

Психология становится самостоятельной научной дисциплиной, обретает свой статус в период, когда наука исходит из картины детерминированного мира, а свою задачу видит в поиске и выявлении причинно-следственных связей, лежащих в основе разнообразных процессов — от характерных для материального, физического мира до общественных и социальных. На тех же основаниях строится и классическая психология, описывающая и изучающая человека как детерминированное существо.

Под влиянием стремления к созданию «объективной» науки в психологии на начальных этапах ее становления сложилась научная идеология и строгий канон научных исследований, в соответствии с которым наука отождествляется с определенными стратегиями и методами исследования. Метод, особенно экспериментальный («подлинно научный критерий — это эксперимент»), начинает доминировать над содержанием, и всё, что не соответствует его канону, остается за рамками науки. Возникает парадоксальная ситуация — фактический отказ от обсуждения *сущностных* вопросов психологии, нечто «вроде *молчаливого компромисса*, когда мы избегаем иметь дело с вопросами, касающимися сущности законов, к которым имеет отношение наша дисциплина, и всё сводим к способу их проверки» [Московичи, 1984, с. 218].

Явные и неявные ограничения, которые возникают в психологии под влиянием сложившегося канона научных исследований, как и соответствующие ему установки самих психологов, существенно обедняют психологическую науку. Постепенно «редуцированная» психология становится объектом критики со стороны психологов, интересующихся исследованиями личности (Г. Мюррей, Г. Оллпорт, Г. Мёрфи и др.). Еще более радикальную позицию занимают представители «новой волны» в психологии, призывающие к созданию «новой» психологии, которая не должна продолжать игнорировать реальные жизненные проблемы людей и не должна «отрекаться от проблем любви, творчества, ценностей, красоты, воображения, этики и удовольствия» [Маслоу, 2002, с. 12].

Именно неудовлетворенность части психологов отрывом психологической науки от реальности и ее проблем, от подлинной жизни людей инициирует возникновение гуманистической психологии — «третьей волны» (или «третьей силы») в психологии. Это неформальное название закрепилось за гуманистической психологией, поскольку она выдвигала перед психологической наукой новые задачи и предлагала новое, отличное от принятого в психологии того времени, видение человека.

В психологии того времени доминировали два главных подхода — психоанализ (психодинамическое направление) и бихевиоризм (поведенческое направление). Представители «третьей волны» выступали одновременно и против интрапсихического детерминизма психоанализа, и против механистического детерминизма бихевиоризма; они стремились «выйти за пределы дилеммы бихевиоризм—психоанализ, открыть новый взгляд на природу психики человека» [Шульц, Шульц, 1998, с. 471].

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕХ ПОДХОДОВ

Психодинамический подход

Ключевая идея: поведение направляют силы внутри человеческой личности, которые часто бывают скрытыми или неосознаваемыми.

Делает упор на внутренние импульсы, желания и конфликты, прежде всего неосознаваемые; рассматривает поведение как результат столкновения сил внутри личности; придерживается скорее негативного, пессимистического взгляда на человеческую природу.

Бихевиористский подход

Ключевая идея: поведение формируется и контролируется средой, окружающей человека.

Делает упор на изучение наблюдаемого поведения и результаты научения; придает значение влиянию внешних вознаграждений и наказаний; нейтральный, научный, скорее механистический взгляд на человеческую природу.

Гуманистический подход

Ключевая идея: поведение обусловлено собственным образом человека, субъективным восприятием мира и потребностями в личностном росте.

Направляет внимание на субъективный, сознательный опыт, человеческие проблемы, потенции и идеалы; делает упор на собственный образ и самоактуализацию при объяснении поведения; позитивный, философский взгляд на человеческую природу.

[Д. Кун, 2002]



Идеи новой психологии рождаются в атмосфере острых дискуссий. «Гуманистические психологи критикуют ведущие психологические школы первой половины XX века за редуцированную модель человеческой природы. Именно борьба за новый и лучший концепт человечности обеспечивала мотивацию раннего расцвета гуманистической психологии» [Moos, 2001, p. 5].

Появление гуманистической психологии и надежды, которые с ней связывали, основывались на ее открытости актуальным запросам своего времени. Ее возникновение, как принято считать, было связано и с теоретическими проблемами тогдашней психологии, и с ее неспособностью отвечать на вызовы времени, обеспечивать теоретические и методологические основания психологической работы со здоровыми людьми, создавать объяснительные модели психологических проблем здоровых людей, находить удовлетворительные альтернативы изживавшей себя идее приспособления как главной цели жизни человека.

Кардинальные изменения происходят и в окружающей действительности. Как уже отмечалось, понимание логики развития такой научной области, как психология, требует учета не только самих научных тенденций, но и особенностей социального контекста и изменяющейся реальности.

Историки науки практически единодушно связывают возникновение гуманистической психологии с особенностями социальной ситуации 1960-х годов. Крах ценностей прошлого, стремление к новым идеалам и способам существования, интеллектуальный поиск, оживление философской мысли, атмосфера перемен, движение «по направлению к жизни», характеризующие социальную ситуацию и ситуацию в гуманитарной мысли, захватывают и психологию. В умонастроениях тогдашнего общества происходят кардинальные изменения, нашедшие свое отражение в том числе в разного рода неформальных движениях, среди которых самыми яркими стали волнения молодежи, так называемая студенческая революция во Франции 1968 года, движение хиппи, интеллектуальный поиск французских «левых». Общее основание этих движений — поиск новых ценностных моделей существования, новых способов диалога человека с этим миром. Оппозиция этих новых смыслов человеческого существования его старым моделям сформулирована Э. Фроммом в названии его книги «Иметь или быть» (1976).

Появление гуманистического подхода, таким образом, стало следствием новых тенденций в психологии и потребности в ответах на вызовы реальности. Историки психологии считают, что «гуманистическая психология способствовала оформлению тех изменений, которые уже назрели в психологической мысли» [Шульц, Шульц, 1998, с. 480].

Описывая эту новую психологию, Н. Смит отмечает, что она «посвящена вопросам самоактуализации, креативности, любви, автономии, “Я”-существования, радости и печали, смысла, удовлетворения потребностей, предназначения и выбора», и даже если эти понятия не являются до конца определенными, «эти темы звучат более приближенно к реальной жизни, чем те, что предлагает психология, которую интересуют вопросы выработки условных реакций у крыс или голубей, и более интригующе, чем такие темы, как научение, восприятие и мотивация, “нейронные основы” поведения, “психические” измерения, методология исследований или “обработка информации”, которым обычно посвящены обзорные курсы психологии. Более того, возможно, они звучат именно так, как, по предположению человека, собирающегося заняться изучением психологии, и должны звучать темы, которые рассматривает эта наука» [Смит, 2003, с. 116].

Гуманистическая психология пытается вернуть психологии ее первоначальный, «человеческий» смысл. Не случайно фактически первый вышедший в России сборник работ, посвященных тематике гуманистической психологии, получил название «Психология с человеческим лицом» (1997).

Гуманистическая психология возникает в оппозиции к психоанализу и бихевиоризму, она отстаивает другую психологическую науку, — ориентированную на изучение психологических особенностей и психологической реальности здорового человека, направленного на реализацию своего потенциала и своих возможностей. Соответственно, представители данного направления предлагают принципиально иной взгляд на природу чело-

века, отличный от прежней, классической психологии. Человек, с их точки зрения, — это активный, свободный субъект, способный выстраивать свою жизнь, реализовывать свой потенциал и возможности. Один из главных постулатов гуманистического направления: жизнь представляет собой осуществление тенденции к максимальному выражению заложенного в человеке потенциала, процесс самоактуализации.

С точки зрения гуманистической психологии, сама сущность человека постоянно движет его в направлении личного роста, творчества и самодостаточности, если только чрезвычайно сильные обстоятельства окружения не мешают этому. Сторонники гуманистической психологии также утверждают, что люди — в высшей степени сознательные и разумные создания без доминирующих бессознательных потребностей и конфликтов. В общем, гуманистические персонологи рассматривают людей как активных творцов собственной жизни, обладающих свободой выбирать и развивать стиль жизни, которая ограничена только физическими или социальными воздействиями [Хьелл, Зиглер, 1997, с. 480].

”

Благодаря ученым, работавшим в рамках гуманистического направления (признанными лидерами которого являются прежде всего А. Маслоу и К. Роджерс), психология обращается к фундаментальным проблемам человеческого существования. И в какой-то мере, безусловно, оправдан пафос А. Маслоу, который отождествлял гуманистическое направление в психологии с революцией «в истинном, старейшем смысле этого слова», т.е. говорил о «создании нового способа восприятия и мышления, нового образа человека и общества, нового понятия об этике и ценностях, нового направления движения» [Маслоу, 2002, с. 7].

В основе теоретических положений гуманистической психологии — представление о присущем человеку стремлении к самоактуализации, реализации своего потенциала, к полноте функционирования. Модель самоактуализации, ставшая теоретической основой «третьей волны» в психологии, отвечала представлениям своего времени о целях человеческого существования, была созвучна настроениям времени — стремлениям человека и признанию его права быть самим собой.

В отличие от «адаптивного» подхода прежней психологии в контексте гуманистического направления психологические проблемы человека интерпретируются как следствие его недостаточной самоактуализации; напротив, успешная самоактуализация, основанная на реализации потенциала и личностном росте, создает условия его психологического благополучия. Ценность самоактуализации рассматривается как очевидная: свобода самовыражения, право на собственный выбор и собственную жизнь были созвучны настроениям своего времени и идеалам различных неконформистских движений.

Принципы и идеи гуманистического подхода оказали несомненное влияние на развитие психологии XX века. Считается, в частности, что

«гуманистическая психология стоит у истоков движения когнитивной психологии. Основатель когнитивной психологии Ульрик Найссер отмечал, что на него “самое сильное влияние оказал дух гуманистической психологии. Собственно, когнитивный подход и есть гуманистический взгляд на организм человека”» [Шульц, Шульц, 1998, с. 480].

Энтузиазм первого поколения гуманистических психологов, опиравшийся на критику тогдашней психологии, позволил им утвердить право на существование «третьей психологии». Единодушие в критике психоаналитиков и бихевиористов, однако, не обеспечивало полного совпадения идей и взглядов в отношении теоретических оснований гуманистической психологии. Представители гуманистической психологии, в том числе и ее лидеры, начинают сталкиваться не только с задачами отстаивания своих идей в мире психологии, но и с внутренними проблемами своего движения. Так, Маслоу и Сютч довольно быстро начинают испытывать разочарование в связи с трансформацией гуманистических идей, вынесшей, по их мнению, духовность за скобки. Они уходят с организационных позиций в гуманистическом движении и в 1969 году основывают «Журнал трансперсональной психологии» и Ассоциацию трансперсональной психологии. В новом фокусе их внимания — духовное измерение существования, актуализация себя и своей сущности, метаценности и высокие состояния сознания. В своих последних работах Маслоу фактически предстает как экзистенциальный психолог, обсуждающий проблемы бытия, метапотребности человека, ценности бытия и др.

Дальнейшее развитие идей гуманистического подхода постепенно приводит к расхождению взглядов его представителей. Внутренняя полемика в рамках гуманистического направления в конце 1980-х годов переходит в серьезную дискуссию, начатую статьей Дж. Роуэна под примечательным названием «Две гуманистические психологии или одна?» [Цит. по: Леонтьев, 1997б, с. 41]. Эта дискуссия, как и другие возникающие противоречия, имеет большие последствия для общего гуманистического движения, в рамках которого постепенно начинают выделяться отдельные относительно самостоятельные направления. Фактически «выполнив свою консолидирующую роль как “третья сила”, гуманистическая психология превратилась в одно из направлений современной психологии, тесно связанное с остальными направлениями» [Леонтьев, 1997а, с. 28].

Следует признать, что гуманистическая психология оказалась достаточно чуткой к проблемам своего времени. По мнению историков науки, она была «самым широким и согласованным теоретическим направлением в психологии 1950-х гг.» [Лихи, 2003, с. 413].

Оценка подлинного влияния того или направления в науке требует более широкого контекста, чем координаты актуальной ситуации. Это тем более актуально для психологии, объект исследования которой не остается неизменным. Безусловно, однако, что гуманистическая психология, изме-

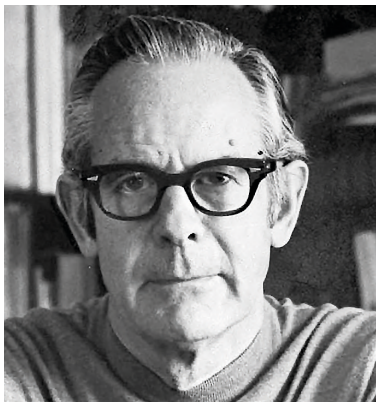
нив лицо психологии в целом, создала условия для появления новых тенденций в ее развитии, в том числе задающих новые векторы психологии XXI века. Одним из них становится усиление экзистенциальных подходов, которые, по мнению ряда специалистов, в перспективе могут претендовать на лидирующие, авангардные позиции в науке.

Экзистенциальная психология: обретение самостоятельного статуса

1.3

Решающую роль в формировании экзистенциальной психологии, ее развитии и обретении самостоятельного статуса сыграли психологи. Д. А. Леонтьев называет «вершинами экзистенциальной психологии» работы В. Франкла, Р. Мэя и Дж. Бьюдженталя [Леонтьев, 2001, с. 3–4]. Той же точки зрения придерживаются и западные коллеги: отдавая должное работам философов — экзистенциальных феноменологов, давшим начало феноменологическим исследованиям экзистенции, и экзистенциальным аналитикам, они отдают приоритет в формировании экзистенциально-психологического подхода именно психологам. Такие ученые, как Мэй, Олпорт, Роджерс, Лэнг, Франкл, Фромм, Бьюдженталь и др., по их мнению, широко используют европейское экзистенциальное мышление. В их клиническую психологию и критический анализ современной западной культуры проникают такие понятия, как «свобода», «отчуждение», «возможность стать аутентичным», «онтологическая вина» и др. [Churchill, Wertz, 2001].

Дж. Гринберг, С. Куул и Т. Пижински, составители и редакторы уникального издания по экспериментальной экзистенциальной психологии, считают, что экзистенциальное движение в свое время во многом возникло как реакция на ортодоксальный фрейдизм. Отто Ранк был первым теоретиком, включившим экзистенциальные концепты — страх перед смертью и страх перед жизнью — в широкую теоретическую концептуализацию человеческого поведения, анализ развития в детстве и на протяжении жизни. Европейские ученые, такие как Л. Бинсвангер, М. Босс и В. Франкл, развивают идеи экзистенциального анализа, необходимости поиска основ человеческого поведения в феноменологическом мире субъекта. К. Хорни описывает образ будущего как важнейшую детерминанту поведения. Э. Фромм анализирует поиск и бегство от свободы. К. Роджерс делает акцент на аутентичности, А. Маслоу — на самоактуализации. Из современных ученых отмечают имена Р. Лэйнга, Э. Беккера, Р. Лифтона и И. Ялома [Handbook of Experimental Existential Psychology, 2004, p. 6]. К этому перечню надо, безусловно, добавить имена Р. Мэя и А. Лэнгле. Именно их идеи сформировали не только общую парадигму рассмотрения экзистенциальной тематики в психологии, но и конкретные ракурсы описания экзистенциальных проблем, способы их анализа, понимания и приложения на практике.



МЭЙ (May) Ролло (1909–1994) — американский психолог. Получив филологическое и теологическое образование, Мэй начинает работать в качестве священника. Он завязывает тесные дружеские отношения с П. Тиллихом, который оказал огромное влияние на его взгляды и мировоззрение. Мэй также проходит курс по клинической психологии в Колумбийском университете.

Постепенно Мэй окончательно посвящает себя психологии. Занимаясь практической деятельностью, он все более утверждает в своих экзистенциалистских воззрениях. Именно Мэй становится главным пропагандистом идей европейского экзистенциализма в США, развивая их в контексте проблем психологии личности и психотерапии. В конце 1950-х — начале

1960-х годов он, наряду с Маслоу и Роджерсом, становится одним из организационных и идейных лидеров гуманистической психологии.

В своих книгах Мэй рассматривает ключевые проблемы человеческой жизни. Анализируя проблемы современного человека, он выдвигает на передний план проблему тревоги, развивая идеи «нормальной» тревоги, ее функций, способности человека с ней справляться. Другие темы — становление Я человека, «открытие Бытия», свобода человека. Свобода, по Мэю, соотносится с конкретными данностями и неизбежностями, которые необходимо сознательно принять, и только по отношению к которым она и определяется. Эти данности, неизбежности и ограничения, образующие пространство детерминизма человеческой жизни, Мэй называет судьбой. Психотерапия должна стремиться к осознанию человеком своих возможностей, свободы выбирать свой путь, принимая неизбежное. Другие ключевые темы творчества Мэя — аутентичность, ответственность, трансцендентность, присутствие, экзистенциальная вина и другие экзистенциальные проблемы.

В 1950–1980-х годах Мэй издает много книг, сделавших его имя известным далеко за пределами психологического сообщества. Его вклад в развитие экзистенциально-психологического подхода в американской и мировой психологии беспрецедентен.

Рекомендовано к прочтению:

- «Искусство психологического консультирования».
- «Любовь и воля».
- «Проблема тревоги».
- «Открытие Бытия».
- «Свобода и судьба».
- «Человек в поисках себя».
- «Взывая к мифу».

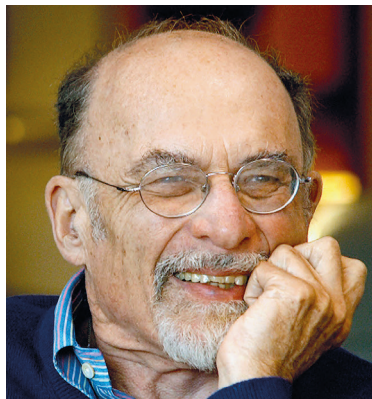
Таким образом, несмотря на связи экзистенциального направления с философскими и другими идеями, именно психологам принадлежит решающая роль в формировании экзистенциального подхода в психологии.

Наиболее известными для российского читателя представителями американской экзистенциальной психологии являются Р. Мэй и И. Ялом.

Ролло Мэй фактически открыл экзистенциальную психологию американским ученым и, по словам Д. Леонтьева, «сам Мэй стал точкой отсчета

ЯЛОМ (Yalom) Ирвин (род. 1931) — американский психолог и психотерапевт. Сын выходцев из России, эмигрировавших сразу после Первой мировой войны. Получив медицинское образование, специализируется в области психиатрии. С 1973 года работает профессором психиатрии в Стэнфордском университете. Ялом посвятил себя развитию идей экзистенциальной психотерапии, изложенным в его многочисленных работах, прежде всего в «Экзистенциальной психотерапии» (1980), ставшей для огромного числа психологов в разных странах мира своего рода введением в экзистенциальную тематику.

Ялом известен своими многочисленными книгами, которые написаны в своеобразном жанре, сочетающем психологизм, художественные достоинства, доступность и увлекательность языка. Этот выбор Ялома продиктован, по его словам, желанием донести свои идеи до максимально большого числа людей. Эту миссию ему удалось с честью выполнить.



Рекомендовано к прочтению:

- «Экзистенциальная психотерапия».
- «Групповая психотерапия. Теория и практика».
- «Лечение от любви».
- «Мамочка и смысл жизни».
- «Когда Ницше плакал».
- «Шопенгауэр как лекарство».
- «Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти».
- «Проблема Спинозы».

истории экзистенциального движения в США» [Леонтьев, 2009, с. 47]. Получив разнообразное образование и непростой жизненный опыт, пережив сильнейший экзистенциальный кризис, Мэй обращается к экзистенциальной тематике и посвящает себя помощи людям в ситуациях переживаемых трудностей. Он занимается психологическим консультированием и пишет диссертацию на тему «Смысл тревоги». Мэй работает над самыми разнообразными проблемами, много пишет, причем не только для профессиональной аудитории, и предпринимает немалые усилия для развития экзистенциальной тематики в американской науке. Многие его книги переведены на русский язык и хорошо известны отечественным ученым. Ролло Мэй «был и навсегда останется первым американским экзистенциальным психологом» [Летуновский, Есельсон, 2002, с. 111].

Другое знаковое для российской психологии имя — *Ирвин Ялом*; его книга «Экзистенциальная психотерапия» стала для российского читателя первым источником знакомства с экзистенциальной психологией. Своеобразие этой работы в том, что она написана психотерапевтом и основана на клиническом опыте. Ее вряд ли можно рассматривать как исчерпывающее



ФРАНКЛ (Frankl) Виктор (1905–1997) — венский психиатр и психотерапевт. Интерес к психологии и философии возникает у него еще в школьные годы, в 16 лет он читает свою первую лекцию о смысле жизни — теме, которая становится основным мотивом всей его профессиональной жизни. В течение нескольких лет Франкл являлся активным членом Общества индивидуальной психологии, которое покинул в 1927 году из-за расхождений с позициями Адлера и его сторонников. В 1928 году Франкл основал Центр консультирования в Вене, который возглавлял на протяжении нескольких лет. В 1930 году получил степень доктора медицины и начал работать в области клинической медицины. Уже к концу 1930-х годов в статьях, опубликованных

им в различных медицинских журналах, можно найти формулировки всех основных идей логотерапии и экзистенциального анализа.

С 1942 по 1945 год Франкл проходит через опыт четырех концентрационных лагерей (Аушвиц, Дахау, Освенцим, Терезиенштадт), где погибли его близкие. Опыт этих страшных лет и смысл, извлеченный из него, он описал в книге «Психолог в концлагере» (1946), вышедшей на разных языках общим тиражом до 9 млн экземпляров. Именно там получил подтверждение его взгляд на природу человека. В нацистском лагере можно было наблюдать, что те, у кого была какая-то задача, ждущая своего решения и осуществления, были в большей степени способны к выживанию. Когда Франкла забрали в Освенцим, его уже готовая рукопись была конфискована, и «только глубокое стремление написать эту рукопись заново помогло выдержать зверства лагерной жизни».

В послевоенное время Франкл работает руководителем Венской неврологической клиники, преподает в университете, возглавляет Австрийское общество психотерапии. Книги Франкла приносят ему мировую известность. Франкл выступает по всему миру, является почетным профессором многих университетов мира, в том числе Гарвардского и Стэнфордского университетов в США.

Основной вклад Франкла в развитие экзистенциальной психологии связан с созданной им концепцией смысла жизни, которая является ключевой в его творчестве, предметом его многолетних раздумий, подкрепленных личным драматическим опытом. Его имя прочно связано и с практической работой — созданием логотерапии, практики работы со смыслом, его утратой и восстановлением. Многолетняя деятельность Виктора Франкла и его работы сделали его одной из легендарных фигур психологии XX века.

Рекомендовано к прочтению:

- «Человек в поисках смысла».
- «Доктор и душа. От психотерапии к логотерапии».
- «Основы логотерапии. Психотерапия и религия».

описание экзистенциальной тематики, но ее практическое обсуждение, многочисленные примеры, приводимые Яломом, как и опыт его практической работы, делают книгу уникальной. Кроме того, Ялом пользуется огромной популярностью благодаря своим многочисленным трудам, жанр которых трудно определить однозначно. Это и анализ психотерапевтической практики с разбором конкретных случаев («Лечение от любви» или

«Мамочка и смысл жизни»), и психологическая проза («Когда Ницше плакал» или «Проблема Спинозы»), в которой художественная линия объединяется с глубоким анализом психотерапевтического характера. Сам И. Ялом объясняет свой уход в написание художественных произведений тем, что с их помощью можно «научить людей большому». Соответственно, цель своих книг он формулирует следующим образом: «...дать своего рода учебный материал для молодых психотерапевтов, да и просто интересующихся людей, рассказать им о том, что такое экзистенциальная основа нашей жизни» [Ялом, 2010, с. 167].

Европейская линия современной экзистенциальной психологии представлена именами Виктора Франкла и Альфрида Лэнгле.

Виктор Франкл — не только один из самых влиятельных представителей современной экзистенциальной психологии, но и по-своему легендарная фигура европейской психологии. В создание своего учения он вложил личный опыт пребывания в концлагере, убедивший его в уникальной роли смысла жизни как основной движущей силы человеческого существования, как мощного ресурса выживания, жизненной мотивации и жизнестойкости. Основной акцент в своем творчестве Франкл делает на свободном и духовном в человеке, на поиске духовного бытия и смысла. Занимаясь практической помощью людям, он создает свою логотерапию — терапию смысла. Прошедшие десятилетия подтвердили значимость выбора Франкла — в современном мире тема смысла жизни выходит на первый план с точки зрения главных проблем современного человека и задач практической помощи ему.

Альфريد Лэнгле, президент Общества экзистенциального анализа и логотерапии в Вене, начинавший как ученик В. Франкла, вырабатывает собственное понимание экзистенциального анализа. Лэнгле делает акцент на мотивации человека как последовательном поиске своей жизни и себя в ней, как процессе решения жизненных задач — ответов на экзистенциальные вопросы («могу ли я быть в этом мире?», «нравится ли мне быть в этом мире?» и т. д.).

Если говорить о российской психологии, то и здесь экзистенциальная традиция, фактически лишь определяющаяся, однако, имеет свои истоки — прежде всего в работах отечественного классика *С. Л. Рубинштейна*.

Рубинштейн в своей последней работе «Человек и мир» обобщает свое понимание онтологии бытия и человека в мире в концепции философской антропологии. Центральным ее пунктом является понимание природы человека через совокупность его отношений к миру, что предполагает исследование структуры бытия, включающей в себя человека, и способов его существования в этом бытии. На страницах этой работы он не раз вступает в полемику с представлениями экзистенциалистов, что само по себе свидетельствует об общности обсуждаемой тематики. Рубинштейн отмечает, что «вопрос о включении в мир специфического способа существования человека ставится в определенной мере и экзистенциализмом», и признает правоту экзистенциализма «по вопросу о сущности и существовании»,



ЛЭНГЛЕ Альфрид (род. 1951) — австрийский психолог и психотерапевт. Имеет докторские степени по медицине и психологии. Был ближайшим учеником В. Франкла, на базе идей которого и его практики логотерапии создает свою самостоятельную практику психотерапии, названную им экзистенциальным анализом. Разработал оригинальную концепцию фундаментальных экзистенциальных мотиваций. Возглавляет Общество экзистенциального анализа и логотерапии, имеющее отделения, а также образовательные центры в ряде европейских стран. Ведет активную просветительскую и преподавательскую деятельность по продвижению идей экзистенциального анализа, в том числе активно сотрудничает с российскими психологами.

Рекомендовано к прочтению:

- «Современный экзистенциальный анализ: история, теория, практика, исследования».
- «Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности».
- «Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия».
- «Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций».

которая «заключается в защите первородного права существования применительно к человеку» [Рубинштейн, 2003, с.297]. Далее, однако, он указывает на неудовлетворительный, по его мнению, характер решения вопроса соотношения понятий сущности и существования средствами экзистенциальной философии. Следует отметить, что экзистенциализм для Рубинштейна — это экзистенциализм Хайдеггера и Сартра, причем в довольно радикальной форме. Его несогласие с их суждениями в основном касается трактовки базовых понятий и их соотношения.

Обращаясь к идеям Рубинштейна с позиций современных представлений экзистенциальной психологии, нельзя не отметить их близость.

Философская антропология Рубинштейна описывает человека через его отношения с миром. Будучи философом, Рубинштейн немало внимания уделил собственно философским вопросам бытия человека, в том числе обсуждению тезиса «бытие определяет сознание», показав при этом, что и сознание определяет бытие, поскольку субъект своей активностью, своей деятельностью участвует в детерминации событий. Существование человека Рубинштейн понимает как процесс изменения, становления, действия, как его «участие в процессе жизни».

Обсуждая данную тематику, Рубинштейн постоянно апеллирует к понятиям, которые являются базовыми для экзистенциальной психологии: свобода, ответственность, смысл жизни. Свобода человека трактуется им

РУБИНШТЕЙН Сергей Леонидович (1889–1960) — российский философ, психолог, один из создателей отечественной психологической науки.

Получил образование в университетах Германии, изучал философию, социологию, математику, естествознание, логику и психологию. Благодаря семейному воспитанию свободно владел несколькими европейскими языками, блестяще знал мировую литературу, российскую философию. Увлекается проблемами методологии научного познания, посвящает ей свою диссертацию («К проблеме метода»). В 1913 году Рубинштейн возвращается в Россию и начинает преподавать психологию и логику в одесской гимназии. Через несколько лет по приглашению Н. Н. Ланге переходит на его кафедру философии и психологии в Одесском университете. С 1922 года Рубинштейн возглавляет кафедру, однако вскоре вынужден покинуть ее из-за научных и идеологических разногласий со старой профессурой. С 1925 года начинается период становления Рубинштейна как психолога, разработки его собственной концепции философской антропологии.



В 1930 году Рубинштейн переезжает в Ленинград, где становится заведующим кафедрой психологии Пединститута им. А. И. Герцена. В этот период он начинает работать над разработкой основ психологии. Главные задачи, которые ставит перед собой Рубинштейн, связаны с созданием системы психологии как науки и разработкой ее методологии. В 1940 году выходит его книга «Основы общей психологии».

Рубинштейн переезжает в Москву, где становится директором Института психологии АПН СССР и одновременно создает кафедру психологии в МГУ. Он перерабатывает свою книгу «Основы общей психологии», готовит новую фундаментальную работу — «Философские корни психологии». Однако в конце 1940-х годов Рубинштейн подвергается гонениям, его снимают со всех постов, включая руководство кафедрой психологии МГУ.

Несмотря на это Рубинштейн продолжает упорно работать над созданием фундаментальных трудов, заложивших основы психологии. В 1950-х годах выходят его работы «Бытие и сознание», «О мышлении и путях его исследования», «Принципы и пути развития психологии». Уже после его смерти выходит его работа «Человек и мир».

Рекомендовано к прочтению:

- «Принципы и пути развития психологии».
- «Проблемы общей психологии».
- «Основы общей психологии».
- «Бытие и сознание. Человек и мир».

не как простая альтернатива необходимости, ее отрицание, но как завоевание, достижение человека, принятие на себя ответственности за свою жизнь. Человек, включенный в жизнь, становится субъектом ответственного выбора, ответственного решения. «Линия, ведущая от того, чем человек был на одном этапе своей истории, к тому, чем он стал на следующем, происходит через то, что он сделал» [Рубинштейн, 1989, т. 2, с. 246]. При этом ответственность описывается Рубинштейном в абсолютно

экзистенциальном понимании — как ответственность не только за свои действия, за содеянное, но и за упущенное.

Именно Рубинштейн вводит в психологию понятие человека как субъекта жизни. Как отмечают специалисты, это была тема всего его творчества.

Глава «Человек как субъект жизни» в книге «Человек и мир» начинается с рассуждений Рубинштейна о двух способах существования человека. Первый из них — это «жизнь, не выходящая за пределы непосредственных связей, в которых живет человек», «человек весь внутри жизни, всякое его отношение — это отношение к отдельным явлениям, но не к жизни в целом». Второй способ существования связан с выходом «из полной поглощенности непосредственным процессом жизни» с появлением рефлексии: «...она как бы приостанавливает, прерывает этот непрерывный процесс жизни и выводит человека мысленно за ее пределы. Человек как бы занимает позицию вне ее. Это решающий поворотный момент. Здесь кончается первый способ существования. Здесь начинается либо путь к душевной опустошенности, к нигилизму, к нравственному скептицизму, к цинизму, к моральному разложению (или в менее острых случаях — к моральной неустойчивости), или другой путь — к построению нравственной человеческой жизни на новой сознательной основе. С появлением рефлексии связано философское осмысление жизни». Это, как пишет Рубинштейн, «обобщенное, итоговое отношение человека к жизни» определяет его поведение в любой ситуации, в том числе и «степень зависимости его от этой ситуации или свободы в ней» [Рубинштейн, 2003, с. 367].

Личность как субъект жизни — это не только ее активность и деятельность по преобразованию окружающего и построению собственной жизни, но и преобразование и созидание собственной сущности в процессе взаимодействия с жизнью. При этом человек может быть в большей или меньшей степени включен в жизнь, и мера этой включенности зависит от самого субъекта. Понимание личности как субъекта жизни апеллирует к высшим структурам и качествам личности, связанным с выстраиванием жизненного пути и его регуляцией. Более того, по Рубинштейну, именно жизнь, выстраиваемая, осуществляемая самим человеком, и есть подлинная. Развитие человека, его становление Рубинштейн описывает как «возникновение всё более высокоорганизованных и качественно новых уровней бытия». Смысл жизни, по Рубинштейну, — это жизненная концепция человека, в которой обобщается видение человеком своих жизненных целей и задач, понимание им своих возможностей, своей ответственности, своего места в жизни.

Концепция личности как субъекта жизни, намеченная в работах Рубинштейна, не получила дальнейшего развития в отечественной психологии, в которой продолжали доминировать структурные подходы к личности, а поведение изучалось вне жизненного процесса. Понимание личности как движущей силы жизненной динамики, предложенное Рубинштейном,

фактически до последнего времени не находит отражения в психологии личности. И только уже в современной отечественной психологии начинается активная разработка понятия человека как субъекта жизни.

Р.Мэй отмечает в качестве одной из особенностей экзистенциального направления в психологии то, что его возникновение не является результатом деятельности какого-то одного признанного лидера, как это было со многими другими подходами в психологии.

В своей книге, вышедшей несколько десятилетий назад, И. Ялом в свойственной ему образной манере пишет: «Экзистенциальная психотерапия, подобно бездомному бродяге, ничему не принадлежит. У нее нет ни законного места жительства, ни формального образования, ни собственной организации. Академические соседи не признают ее за свою. Она не породила ни официальное сообщество, ни стабильный журнал (немногочисленные хилые чада скончались во младенчестве); не имеет ни стабильной семьи, ни определенного главы семейства. Однако у нее есть генеалогия, несколько разбросанных по свету кузин и кузенов, а также друзья семьи — кое-кто в Европе и кое-кто в Америке» [Ялом, 1999, с. 19]. Генеалогия — это «родовой очаг», представленный экзистенциальной философией, и «кузены из Старого Света» — экзистенциальные аналитики, к которым, помимо уже упомянутых Бинсвангера и Босса, Ялом добавляет еще некоторые имена, в том числе Виктора Франкла. Трудно спорить с И. Яломом. Но за последние десятилетия многое изменилось.

Так, уже в 1960-х годах выходит ряд книг, сыгравших огромную роль в знакомстве психологического сообщества с идеями экзистенциального подхода. Это такие издания, как знаменитые сборники работ классиков экзистенциального направления «Existence» и «Existential psychology», выпущенные под редакцией Ролло Мэя (в русском переводе [Экзистенциальная психология, 2001]).

В это время американская психология, по признанию Р.Мэя, начинает знакомиться с экзистенциальным направлением. Мэй называет его «самым значительным из появившихся в европейской психологии и психиатрии на протяжении последних двух десятилетий» и указывает на две основные причины, определяющие интерес американских психологов к новому экзистенциальному направлению: «Первая — стремление примкнуть к движению, имеющему шансы на успех, стремление всегда опасное и практически бесполезное и для познания истины, и для попыток понять человека и его отношения. Другое стремление — более спокойное, глубокое, выражается в мнении многих наших коллег, которые считают, что доминирующее сегодня в психологии и психиатрии представление о человеке неадекватно и не дает нам той основы, в которой мы нуждаемся для развития прикладной психотерапии и различных исследований» [Экзистенциальная психология, 2001, с. 7]. В то же время Мэй откровенно пишет о том, что в США имеет место «враждебность и явное недоверие по отношению к экзистенциальной психологии» [Там же, с. 9].

В 2012 году было проведено масштабное международное исследование среди экзистенциально-ориентированных психотерапевтов с целью определения авторов и текстов, которые оказывают наибольшее влияние на современную экзистенциальную практику. Ответы 1085 человек из 48 стран показали следующее:

- шесть наиболее часто упоминаемыми авторами стали В. Франкл (16,6 %), И. Ялом (15,5 %), Э. Спинелли (10,6 %), Э. ван Дорцен (10,0 %), А. Лэнгле (8,7 %) и Р. Мэй (5,9 %);
- шесть наиболее часто упоминаемых текстов: «Человек в поисках смысла» В. Франкла (9,4 %), «Экзистенциальная психотерапия» И. Ялома (9,2 %), «Практика экзистенциальной психотерапии» Э. Спинелли (3,5 %), «Доктор и душа» В. Франкла (3,5 %), «Повседневные тайны» (3,4 %) и «Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия» (3,2 %) Э. ван Дорцен.

[Шумский, 2016]

Таким образом, только в 1960-х годах европейское экзистенциальное мышление фактически проникает в пространство наиболее влиятельной на сегодня американской психологии. За прошедшие десятилетия, возможно, в первую очередь благодаря работам самого Р. Мэя, а также И. Ялома, Дж. Бьюдженталя и многих других именитых и не очень известных сторонников экзистенциального подхода, многое, безусловно, изменилось. В 2001 году в Амстердаме состоялась Первая международная конференция по экспериментальной экзистенциальной психологии, материалы которой отражают явное стремление ее участников соотнести относительно новую для многих психологов область экзистенциальной тематики с более традиционными подходами академической психологии, представив теоретическое обоснование и описание, а также исследовательские программы, посвященные экзистенциальным проблемам. В 2003 году было создано Международное общество экзистенциальной психологии и психотерапии. Выходит электронный журнал, издающийся этим обществом. Особенно интенсивно развиваются практические области, которые могут быть объединены общим названием экзистенциальной психотерапии. В 2015 году в Лондоне состоялся Первый всемирный конгресс по экзистенциальной терапии, собравший участников из многих стран, в том числе из России.

В России лидерство в развитии экзистенциально-психологического подхода по праву принадлежит Институту экзистенциальной психологии и жизнетворчества (Москва) и его руководителю Д. А. Леонтьеву. Официально открытый в 2001 году, институт ставил перед собой просветительские задачи, связанные с распространением идей экзистенциальной психологии, а также с консолидацией сообщества психологов, разделяющих эти идеи.

Еще до открытия института, в том же 2001 году состоялась Первая все-российская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии, которая с тех пор проводится регулярно. С 2002 года издается журнал «Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия».

В 2004 году (дата проведения Второй конференции), оценивая прошедшие три года, Д. А. Леонтьев констатирует: «Сегодня экзистенциальная психология уже воспринимается как органичная часть российского психологического ландшафта, <...> как авторитетное, заслуживающее уважения направление» [Вторая всероссийская..., 2004, с. 3]. В 2016 году состоялась уже Шестая конференция по экзистенциальной психологии, показавшая, что авторитет и популярность и самой конференции, и экзистенциально-психологической тематики в целом возрастают.

Таким образом, несмотря на то что отечественная экзистенциальная психология еще находится в стадии становления, высокие темпы ее развития позволяют надеяться на быстрое — насколько это возможно в науке — формирование экзистенциально-психологического направления.

РЕЗЮМЕ

1. Экзистенциальная психология сформировалась под влиянием нескольких научных традиций, главными из которых считаются экзистенциальная философия, экзистенциальный анализ и гуманистическая психология.
2. Начало экзистенциальной интеллектуальной традиции в философии XIX века связано с именем С. Кьеркегора, утверждавшего, что человек существует в мире возможностей, выбирает свое бытие и несет за него ответственность.
3. Экзистенциальные идеи получают новое выражение в философии Ф. Ницше, акцентировавшей внимание на полноте проживания каждого момента жизни и необходимости «стать тем, что вы есть».
4. Наиболее видным представителем экзистенциальной философии XX века становится М. Хайдеггер, работы которого посвящены утверждению ключевого тезиса — индивид есть бытие-в-мире и обсуждению проблемы подлинности человеческого существования.
5. К. Ясперсу принадлежит важнейшая для психологии идея о «пробуждении к экзистенции» благодаря опыту проживания «пограничных ситуаций», которые он рассматривает как критические ситуации, раскрывающие подлинный смысл и значение бытия.
6. Одним из лидеров экзистенциального движения XX века становится Ж.-П. Сартр, главной темой творчества которого является тема свободы как условия формирования сущности человека.

7. Экзистенциальные темы осмысления жизни, поиска смыслов существования, вопросы свободы и ответственности всегда занимали важное место в российской культуре и философии, в которой Н. Бердяев и Л. Шестов являются представителями экзистенциальной традиции.
8. Экзистенциальный анализ в лице европейских психиатров Л. Бинсвангера и М. Босса представляет собой еще одну линию влияния на формирование экзистенциальной психологии. Бинсвангер рассматривает его как феноменологический анализ актуального человеческого существования, направленный на исследование подлинного бытия личности, поскольку именно в особенностях «жизненного мира» человека — истоки психопатологии. Босс связывает их с уходом человека от своих бытийных возможностей и описывает фундаментальные характеристики человеческого существования как базовые экзистенциалы.
9. Важнейшим контекстом формирования экзистенциальной традиции в психологии становится гуманистическая психология, в центре внимания которой находится человек как активный свободный субъект, способный выстраивать свою жизнь и направленный на реализацию своего потенциала и возможностей. Идеи А. Маслоу, К. Роджерса и других основателей гуманистического направления оказали существенное влияние на отказ от доминирования психоанализа и бихевиоризма в психологии середины XX века.
10. Лидерами экзистенциального движения в психологии второй половины XX века становятся такие психологи, как Р. Мэй, В. Франкл, Э. Фромм, Дж. Бьюдженталь, И. Ялом, А. Лэнгле и др., работы которых закладывают теоретические основы экзистенциально-психологического подхода и психологической практики, базирующейся на экзистенциальных идеях. Именно благодаря их усилиям экзистенциальная психология начинает обретать законный статус в мировой психологии XX–XXI веков.

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Перечислите основные факторы, определившие формирование «третьей волны» — гуманистической психологии в психологической науке XX века.
2. Какие идеи Хайдеггера и Ясперса представляют интерес для современной психологии?
3. Чем экзистенциальный анализ отличается от психоанализа?
4. Перечислите основные имена и основные работы зарубежных и российских психологов экзистенциального направления.

Задание для самостоятельной работы

1. Представьте себе полемику бихевиористов и сторонников гуманистической психологии. Подберите аргументы в пользу каждого из этих направлений и критические замечания в адрес оппозиционного подхода.
2. Р.Мэй утверждает, что особенностью экзистенциального подхода в психологии является то, что он не имеет одного основателя. Сформулируйте преимущества и издержки данной ситуации по сравнению с другими направлениями (психоанализом и бихевиоризмом).
3. Русские писатели Л. Толстой и Ф. Достоевский в мировой экзистенциально-психологической литературе считаются художниками экзистенциального направления. Объясните, почему.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Мэй Р. Возникновение экзистенциальной психологии // Теория и практика экзистенциальной психологии. 2-е изд.. М., 2015. С. 5–47.
- Мэй Р. Истоки экзистенциального направления в психологии и его значение // Теория и практика экзистенциальной психологии. С. 88–131.
- Шумский В. Б. Экзистенциальная психология и экзистенциальная психотерапия. М., 2016.
- Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 1999 (и последующие издания).

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Летуновский В. В., Есельсон С. Б. Экзистенциализм в психологии // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2002. № 1. С. 91–116.
- Лихи Т. История современной психологии. СПб., 2003.
- Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Шур. М., 1997.
- Реале Дж., Антисери Д. Западная философия от истоков до наших дней: в 4 т. Т. 4: От романтизма до наших дней. СПб., 1997.
- Экзистенциальная психология. Экзистенция / под ред. Р. Мэя и др. М., 2001.

ЧТО ТАКОЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ?

Становление и развитие экзистенциальной психологии связаны прежде всего с обострением тех проблем человека, которые вызваны изменениями современной реальности, и новыми задачами, которые встают перед психологией. Предмет экзистенциальной психологии — изучение взаимоотношений человека с жизненным миром, его отношения к жизни, к основным вопросам человеческого существования, которые в экзистенциальной психологии описываются в виде базовых данностей бытия — экзистенциалов. Предметное поле экзистенциальной психологии определяет ее основные понятия (экзистенциалы как данности существования, тревога, выбор и др.) и особенности экзистенциального подхода.

Появление и укрепление новых векторов развития психологии имеет свою историю и свои основания.

Когда специалисты пишут о причинах, обусловивших появление экзистенциальных подходов в психологии и их востребованность в современной науке, их аргументы в целом сводятся к двум основаниям. Это, во-первых, тенденции развития самой психологической науки, связанные с преодолением противоречий между традиционно сложившимися подходами и задачами понимания и изучения проблем современного человека. Классическая психология, как уже отмечалось, складывалась в период доминирования естественнонаучного исследовательского идеала, который в свое время привел к существенному сужению проблемного поля психологической науки, не соответствующему задачам полноты описания и понимания проблем жизни современного человека. Во-вторых, это особенности современной ситуации, контекста жизни человека, рождающие новые вызовы его возможностям существования в этом мире. Как известно, именно время перемен с его неопределенностью, разрушением привычных сложившихся форм деятельности и общения, норм и ценностей существования рождает экзистенциальные вопросы, заставляя переосмысливать жизненные цели и задачи, искать новые смыслы и изменять жизненные обстоятельства.

Перефразируя известное высказывание В. Франкла «у каждого времени свои неврозы — и каждому времени требуется своя психотерапия» [Франкл, 1990, с. 24], можно сказать: у каждого времени свои проблемы, и каждому времени требуется своя психология.

XX век принес немалые разочарования и столкнул человека с новыми проблемами.

Р. Мэй, исходя из убеждения, что «в наше время человек, раздираемый психологическими страстями, несет в себе бремя сотрясающих его эпоху конфликтов» [Мэй, 1997, с. 19], провел анализ динамики психологических проблем в контексте изменяющейся социальной реальности. Пациенты Фрейда были родом из викторианской эпохи, строгие нормы которой тре-

В своей книге «Иметь или быть» (1976) Фромм с горечью констатирует, что в свое время развитие науки и техники породило надежды на всемогущество прогресса, сулившего неограниченные возможности производства, потребления, роста богатства, комфорта и всеобщего счастья. Но «большие надежды» и «великие обещания» не оправдались. По мнению Фромма, это приводит к растущему осознанию новых реалий современного мира:

- неограниченное удовлетворение всех желаний не способствует *благоденствию*, оно не может быть путем к счастью или даже получению максимума удовольствия;
- мечте о том, чтобы быть независимыми хозяевами собственных жизней, пришел конец, когда мы начали сознавать, что стали винтиками бюрократической машины и нашими мыслями, чувствами и вкусами манипулируют правительство, индустрия и находящиеся под их контролем средства массовой информации;
- экономический прогресс коснулся лишь ограниченного числа богатых наций, пропасть между богатыми и бедными нациями всё более и более увеличивается;
- сам технический прогресс создал опасность для окружающей среды и угрозу ядерной войны, каждая из которых в отдельности — или обе вместе — способны уничтожить всю цивилизацию и, возможно, вообще жизнь на Земле [Фромм, 1990, с. 10].

бывали держать свои чувства под контролем. В первую очередь это, естественно, касалось темы секса; неудивительно, что Фрейд в своей практике часто обнаруживал у своих пациентов именно сексуальные проблемы. Десятилетиями позже, уже в начале 1930-х годов, у пациентов отмечался рост агрессивности, что еще через 10 лет проявилось уже как «сознательный феномен». Следующий пример — проблема тревоги, которая в конце 1930-х — начале 1940-х годов стала обнаруживаться у пациентов не как симптом патологии или особого состояния, но как общее свойство характера, что положило начало разработке концепции «нормальной тревоги» Р.Мэя. Позднее, в 1950-х годах (а для более широкого обсуждения — в 1960-х годах), на первый план выходит проблема идентичности [Там же, с. 20–21].

Уже в наше время, на своей пресс-конференции 2009 года И. Ялом, отвечая на вопрос о том, какие неврозы распространены в современном мире, говорит, что «неврозы — это своего рода дань моде»: «Во времена Фрейда “модной” была истерия, а 13–20 лет назад в США — так называемая множественная личность. Потом популярным стало увлечение диетами, что часто вело к анорексии. Сейчас много внимания уделяется последствиям стрессовых ситуаций, с которыми приходится сталкиваться человеку, — посттравматическим стрессовым расстройствам» [Ялом, 2010, с. 168]. Кроме того, Ялом отметил, что экономический кризис сильно сказался на психологическом здоровье американцев, которые стали, по его словам, сталкиваться «с новыми для них экзистенциальными проблемами».

Изменения социальной реальности меняют отношения человека с окружающим миром, устраняя одни проблемы и порождая другие. Соответственно, описания психологических проблем (и даже личностных особенностей) оказываются релевантными для одного времени и не отвечают реальности другого.

Экзистенциальные, «философские» вопросы человеческого существования всё острее встают сегодня перед нами, что в немалой степени является результатом изменений социального контекста нашей жизни. Наиболее фундаментальное следствие — переход от относительной стабильности общества к «текучей реальности» современности, для которой характерны рост неопределенности, снижение роли внешних детерминант поведения человека и соответствующее усиление внутренней детерминации, самодетерминации поведения человека, фактически осуществляемый им выбор своего жизненного сценария и — как следствие — ответственность человека за свое собственное существование. Э. Фромм в свое время сформулировал эту проблему как *онтологический вызов*: «Жизнь не может быть “прожита” путем простого повторения модели своего вида. Человек должен жить сам. <...> Человек — единственное живое существо, которое ощущает собственное бытие как проблему, которую он должен разрешить и от которой он не может избавиться» [Фромм, 1988, с. 445].

Новые проблемы человека ставят перед психологией новые задачи.

Гуманистические психологи верили, что нашли путь решения самых злободневных проблем человеческой жизни. Однако остается вопрос о том, может ли самоактуализация и успешная самореализация решить экзистенциальные проблемы человеческого существования. Сущность этих проблем довольно точно определил Р. Мэй, назвавший ключевой проблемой нашего времени «подавление онтологического чувства бытия». Ссылаясь на пророческие слова Ницше об эпохе атомного хаоса, Р. Мэй пишет:

”

Отчаиваясь найти смысл жизни, люди сегодня прибегают к различным способам притупить свое сознание бытия — через уход в апатию, психическую нечувствительность, в поиск наслаждений. Другие, в особенности молодые люди, выбирают страшные способы ухода, совершая самоубийство, и таких случаев всё больше и больше. <...> в нашей культуре мы действительно не решаемся вести разговоры о бытии. Это слишком откровенно, слишком интимно, слишком эмоционально. Прячась от бытия, мы теряем как раз то, что больше всего ценим в жизни, так как восприятие бытия связано с наиболее глубокими и базисными вопросами, такими как любовь, смерть, тревога, забота [Мэй, 2004, с. 5–6].

Фромм, Мэй и другие ученые, высказывающие созвучные идеи, фактически пишут о том, как цивилизация, решая одни проблемы человека, порождает другие. Фрагментация нашего существования — едва ли не неизбежное следствие урбанизации и индустриализации современного мира, которые отделяют нас от основ нашего бытия, — может приводить



Рембрандт ван Рейн. Размышляющий философ. 1632

к разрушению бытийности и, соответственно, порождать кризис существования.

Р.Мэй считает, что возникновение экзистенциализма как движения в современной гуманитарной науке напрямую связано с тревогой, отчуждением и конфликтами, переживаемыми человеком. Экзистенциальный подход возникает как некий наднациональный ответ на кризисы современного общества.

«История психологии XX в. представляет собой последовательную смену научных теорий, исследовательских подходов к изучению психики. В конце столетия наиболее ярким проявлением этого оказалось смещение интересов большей части психологов с когнитивной парадигмы на экзистенциальную, переход от изучения отдельных психических процессов и явлений к анализу целостных ситуаций человеческого бытия» [Знаков, 2005, с. 122]. Прошедшие с тех пор десятилетия отмечены ростом влияния экзистенциальных подходов, которые, по мнению ряда специалистов, в перспективе претендуют на лидирующие, авангардные позиции в психологии.

Возрастание статуса экзистенциальных подходов отвечает фундаментальным тенденциям изменения психологической науки в XX веке: «Общая ситуация в психологии, характеризующаяся движением от естественно-научной парадигмы к гуманитарной, от объясняющего подхода к понимающему, от изучения человека как изолированного объекта к рассмотрению неразрывной связи человека и мира, также способствует развитию и распространению экзистенциальной психологии и стремлению к активному обмену идеями с ней со стороны других психологических направлений» [Шумский, 2016, с. 4].

Кризис психологии начала XX века был связан с освоением новой методологии и поиском объективных методов исследования психики, задачами построения психологии на основе позитивистских принципов. Сегодня в психологии сложилась схожая ситуация, отмечают ученые, — но обратное соотношение: необходимость модификации естественнонаучной методологии, которая не в состоянии обеспечить решение всех тех задач, которые встают сегодня перед психологией [Марцинковская, 2009, с. 167].

В современной психологии высказывания, свидетельствующие в пользу необходимости движения в сторону «новой» психологии, становятся все более частыми. Основным аргументом сторонников обновления является указание на ограниченность традиционной психологии, описывающей существующего в неких неизменных условиях человека через совокупность присущих ему характеристик. Психология должна стать психологией «изменяющегося человека в изменяющемся мире». Говоря о «неизбежности экзистенциального подхода», Леонтьев ссылается на три обстоятельства: «крах субстанционального образа человека», традиционных представлений о нем, попыток описать некую «фиксированную» природу человека; «изменение образа науки», изначальная ориентация которой на описание исключительно стабильных, детерминированных процессов на протяжении XX века сменяется усилением внимания к неравновесным системам в результате изменения «картины мира»; «изменение статуса ценностей», разрушенного прежде всего постмодернистским сознанием, конструктивной альтернативой которому и оказывается экзистенциальное мировоззрение [Леонтьев, 2007, с. 3–12].

Преимущества и актуальность экзистенциального мировоззрения в контексте обсуждаемых вызовов реальности сегодня очевидны как никогда.



Суть экзистенциального мировоззрения состоит в отношении к жизни как к тотальной неопределенности, единственным источником внесения в которую определенности выступает сам субъект, при условии, что он не считает свою картину мира априори истинной и вступает в диалог с миром и другими людьми для верификации этой картины [Леонтьев, 2015].

Таким образом, экзистенциальная психология является ответом на очевидную необходимость выхода психологической науки на новый уровень описания проблем человека и его взаимоотношений с окружающим миром. Потребность в этом, как считают ученые, обусловлена тем, что традиционная психология не может объяснить феномены, выходящие за пределы заданности психологическими и ситуационными характеристиками. Экзистенциальный подход — в гуманитарной науке и культуре в целом — возникает как ответ на кризисы современного общества, а в психологии определяет необходимость развития тех областей, которые отвечали бы потребностям современной ситуации.

Экзистенциальная психология: предметное поле

2.2

Развитие современной цивилизации обостряет фундаментальные проблемы человеческого существования. Именно человеческое существование — изучение взаимоотношений человека с миром его жизни, его отношения к базовым проблемам существования, таким как смысл жизни, ее конечность и т. д. — становится фактическим предметом экзистенциальной психологии.

Первые определения экзистенциальной психологии, появившиеся в академических учебниках в начальный период ее становления, отличались сдержанностью и скорее формальным характером. Например, К. Холл и Г. Линдсей указывают: «Экзистенциальную психологию можно определить как эмпирическую науку о человеческом существовании, использующую метод феноменологического анализа» [Холл, Линдсей, 1997, с. 310].

Экзистенциально ориентированные авторы дают более развернутые определения.

Так, Якобсен отмечает, что, «используя философию как основание, экзистенциальная психология представляет собой совокупность концептов, теорий и эмпирического знания, описывающих, как человеческие существа взаимодействуют с большими вопросами жизни и как базовые условия управляют нашей жизнью и проявляются в наших повседневных жизненных ситуациях». Он предлагает следующее определение экзистенциальной психологии: «Экзистенциальная психология — область психологии, которая рассматривает отношение человеческого существа к наиболее сущностным человеческим дилеммам, так называемым большим вопросам жизни. Экзистенциальная психология скорее стремится к тому, чтобы уловить дух и чувство жизни, чем описывать жизнь в рамках системы логических и систематических категорий. Экзистенциальная психология также стремится включить в психологическое понимание базисные философские

размышления, в то же время образуя основания для экзистенциальной терапии, консультирования и коучинга» [Jacobsen, 2007, p. 1].

Одна из первых попыток определения предметной области экзистенциальной психологии в отечественной литературе принадлежит Д. А. Леонтьеву. На основе анализа ее философских, феноменологических, онтологических оснований он предлагает следующее определение: экзистенциальная психология — это «психология взаимоотношений человека с жизненным миром, взятым как целое. Она исходит из признания наличия и принципиальной важности общих законов бытия человека в мире, познание которых необходимо для решения любых конкретных проблем» [Леонтьев, 2001, с. 5].

В. Н. Дружинин, автор одной из первых в отечественной литературе работ по экзистенциальной психологии, приводит несколько определений экзистенциальной психологии, позволяющих обозначить ее проблемное поле:

”

Экзистенциальная психология — наука о том, как человеческая судьба зависит от отношения человека к жизни и смерти. Она призвана объяснить, почему жизнь человека складывается определенным образом, а не иначе. <...>

Экзистенциальная психология — наука о разнообразии и типологии человеческих жизней, ибо как все люди уникальны, равно — уникальны их жизненные пути. <...>

Экзистенциальная психология — наука о человеческом сознании и субъективной реальности, которая есть отражение жизни в образе индивидуального жизненного пути [Дружинин, 2000, с. 5–6].

Довольно часто экзистенциальная психология описывается через фундаментальные проблемы человеческого существования. Так, В. В. Знаков очерчивает предметное поле экзистенциальной психологии через формулировку глобальных проблем человеческого бытия: «Жизнь и смерть человека; свобода и детерминизм; моральный выбор и ответственность; общение и одиночество; смысл и бессмысленность, абсурдность существования» [Знаков, 2001, с. 14]. Иногда выделяется какая-то, по мнению специалистов, центральная проблема. Например, Ю. В. Тихонравов определяет главный предмет экзистенциальной психологии как «смысл человеческой жизни, условия его обретения, изменения и утраты» [Тихонравов, 1998, с. 6].

Таким образом, несмотря на различия в приведенных определениях, проблемное поле экзистенциальной психологии очерчивается довольно отчетливо.

!

Экзистенциальная психология — это область психологии, изучающая взаимоотношения человека с жизненным миром, его отношение к фундаментальным проблемам человеческого существования, его бытие в мире.

Новизна и принципиальное отличие экзистенциальной психологии от других направлений и подходов в том, что предметом ее внимания становится существование человека, его жизнь в мире с ее вечными вопросами о смысле жизни, свободе и ответственности, о смерти и одиночестве, надежде и отчаянии.

Для экзистенциалистов «важны не отдельные психологические реакции, а скорее психологическое бытие человека существующего, который осуществляет свой опыт, то есть они используют психологическую терминологию в онтологическом смысле» [Мэй, 2004, с. 56].



Особенности экзистенциального направления в психологии становятся более очевидными при его сравнении с другими подходами. Наиболее часто это сравнение проводится с гуманистической психологией, в рамках которой (в том числе) зарождается новое направление.

Действительно, А. Маслоу, признанный лидер гуманистического движения, уже в работах 1960-х годов начинает формулировать идеи, относящиеся к психологии бытия. В свою последнюю книгу (вышла в русском переводе под названием «Дальние пределы человеческой психики») он включает раздел «Заметки по психологии бытия», отмечая, однако, их незавершенный характер. В этом разделе он размещает наброски относительно «предмета, проблем, полномочий» психологии бытия. В его представлении эта область направлена на изучение целевых состояний человека, «окончательных состояний», «окончательных переживаний», ценностей совершенства, метамотивации человека. Маслоу формулирует задачи исследования бытия, а также описания его характеристик. В пространство интересов психологии бытия включаются и «негативные» состояния, если они «могут способствовать постижению истины и реальности» [Маслоу, 1999, с. 139–143].

Для понимания сущности экзистенциального подхода несомненный интерес также представляет работа А. Маслоу под примечательным названием «Чему психология может научиться у экзистенциалистов» (глава в книге «По направлению к психологии бытия»; также опубликована отдельной статьей в сборнике «Экзистенциальная психология»).

Маслоу подчеркивает два момента экзистенциального подхода, представляющих, по его мнению, особый интерес. Первый из них связан с идентичностью как сущностной характеристикой человеческой природы, которая, как считает Маслоу, возможно, более других экзистенциальных характеристик доступна для эмпирической работы. Второй акцент он делает на том, что данный подход «в большей мере идет от опытного знания, чем от системы понятий или абстрактных категорий. Экзистенциализм основывается на феноменологии, то есть использует личный, субъективный опыт как основу, на которой строятся абстрактные знания» [Маслоу, 2002, с. 22].



Рембрандт ван Рейн. Аристотель с бюстом Гомера. 1653

Далее в своих рассуждениях Маслоу останавливается на насущных проблемах психологической науки и практики в понимании человека. Природа человека двойственна: он одновременно актуален и потенциален, наделен «низшим» и «высшим» началом, но «ничто не может быть отброшено, только интегрировано». Маслоу пишет о самости человека, его ответственности, одиночестве и других экзистенциальных темах. Стоит процитировать еще одно его высказывание, касающееся одного из принципиальных моментов экзистенциального подхода: «Для психологов чрезвычайно важно, что экзистенциалисты могут связать психологию с глубинной философией, которой сейчас недостает. Логический позитивизм был ошибкой, особенно для клинических психологов и персонологов. В любом случае основные философские проблемы должны быть снова открыты для обсуждения» [Там же, с. 23].

Как уже отмечалось, постепенное развитие идей гуманистической психологии приводит к серьезным расхождениям во взглядах ее представителей, и в конце 1980-х годов возникает дискуссия, начатая статьей Дж. Роуэна под знаковым названием «Две гуманистические психологии или одна?». В ре-

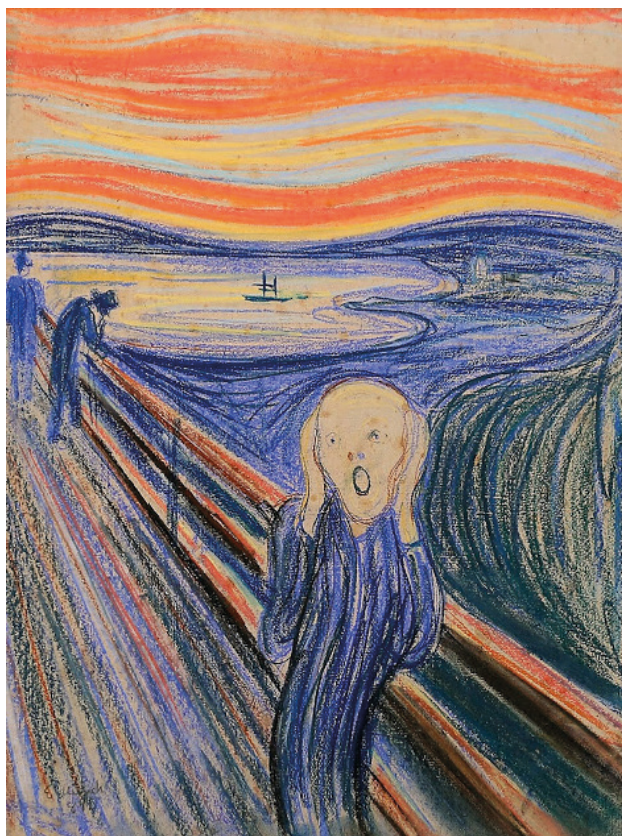
зультате полемики о базовых идеях и методологических принципах изучения человека в рамках гуманистического подхода начинает выделяться экзистенциальное направление, которое, разделяя ряд общих представлений психологии, предлагает свой взгляд на развитие и основные проблемы человека.

Д. А. Леонтьев в своей статье «Что такое экзистенциальная психология?» указывает на следующие различия в подходах гуманистической и экзистенциальной психологии.

Основная идея гуманистической психологии, выраженная в работах ее основателей Маслоу и Роджерса, сводится к тому, что человеку присуща тенденция к самоактуализации как некая внутренняя сила, направляющая его в сторону развития, разворачивания его потенций и возможностей. Экзистенциальные психологи, например Р. Мэй, считают, что такой силы нет, а направление развития определяется выборами, которые делает человек. «Представители экзистенциального направления утверждают, что неправильный выбор, плохое осознание альтернатив, бегство от ответственности за свой выбор — это предпосылки “нездорового” развития, т. е. какой-то однозначно заданной направленности или сущности у человека нет» [Леонтьев, 1997, с. 41]. Это различие, по мнению специалистов, является принципиальным: речь идет о наличии или отсутствии у человека заданной природы, предзаданности в его развитии. Аналогичную позицию



Фото Г. Кургина



Эдвард Мунк. Крик. 1895

можно найти и у философов: «Никакой предзаданной “человеческой природы” нет. Каждый из нас есть то, чем он может стать в процессе активного и осмысленного проживания своей жизни» [Гуревич, 2009, с. 4].

Позиция экзистенциалистов отражает фундаментальные для них идеи свободы и «самотворения» человека. Одно из самых известных экзистенциальных высказываний — «существование предшествует сущности» (Сартр) — отражает именно эту позицию: человек с помощью выборов определяет собственное существование и тем самым, через свое существование, определяет самого себя. Наше существование определяет нашу сущность. (Соотношение существования и сущности — экзистенции и эссенции — имеет и другие интерпретации в философии, см., например, [Шумский, 2016]).

Таким образом, психологи экзистенциального направления считают, что развитие человека определяется его выбором (а не разворачиванием уже заложенного в нем потенциала), человек творит самого себя, и важнейшим условием его развития является диалог с миром (поэтому человек должен изучаться в контексте, во взаимодействии с окружающим миром).

Отсюда логично вытекает и следующее расхождение в подходах гуманистических и экзистенциально ориентированных психологов, которое Леонтьев демонстрирует через обращение к понятиям «онтологии изолированного индивида» и «онтологии жизненного мира» (в отечественной психологии их противопоставление описано Ф.Е.Василюком). Личностно-центрированный подход Маслоу и Роджерса фактически имеет дело с «изолированным индивидом». Человек наделен определенным набором качеств, которые, как уже отмечалось, реализуются и раскрываются в процессе развития. Эта позиция не разделяется теми психологами, которые исходят из того, что человек находится в постоянном взаимодействии с окружающим миром, в частности экзистенциальными психологами (но не только ими: как известно, идея «жизненного пространства», объединяющего личность и окружающий мир, впервые высказана К.Левинем). Альтернативной единицей анализа и понимания человека в этом мире становится «онтология жизненного мира».

В качестве еще одного значимого расхождения личностно-центрированного и экзистенциального подходов Леонтьев отмечает существующие между ними различия в понимании добра и зла, при этом он ссылается на дискуссию между такими корифеями психологической науки, как Мэй и Роджерс. Последний считал, что природа человека изначально позитивна, а его деструктивные или негативные проявления обусловлены искажением его позитивной природы. С точки зрения экзистенциального подхода, который отстаивал Мэй, не существует никакой априорной предрасположенности человека к добру или злу. Все, в том числе и добро, и зло, определяется выборами, которые делает человек [Леонтьев, 1997].

Якобсен следующим образом обозначает различия и сходства гуманистической и экзистенциальной психологии (см. табл. 1).

Таблица 1. Различия и сходства гуманистической и экзистенциальной психологии

Гуманистическая психология	Экзистенциальная психология
Фокусируется на человеческих потенциях и возможностях	Фокусируется на сущностных дилеммах и глобальных вопросах жизни
Подчеркивает позитивные измерения жизни	Подчеркивает как позитивные, так и негативные измерения жизни
Применяет по преимуществу методы феноменологического исследования (изучение человеческой жизни изнутри)	

[Jacobsen, 2007, p. 21]

Главные различия, по мнению Якобсена, таким образом, связаны с фокусом внимания — что является предметом данной научной дисциплины. В центре внимания гуманистической психологии — человек в его

неповторимости и уникальности, экзистенциальной психологии — его «жизнь в неразрывной связи с миром и другими людьми (бытие-в-мире, бытие-вместе)» [Летуновский, Есельсон, 2002, с. 93].

2.3

Основные понятия

Своеобразие того или иного научного направления определяется предметом и проблемным полем, базовыми положениями и системой используемых понятий или категорий, исследовательской методологией, включающей принципы и методы исследования, возможными практическими применениями.

Фундаментальным понятием экзистенциальной философии является понятие *бытия-в-мире*. Это понятие описывает неразрывность индивида и мира: человек живет в мире и мир раскрывается через существование людей в нем. «Бытие человека в мире» (а не просто в среде или ситуации) — ключевой тезис экзистенциального подхода.

«Бытие-в-мире» является философским понятием. Одной из форм его конкретизации может быть понятие жизненного мира, которое имеет свою историю в философии и развивается многими учеными, от Э. Гуссерля и Х. Ортеги-и-Гассета до А. Шюца и Ю. Хабермаса. К нему проявляют интерес и отечественные психологи, в том числе С. Л. Рубинштейн, К. А. Абульханова-Славская и др. И хотя в отдельных работах предпринимаются попытки дальнейшей конкретизации понятия «жизненный мир», оно фактически еще не интегрировано отечественной наукой.

Понятие «жизненный мир» представляет интерес для психологии, поскольку оно описывает ту реальность, которую в настоящее время начинают активно исследовать психологи. Жизненный мир рассматривается как обобщенная психологическая характеристика, которая интегрирует основные установки и смыслы человеческой жизни в их неразрывной связи с реальным бытием. По мнению специалистов, данный конструкт обладает высоким эвристическим потенциалом и именно благодаря работам психологов экзистенциального направления имеет перспективы интеграции в понятийный аппарат психологии [Меньшикова, Левченко, 2015].

Слово «экзистенция» [ex(s)istentia — существование], давнее название целому научному направлению, происходит от латинского ex-sistere, означающего «становиться», «проявляться», «подниматься». Это значение вполне созвучно идеям современной экзистенциальной психологии, предполагающей, что бытие не дается человеку автоматически, оно выбирается им и нуждается в утверждении и подтверждении. Понятие «экзистенция» — «существование» — как правило, используется без перевода, чтобы оставить за ним значение именно *человеческого* существования, в отличие, например, от существования предметов материального мира, при

этом существования *подлинного*, глубинного, в отличие от повседневного, рутинного (табл. 2).

Таблица 2. Фундаментальные характеристики человеческого существования

1. Пространство	5. «Настроенность»
2. Время	6. «Историчность»
3. Телесность	7. «Смертность»
4. Социальность мира	

[Boss, 1979]



Человеческое существование имеет свои отличительные черты. Медард Босс выделяет семь *фундаментальных характеристик человеческого существования* (табл. 2):

- (1) *Пространство* — человеческие существа живут в пространстве. Координата пространства является одной из фундаментальных категорий описания физического мира. Пространство для человека — это всегда *присутствие* человека в мире. В отличие от физических тел, которые всегда находятся в определенной точке пространства (как и тело человека), человек может одновременно ощущать свое присутствие в другом месте. Заметив, что наш собеседник о чем-то задумался и отвлекся от разговора, мы в шутку окликаем его: «Ты где сейчас?». Человек может одновременно быть и здесь, и там — мы можем ответить: «Мысленно я там», — или, поддерживая другого, сказать: «Душой я с вами».
- (2) *Время* — человеческие существа живут во времени. Когда мы говорим: «Нет времени», — это просто означает, что оно занято чем-то другим. Время присутствует в нашей жизни всегда, более того, в отличие от физических тел человек всегда существует в трехмерном пространстве времени — прошлом, настоящем и будущем.
- (3) *Телесность* — человеческие существа раскрываются через свое тело. Мы представлены в этом мире, во взаимодействии с ним, с другими людьми через свою телесность. Неживые объекты также обладают своим телом, однако человеческая телесность отличается от материальной природы неживых объектов, которые имеют четко определенные границы. Наше тело наделено душой, которая может «уходить в пятки» или вообще покидать тело (описанный в литературе феномен, когда в момент клинической смерти человеку может казаться, что он наблюдает за собой со стороны). Мы можем переживать чувство своего слияния с окружающим миром, когда внешние границы нашего тела как будто перестают существовать и мы чувствуем, что мы и этот мир — это нечто единое (как при вершинном опыте пик-переживаний).

- (4) *Социальность мира* — человеческие существа живут в разделяемом мире. Существование человека — это всегда со-существование, присутствие человека в интерперсональном диалоге. Социальные психологи могут привести немало примеров того, как поведение человека, даже находящегося в одиночестве, испытывает на себе влияние возможной оценки со стороны других людей.
- (5) *«Настроенность»* — человеческие существа всегда пребывают в определенном настроении, в определенной психологической атмосфере. Наши внутренние состояния обуславливают нашу открытость миру, восприятие и интерпретацию происходящего.
- (6) *«Историчность»* — человеческие существа наделены памятью и живут в историческом контексте. Говоря о памяти, Босс подчеркивает не только нашу способность актуализировать прошлый опыт, визуализировать образы прошлого, но и способность забывать его. В любом случае человеческое существование — это существование в истории, в протяженности от рождения до смерти, и современные психологи в понимании личности человека придают большое значение его личной истории, тому, как он сам описывает свою жизнь, какие события он в ней выделяет и какими смыслами ее наделяет.
- (7) *«Смертность»* — человеческие существа живут с осознанием собственной смерти, бытие человека — это «бытие-к-смерти». Физическое тело тоже может обладать конечностью, когда оно утрачивает свое предназначение (существование для чего-то, например стакан разбился — он прекратил свое существование). Но смертность человека — это нечто большее. Наше первое знакомство со смертью — это всегда опыт утраты, смерть других, потом это осознание конечности собственной жизни, преодоление страха смерти, раздумья о смысле жизни, существование которого подвергается сомнению самим фактом нашей смертности.

Эти базовые условия, которые могут быть названы экзистенциалами, являются ключевыми факторами жизни каждого. Они предзаданы, это не выбираемые нами данности нашего существования, однако мы свободны в выборе своего отношения к этим данностям. То, как мы воспринимаем и переживаем данности своего существования, какие способы существования в этом мире выбираем, как выстраиваем свой жизненный мир, — этим и занимается экзистенциальная психология.

Конфронтация, столкновение человека с данностями бытия является главным предметом внимания в экзистенциальном подходе. Какие вызовы они несут с собой?

Дж. Бьюдженталь называет конфронтацией то «неизбежное обстоятельство», которое приносит с собой каждая из данностей бытия и с которым «каждый из нас должен что-то делать».

Первая данность связана с нашим пребыванием в мире: *укорененность человека в мире* «заставляет нас осознавать (или подавлять осознание), что все мы постоянно изменяемся, что мы сами и наши миры постоянно пребываем в движении», и это изменение образует вызов, на который мы должны отвечать; попытки «остановить время», «настоять на неизменности» будут деструктивными.

Конечность нашего бытия означает, что «мы не сможем сделать всего, что не сможем узнать всё, что нам нужно знать», а потому мы неизбежно сталкиваемся с неопределенностью результатов наших усилий.

Действия или недействия влекут за собой ответственность, а возможность выбора сталкивает нас с неизбежностью отказа от ряда альтернатив.

Последняя данность — *«отдельность-но-связанность»* — означает, что «мы одновременно и связаны со всеми другими людьми, и отделены от них». Это «парадоксальное обстоятельство нашего бытия» приводит нас и «к конфронтации со своим одиночеством», и «к принятию того факта, что мы волей-неволей связаны с другими. Это данное нам условие называется причастностью». Поясняя это понятие, Бьюдженталь уточняет: причастность «в смысле при-частности (a-part-of) и частности, отдельности (apart-from)» [Бьюдженталь, 2001, с. 227] (табл. 3).

Таблица 3. Оценки базовых данностей бытия

Данность	Конфронтация
Укорененность	Изменение
Конечность	Неопределенность
Способность действовать или не действовать	Ответственность
Возможность выбора	Отказ
Отдельность-но-связанность	Причастность

[Бьюдженталь, 2001, с. 227]



Конфронтация человека с проблемами бытия, его экзистенциальные проблемы несут в себе вызов, задачу поиска индивидуального, персонального решения. Напомним ранее приводившуюся формулировку онтологического вызова Фромма: «Жизнь не может быть “прожита” путем простого повторения модели своего вида. Человек должен жить сам. <...> Человек — единственное живое существо, которое ощущает собственное бытие как проблему, которую он должен разрешить и от которой он не может избавиться» [Фромм, 1988, с. 445].

Для описания того, как человек переживает свое бытие в мире, философы-экзистенциалисты используют разные понятия — Кьеркегор называет одну из своих главных книг «Страх и трепет», Хайдеггер пишет о «заброшенности в мир» и др.

В свое время Мэй провел полтора года в постельном режиме в туберкулезном санатории, и именно там он познакомился с двумя работами по тревожности — Фрейда и Кьеркегора. И хотя Мэй высоко оценил фрейдовские описания тревожности как возврата вытесненного, как реакции эго на потерю, для него это был всего лишь теоретический взгляд. Кьеркегор, в свою очередь, описывал тревогу как борьбу живого существа против несуществования — и это было именно то, что непосредственно переживал сам Мэй в его борьбе со смертью или с перспективой остаться пожизненным инвалидом, то, через что проходил он сам и его товарищи, другие пациенты. Если Фрейд описывал психические механизмы возникновения тревожности, то «Кьеркегор описывал то, что непосредственно переживается человеческими существами в кризисе — а именно кризисе жизни и смерти, реальном для нас, пациентов, но кризисе, который, я полагаю, в своих существенных проявлениях не отличается от других кризисов людей, которые приходят за терапией... Фрейд писал на техническом уровне, где его гений был высочайшим, и, возможно, больше, чем кто-либо в его время, он *знал о тревожности*. Кьеркегор, гений другого рода, писал на экзистенциальном, онтологическом уровне; он *знал тревожность*» [Мау, 1983, р. 14–15].

Для психологов одним из главных стало *понятие тревоги*. Его анализ дает Р. Мэй в своей важной для экзистенциального подхода работе «Проблема тревоги». Она начинается со слов: «Каждый думающий человек, живущий в нашем обществе, может понять на основе своего собственного опыта и наблюдения за живущими рядом с ним людьми, что тревога в середине двадцатого столетия является всепроникающим и глубинным явлением» [Мэй, 1983, с. 12]. Описывая социологические и политические факторы, философские и религиозные подходы, приводя литературные примеры, Мэй приходит к выводу, что именно проблема тревоги является центральной для самых разных областей современной науки и культуры.

Психологические подходы к пониманию феномена тревоги, однако, заметно отличаются друг от друга. Мэй подробно анализирует эволюцию представлений Фрейда о тревоге, идеи, развиваемые другими учеными, различия, проводимые психологами между страхом и тревогой, результаты эмпирических исследований и др.

Особое внимание Р. Мэй уделяет экзистенциальному подходу, в частности взглядам С. Кьеркегора и П. Тиллиха.

Основополагающим для Кьеркегора является представление о том, что человек существует в мире возможностей, означающих для него пространство свободы. Возможность — это свобода, сталкиваясь с которой, человек переживает тревогу. Мэй цитирует Кьеркегора, пишущего о том, что возможность («я могу») превращается в актуальность, но в этом процессе присутствует промежуточная детерминанта, которой и является тревога. Она при этом может быть столь мучительной, что человек готов отказаться от своей свободы, лишь бы избавиться от тревоги. Обобщая различные пред-

ставления, Мэй связывает ее природу с существованием угрозы каким-либо ценностям человека, которые необходимы для его существования как личности, угрозы позиции, на которой основана безопасность индивида. Наилучшим образом смысл экзистенциальной тревоги выразил П. Тиллих: тревога — это реакция человека на угрозу *небытия*, это, как пишет Мэй, переживание бытия на фоне небытия, утверждение своего бытия против небытия, что становится мощным онтологическим вызовом к человеку.

Столкновение человека с данностями бытия порождает «онтологические вызовы», которые ставят перед человеком задачу выбора. *Понятие выбора* — одно из ключевых в экзистенциальной психологии. Проблематика жизненного выбора не является ее прерогативой, однако именно экзистенциальный подход придает понятию выбора фундаментальное значение.

Д. А. Леонтьев проводит различия между отдельными видами выбора. В ситуации простого выбора даны имеющиеся альтернативы и критерии их сравнения, а сама задача сводится к рациональному вычислению оптимальной альтернативы. В ситуации смыслового выбора заданы альтернативы, но критерии их сравнения и отбора неоднозначны. В этом случае человек выбирает, руководствуясь прежде всего своими ценностями, планами, желаниями, фактически, как отмечает Леонтьев, решая «задачу на смысл». В отличие от первых двух видов экзистенциальный выбор не имеет не только критериев сравнения возможных альтернатив, но и самих этих альтернатив. Это ситуации жизненного выбора, определяющие нашу жизнь, а может быть, и судьбу [Леонтьев, 2014].

Становление человека, его индивидуальности определяется его выборами, человек творит самого себя, и важнейшим условием его развития является диалог с миром. Вся жизненная история человека рассматривается как результат сделанных выборов, в том числе и выбора способа решения экзистенциальных проблем.

Высказывание Сартра «существование предшествует сущности» означает, что «люди существуют в универсуме, не имея априорного руководства относительно того, каким человеком быть» [The Handbook of Humanistic Psychology, 2001, p. 182]. Выбор человеком того или иного способа существования, в свою очередь, становится для него фундаментальным, определяет его сущность. Тогда единицей анализа в психологическом исследовании должна стать феноменология, связывающая интрапсихические характеристики с контекстом существования человека, что и было обозначено как необходимость перехода от «онтологии изолированного индивида» к «онтологии жизненного мира».

В современной психологии всё глубже осознается психологический смысл высказывания Сартра, и всё чаще высказываются схожие идеи. В частности, созвучный характер имеет предлагаемое А. Тэджфелом понимание изменения как одной из фундаментальных особенностей социального

окружения: «Изменяя себя, индивид изменяет социальную среду; изменяя ее, изменяется сам» [Цит. по: Андреева, 2002, с. 15].

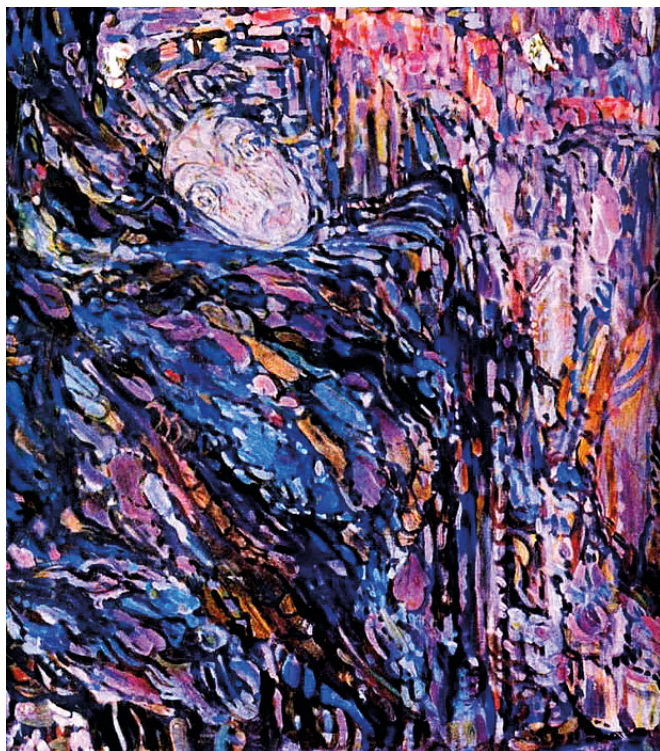
Логика экзистенциального выбора основывается еще на одном принципиальном для экзистенциальных психологов моменте — различении подлинного и неподлинного существования. Призыв быть самим собой как отказ от неподлинного существования пронизывает фактически весь экзистенциальный подход, начиная с Кьеркегора (для которого стремление быть самим собой является центральной проблемой человека и который считает *волю быть самим собой* истинным призванием человека) и Ницше.

То, что обеспечивает подлинность человеческого существования, — его смыслы и ценности, которые могут быть даны человеку только извне, контекстом бытия. Цель практической экзистенциальной психологии иногда так и формулируется — как восстановление аутентичности личности, соответствия способа ее существования в мире ее подлинности. Экзистенциализм — это философия становления человека. Для экзистенциалистов быть индивидуальностью, индивидом в массовом обществе — это достижение, а не стартовая позиция [Flynn, 2006, p. 24].

М. Махони и С. Махони в своей статье под примечательным названием «Жить в сущностных напряжениях» пишут о вызовах к существованию человека: кризис надежды и поиски смысла, сложные отношения между индивидами и социальными системами, вечные вопросы ответственности за свои действия. Эти вызовы описываются авторами в терминах сущностных напряжений, которые они включают в себя, и диалектического развития, которое они делают возможным. Диалектика относится к взаимодействию противоположностей, и этот процесс может приводить к изменениям в контекстах, в которые они включены [Mahoney, Mahoney, 2001, p. 660].

Таким образом, жизненные, или онтологические факты (например такие как неизбежность физической смерти) представляют собой экзистенциальные вызовы, на которые человек отвечает в процессе своего существования. Однако принципиальное отличие экзистенциальных проблем от других психологических проблем человека состоит в том, что их «проживание» — это и есть жизнь.

Новые задачи требуют новых подходов. Мэй, обсуждая принципы экзистенциального подхода, пишет о том, что «наука должна быть релевантна к различным характеристикам того, что мы пытаемся понять, в данном случае — человеческое бытие. Она должна быть релевантна, таким образом, тем отличительным качествам и характеристикам, которые и составляют человеческое бытие именно как *человеческое*, составляют самость именно как самость, характеристикам, без которых бытие не будет тем, каковым оно на самом деле является, а именно человеческим бытием» [Мэй, 2001а, с. 32]. Он напоминает нам, что человеческое бытие «должно быть определено как *индивидуально уникальный паттерн возможностей*. Эти возможности будут



Василий Милиоти. Ангел печали. 1907

частично совпадать с возможностями других индивидуумов, но в любом случае они будут из уникального паттерна отдельной личности» [Там же, с. 19]. Отечественные исследователи придерживаются созвучных позиций: «Психологи обычно употребляют термин “экзистенция” (существование) тогда, когда стремятся исследовать человека не как совокупность устойчивых личностных черт и моделей, а как динамические процессы его формирования и развития в качестве *существующего*; существующего — значит, человека, обладающего активной субъектной сущностью» [Знаков, 2005].

Речь не идет об отказе от принятых в психологии подходов или понятий. «Экзистенциальный подход в психологии не отрицает истинности подходов, основанных на обусловливании, формулировок драйвов, изучении дискретных механизмов и так далее. Он только придерживается того взгляда, что на этой основе вы никогда не сможете объяснить и понять бытие живого человека» [Мэй, 2001а, с. 14]. Экзистенциальный подход «имеет дело с психологическими категориями — “опыт”, “тревога” и так далее, — но он интересуется пониманием этих аспектов человеческой жизни на более глубоком уровне, который Тиллих назвал *онтологической реальностью*» [Там же, с. 11].

2.4

Особенности экзистенциального подхода в психологии

Новые цели и задачи, которые ставит перед собой экзистенциальная психология, требуют и новых методологических и методических решений.

В рамках экзистенциального подхода присутствует безусловное *осознание и утверждение своеобразия психологии как науки*. Это означает, что с точки зрения экзистенциализма психология не должна копировать другие науки, подражая их исследовательским схемам и моделям. Цель психологии — это прежде всего описание и понимание феноменов, которое сегодня фактически вытеснено объяснением, часто являющимся ничем иным, как переносом в психологию принципа причинности. Теоретические объяснительные схемы не всегда способствуют проникновению в суть происходящего — пониманию человеческого бытия во всей его полноте и уникальности, трудно выразимого в отвлеченных понятиях и абстрактных категориях.

Еще одна важнейшая особенность экзистенциальной психологии — *опора на феноменологический подход* как на основную методологию теоретических и эмпирических исследований.

Идея феноменологии как науки тесно связана с именем философа Э. Гуссерля. Он стремился к созданию новой науки — феноменологии, лозунгом которой, по его мнению, мог бы стать призыв: «Назад, к вещам!». Задача новой науки состоит в описании феноменов, в обращении к сущностям, в очищении от словесных нагромождений. Феноменология, по замыслу автора, должна быть наукой о сущностях, а не о фактах. И хотя она задумывалась автором прежде всего как новая философия, Гуссерль считал, что она будет иметь важнейшее значение для психологии. Широкую известность приобрела его статья «Кризис европейских наук и трансцендентальная философия». Основным ее содержанием была критика естественнонаучной психологии и поиск конструктивной альтернативы обеспечения более подлинного знания об индивидуальном человеческом опыте. Работы Гуссерля имели большое влияние на интеллектуальное движение XX века.

Итак, феноменология, по Гуссерлю, должна описывать не характеристики физического мира, а сущность вещей, осознаваемых человеком. Сущность и дает подлинное знание. Рассмотрим иллюстрации, понятные каждому психологу. Одна из них — пример иллюзии Мюллера-Лайера (рис. 1): равные отрезки, направленные вовне и вовнутрь скобков, кажутся разновеликими. Для традиционной науки важно, что эти отрезки равны, а то, что они кажутся разными, — это ошибка наблюдателя, недаром этот эффект назван иллюзией. Для феноменолога, напротив, важно не то, что это линии одинаковой длины (каковы они на самом деле), а то, какими они нам кажутся. Другой пример — эффекты фигуры и фона, изучавшиеся в школе гештальт-психологии, например точки, расположенные в определенном порядке, человек воспринимает как крест, и трудно не согласиться с тем,

что это его видение гораздо важнее объективного факта, сводящегося к некоторому количеству точек. Еще одна широко известная иллюстрация М. Мамардашвили: тысячи лет люди любовались восходами и закатами солнца, и когда благодаря открытиям научной астрономии уточнилась картина мира и стало известно, что, наоборот, Земля вращается вокруг Солнца, это не повлияло на обыденное сознание людей.

Мы так же говорим, что солнце садится за горизонт, и знание о том, что это противоречит «объективным» фактам, никак не изменило наше поведение.

Феноменологический подход в психологии имеет свою историю. Он был методологической основой анализа психологических феноменов в гештальтпсихологии, которая стала одним из наиболее успешных экспериментальных подходов в психологии.

Однако в школе гештальтпсихологии феноменология использовалась для описания психических процессов, а не личностных проявлений, тогда как экзистенциальная психология переносит феноменологический подход на уровень описания личности, анализируя такие феномены, как свобода, независимость, смыслы существования и т. д.

Мощным образом феноменологическая установка заявляет себя в подходе К. Роджерса. В соответствии с ней именно субъективный опыт человека в виде сложившейся у него Я-концепции является решающей детерминантой его поведения, принятия решений, логики поступков. Мы можем дать объективную оценку, например, интеллектуальным способностям человека, воспользовавшись доступными психологам инструментами, однако в своем поведении и самоощущении он всё равно руководствуется собственными оценками, которые оказываются для него более важными. Когда Шерлок Холмс узнает от Ватсона, что Земля вращается вокруг Солнца, он с сомнением замечает, что его глаза говорят об обратном.

Очевидной задачей экзистенциальной психологии, изучающей отношения человека с миром, является *поиск новых языков описания психологической проблематики и психической реальности человека* (что не является ни самоцелью, ни отрицанием системы понятий, существующих в психологии). Эта необходимость связана с освоением психологией новых пространств человеческого существования — «психологического бытия» (в формулировке Мэя). Обращенность экзистенциальной психологии, как и психологии человеческого бытия, к проблемам взаимоотношений человека с жизненным миром, — это переход психологии на «молярный» уровень описания, что соответствует магистральному направлению развития науки. В свое время, описывая онтопсихологию как психологическую науку будущего, Ананьев писал, что для нее «естественный масштаб измерения — человеческая жизнь в целом».

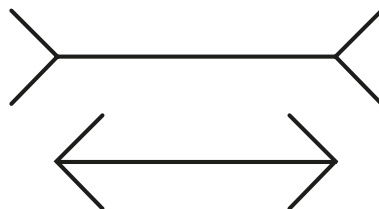


Рис. 1. Иллюзия Мюллера-Лайера

Келер в своей «Гештальтпсихологии» пишет о феноменологии: «Это представляется единственной начальной точкой для психологии, как и для всех других наук: мир, такой, каким мы его наивно и непрacticно воспринимаем. Наивность в процессе нашего развития может теряться. Могут обнаруживаться проблемы, которые сперва были полностью скрыты от наших глаз. Для их разрешения может оказаться необходимым создавать представления, которые, как кажется, имеют мало связи с первичным прямым опытом переживаний. Тем не менее развитие в целом должно начинаться с наивной картины мира. Этот источник необходим, так как нет другой основы, из которой может взрасти наука» [Цит. по: Холл, Линдсей, 1997, с. 309].

Вообще выделение особенностей и характерных признаков экзистенциального подхода оказывается непростой задачей. Д. А. Леонтьев справедливо замечает, что многие признаки экзистенциальной психологии сближают ее с другими психологическими подходами (например, упомянутая феноменологическая установка характерна отнюдь не только для экзистенциального подхода), поэтому, по его мнению, правильнее говорить скорее о *комбинации* разных особенностей, задающей уникальность экзистенциального подхода. Сам он к фундаментальным представлениям экзистенциальной психологии относит (помимо *феноменологической установки и бытия-в-мире*) «признание принципиальной *непредсказуемости и изменчивости*, отличающей живое от неживого»; признание «чрезвычайной роли *рефлексивного сознания*, только благодаря которому мы оказываемся способны не просто жить, <...> но также относиться к своей жизни»; признание «*общих законов жизни*, наряду с ее непредсказуемым конкретным ходом, как предпосылки нахождения ответов на конкретные вопросы»; признание «наряду с реальностью фактического и необходимого также реальности возможного»; «*идея самодетерминации* как активного и осознанного управления ходом собственной жизни» [Леонтьев, 2007, с. 3–12].

Одна из наиболее сложных проблем, стоящих перед экзистенциальным направлением, — это *развитие исследовательских процедур и методических подходов*, релевантных его принципам и задачам.

Исследовательские методы психологии, сложившиеся в классический период ее развития, во многом заимствованные из естественнонаучной исследовательской парадигмы, не отвечают сложности феноменологии, относящейся к предмету — проблемному полю экзистенциальной психологии. Флинн отмечает, что экзистенциалисты — не иррационалисты в том смысле, что они отрицают валидность логических аргументов и научного обоснования. Они просто задаются вопросом, в какой степени такое обоснование может оценить глубинные принципы, которые управляют нашей жизнью [Flynn, 2006, p. 9].

Уже гуманистические психологи отмечали, что невозможность строго измерить сложные психологические феномены не может быть препятствием на пути их изучения. С точки зрения феноменологического подхода описа-

ние отдельного случая, отличающееся подлинностью, больше дает для понимания феномена, чем традиционные статистики. Так, например, для экзистенциальных психологов классическим считается описание смерти человека в рассказе Л. Толстого «Смерть Ивана Ильича». Произведения искусства, литературные описания, письма, дневники, автобиографии людей — всё это свидетельства реальности, подчас более живые и подлинны, чем так называемые научные исследования, редуцированные до количественно измеренных и зачастую искусственно выделенных характеристик. Безусловно, возможность обращения к таким нетрадиционным источникам научных исследований вызвала и продолжает вызывать сомнения и критику. Однако ведь в свое время и появление экспериментальной психологии (с которой мы и по сей день связываем дату рождения научной психологии) вызвало немало возражений: «Главный принцип этого нового исследовательского подхода состоит в том, чтобы разыгрывать из себя идиотов и поступать так, будто мы вообще ничего не знаем о психических феноменах, будто их должно и можно наблюдать только извне, пользуясь позитивистскими и эмпирическими методами. Желательно объяснять, а не понимать эти феномены, выявлять в них закономерности, а не смысл. Ведь понимание делает нас “сообщниками” объекта нашего исследования. А это мешает нам четко отделить его от себя. Сторонникам опытно-научного подхода в психологии (как и в других областях знания) требуется “стерильно-чистый” объект, причем анализируют они не “смысл”, а “механизмы” психических феноменов: законы превращения физиологических раздражителей в представления, регуляторные ассоциативные структуры в комплексах представлений и, наконец, сами законы мышления, то есть “логику”» [Сафрански, 2005, с. 53–54].

Поиск методических решений остается важной задачей экзистенциальной психологии. Составители фундаментального издания по экспериментальной экзистенциальной психологии отмечают, что для большей части короткой истории научной психологии сама эта идея — экспериментальной экзистенциальной психологии — никогда не рассматривалась как возможная, настолько эти два подхода — экспериментальный и экзистенциальный — мыслились как противоположности в широком поле психологии. Экспериментальные психологи, отстаивая строгие научные методы, обращались в своих исследованиях к относительно простым феноменам. Экзистенциальные психологи, напротив, обращались к проблемам человеческого существования и его смыслам, которые в силу своей абстрактности казались недоступными исследованию научными методами. И те, и другие критично относились к позиции друг друга. И. Ялом язвительно отмечал, что в психологических исследованиях «точность результата прямо пропорциональна тривиальности изучаемых переменных. Странный тип науки!» [Handbook of Experimental Existential Psychology, 2004, p. 3–4]. Правда, оговариваются авторы, критические суждения Ялома относятся к психологии конца 1970-х годов.

Возрастание интереса к исследованию экзистенциальной проблематики и включению экзистенциальных вопросов в поле современных психологических теорий, а также рост влияния экзистенциальных подходов инициировали проведение первой Международной конференции по экспериментальной экзистенциальной психологии в августе 2001 года в Амстердаме (результатом которой стало появление фундаментального издания — [Handbook of Experimental Existential Psychology, 2004]).

То, что авторы упомянутого издания называют экспериментальной экзистенциальной психологией, наверное, было бы точнее назвать эмпирической экзистенциальной психологией, поскольку приводимые данные получены с помощью различных методических подходов, включающих в том числе и собственно эксперименты, например по актуализации страха смерти и его эффектам. Впечатляет обширность и разнообразие представленной в издании проблематики — от традиционных для экзистенциальной литературы тем смерти, свободы, смысла до проблем справедливости, переживания ностальгии, остракизма, воли, автономии и др., причем сами авторы отмечают разрастающийся круг проблем, к которым адресуются в своих исследованиях экзистенциальные психологи [Handbook of Experimental Existential Psychology, 2004, p. 497]. Стоит отметить, что зачастую новизной отличаются не столько темы исследований, сколько используемые подходы.

Освоение психологией новых пространств существования человека и соответствующей ему психологической феноменологии требует уточнения понятийного аппарата и существующей терминологии. Одни понятия, используемые экзистенциальной психологией, пришли в нее из философии (например «бытие-в-мире»), а потому требуют психологического переосмысления, другие, такие как «выбор» или «вина», хорошо известны психологам, но приобретают в рамках экзистенциального подхода иное звучание (например «экзистенциальная вина») и потому требуют уточнения.

Поначалу это вызывало сопротивление. «Новые научные взгляды обычно требуют нового словаря. Поэтому неудивительно, что многие труды экзистенциалистов кажутся странными для тех, кто воспитан в научных традициях девятнадцатого века. Как новые формы музыки или изобразительного искусства, диссонанс, порожденный словарем экзистенциалистов, будет постепенно уменьшаться и исчезнет» [Холл, Линдсей, 1997, с. 318]. Постепенно уходит и отношение к новым понятиям, входящим в психологию, как к чему-то экзотическому и нарушающему сложившийся категориальный аппарат.

Современные тенденции развития психологии уже не просто ставят проблему уточнения языка, но требуют «пересмотра самого принципа категориального строя современной психологии».

Новые тенденции в психологической науке — ее междисциплинарность и полипарадигмальность — проявляются в том, что «возникают новые категории, а также новые соотношения между ними, которые не входят в старую категориальную сетку. При этом вызывает интерес не столько пересмотр са-

мих категорий, сколько анализ их модификации и изучения в разных областях психологии — психологии личности, социальной, клинической, возрастной психологии, а также анализ тех принципов и законов, которые универсальны для всех областей психологического знания» [Марцинковская, 2009, с. 174].

Последнее уточнение, которое стоит сделать, описывая становление и основания экзистенциальной психологии, касается ее общей оценки. Холл и Линдсей в своем учебнике довольно категорично утверждают: «Было бы неверно, однако, заключить, что экзистенциальная психология в основе своей оптимистична относительно человека. Достаточно немного почитать Кьеркегора, Ницше, Хайдеггера, Сартра, Бинсвангера или Босса, чтобы понять, что это далеко от истины» [Холл, Линдсей, 1997, с. 314–315]. Придется уличить уважаемых авторов в неточности: среди приведенных имен фактически нет психологов, это философы, двое последних — психиатры, а вывод авторов относится к психологии.

Более справедливой является точка зрения, которую приводит Маслоу и в соответствии с которой всех экзистенциалистов можно разделить на «да»-экзистенциалистов и «нет»-экзистенциалистов. Последние делают акцент на трагических аспектах человеческого существования. В противоположность им «да»-экзистенциалисты — это психологи, которые представляют позитивное, оптимистическое мировоззрение [Маслоу, 2002, с. 28]. Дальнейшее изложение, связанное с анализом переживания человеком экзистенциальных проблем, надеюсь, подтвердит справедливость позиции «да»-экзистенциалистов.

Одним из очевидных и неоспоримых преимуществ экзистенциального подхода, при всем том, что ему предстоит пройти еще немалый путь становления, является его интегративный характер. В современной психологии существует множество фрагментарных частных объяснительных моделей и недостает синтезирующего взгляда. Одна из проблем, которую на протяжении XX века решала психология, — это необходимость перехода от фрагментарных подходов к целостным описаниям и необходимость расширения этого описания с отдельных феноменов психической жизни человека на раскрытие логики целостного человеческого существования, анализ бытия человека в универсуме, социальном, историческом, культурном контексте его существования.

Напомню, что в 60-х годах прошлого века, представляя «картину психологии будущего, интенсивного развития многих новых дисциплин теоретической и прикладной психологии», Б. Г. Ананьев писал о направлениях психологической науки будущего: «Среди них будут науки, исследующие отдельные периоды человеческой жизни и... наконец, онтопсихология человека, объединяющая все части возрастной и дифференциальной психологии, характерологию» [Ананьев, 1977, с. 369]. Тем самым он писал о необходимости интегрирующего подхода, при этом видел в качестве интегрирующей дисциплины онтопсихологию, которая в буквальном значении означает «психология бытия» (от греч. *ontos* — сущее).

РЕЗЮМЕ

1. Развитие и место экзистенциальной психологии в современной науке определяется изменениями реальности, рождающими новые вызовы к существованию человека в мире, и необходимостью преодоления противоречий между традиционными подходами психологии и задачами понимания и изучения проблем современного человека.
2. Экзистенциальная психология является ответом на очевидную необходимость выхода психологической науки на новый уровень описания проблем человека.
3. Предметом экзистенциальной психологии является изучение взаимоотношений человека с миром его жизни, его отношение к базовым проблемам существования, она изучает не отдельные психологические реакции, но психологическое бытие человека в целом.
4. Отличия экзистенциальной психологии от гуманистической связаны с пониманием движущих сил, определяющих развитие человека, с акцентом на «онтологии жизненного мира» (вместо «онтологии изолированного индивида»), рассмотрением как позитивных, так и негативных измерений жизни.
5. Экзистенциальный подход описывает человеческое существование через его фундаментальные характеристики — экзистенциалы — пространственность, темпоральность, телесность, социальность, «настроенность», историчность, смертность. Конфронтация с базовыми условиями существования несет в себе вызов, задачу, требующую персонального, индивидуального решения.
6. Конфронтация с базовыми данностями существования рождает у человека экзистенциальную тревогу, связанную с необходимостью выбора в пространстве свободы, необходимостью утверждения своего бытия перед угрозой небытия.
7. Одним из ключевых понятий экзистенциальной психологии является понятие выбора. Экзистенциальный выбор, в отличие от других, относится к ситуациям жизненного выбора, имеющим фундаментальное значение, а потому определяющим жизнь человека. В основе экзистенциального выбора лежит критерий подлинного / неподлинного существования.
8. Методологические особенности экзистенциального подхода в психологии связаны с утверждением своеобразия психологии как науки, феноменологическим подходом как основной методологией теоретических и эмпирических исследований, «молярным» уровнем описания психологических проблем человека, активным использованием качественных методов исследования.

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Сформулируйте новые проблемы и задачи, которые стоят перед современной психологией, на которые отвечает экзистенциальная психология.
2. В чем различия экзистенциальной психологии и гуманистического направления в психологии?
3. Почему термин «экзистенция» обычно используется без перевода?
4. Объясните, почему понятие выбора является центральным в экзистенциальной психологии.

Задание для самостоятельной работы

1. Гуманистическая психология исходит из преформистской позиции. Приведите аргументы за и против позиции преформизма.
2. Дайте обоснование необходимости экзистенциального подхода в психологии.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Дружинин В. Н. Варианты жизни: очерки экзистенциальной психологии. М., 2000.
- Леонтьев Д. А. Что такое экзистенциальная психология? // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Шур. М., 1997. С. 40–54.
- Маслоу А. По направлению к психологии бытия. М., 2002.
- Мэй Р. Происхождение экзистенциальной психологии // Экзистенциальная психология. Экзистенция / под ред. Р. Мэй и др. М., 2001. С. 9–41.
- Шумский В. Б. Экзистенциальная психология и психотерапия: теория, методология, практика: Учеб. пособие. М., 2016.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Леонтьев Д. А. Экзистенциальный подход в современной психологии личности // Вопросы психологии. 2016. № 3. С. 3–15.
- Летуновский В. В., Есельсон С. Б. Экзистенциализм в психологии // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2002. № 1. С. 91–116.
- Мэй Р. Открытие бытия. М., 2004.
- Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Шур. М., 1997.
- Экзистенциальная психология. Экзистенция / под ред. Р. Мэй и др. М., 2001.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЧЕЛОВЕКА

Основной предмет рассмотрения в экзистенциальной психологии — экзистенциальные проблемы человека, особенностью которых является их содержание, их универсальный и фундаментальный характер. Экзистенциальные проблемы представляют собой вызов, требующий постоянного ответа. Они выполняют важную функцию, побуждая человека уточнять и перепроверять свои жизненные цели и приоритеты. Экзистенциальный подход изменяет традиционные представления психологии о психологических проблемах человека.

Особенности экзистенциальных проблем

Главным предметом как теоретического обсуждения, так и практической работы в экзистенциальной психологии являются *экзистенциальные проблемы человека*.

Предметом практической работы психологов всегда были психологические проблемы человека. Для многих психологических направлений целью практической работы было такое решение проблем, благодаря которому человек, освобождаясь от них, получает возможность более полно функционировать и развиваться.

Экзистенциальные проблемы, по сравнению с другими переживаемыми человеком проблемами, имеют принципиально иную природу.

Когда речь идет о традиционно понимаемых психологических проблемах, то чаще всего имеются в виду проблемы, связанные с теми или иными личностными особенностями, которые берут свое начало в неблагоприятном индивидуальном опыте, нередко опыте детства. Этот опыт различен у разных людей, поэтому и возникающие на его основе проблемы могут быть очень разными — проблемы с самооценкой, общением, уверенностью в себе, трудностями принятия решений и т. д.

Экзистенциальные проблемы проистекают из столкновения человека, «конфронтации», как говорят экзистенциальные психологи, с проблемами бытия.

И. Ялом, сравнивая между собой различные психодинамические подходы, подчеркивает, что любой из них предполагает наличие глубинного конфликта. Так, базовая формула психоаналитического подхода выглядит следующим образом:

Влечение → Тревога → Защитный механизм.

Комментируя ее, Ялом отмечает, что формула Фрейда начинается с «импульса»: «...тревога является сигналом опасности: если инстинктив-

ные импульсы свободно проявятся, организм окажется под угрозой» и поэтому «защитные механизмы ограничивают непосредственное удовлетворение влечения», позволяя ему выражаться только косвенно.

В экзистенциальном подходе формула приобретает иное содержание:

Сознание конечной данности → Тревога → Защитный механизм.

”

В ответ на появляющееся чувство тревоги у человека возникает защитная реакция, но сама природа его тревоги иная. Экзистенциальная динамика начинается с осознания и возникновения страха от столкновения с конечными данностями существования: тревога становится ответом на страх смерти, пустоты, изоляции и бессмысленности. Ялом утверждает, что «экзистенциальный динамический конфликт порождается конфронтацией индивидуума с любым из этих жизненных фактов» [Ялом, 1999, с. 12]. Таким образом, экзистенциальный подход по сравнению с психоаналитическим наделяет процесс внутренней динамики принципиально иным содержанием.

Еще одно важное отличие экзистенциальной динамики связано, по Ялому, с понятием глубины. Он напоминает, что в логике подхода Фрейда «самый глубокий конфликт — это самый ранний конфликт». Но «экзистенциальная динамика не порождается развитием»: «С экзистенциальной точки зрения глубоко исследовать не значит исследовать прошлое; это значит отодвинуть повседневные заботы и глубоко размышлять о своей экзистенциальной ситуации» [Там же, с. 15]. Именно в этом смысле экзистенциальный подход определяется как фокусирующийся на базисных, фундаментальных проблемах человеческого существования. Ялом пишет прежде всего о проблемах экзистенциальной терапии, но его уточнения позволяют лучше понять и своеобразие экзистенциального подхода, и специфику экзистенциальных проблем.

Особенности экзистенциальных проблем могут быть описаны следующим образом.

1. Содержание экзистенциальных проблем: переживание человеком проблем бытия. Важнейшей характеристикой экзистенциальных проблем является их содержание, то, *о чем* эти проблемы. Их принципиальное отличие от «обычных» психологических проблем связано с тем, что *содержательно* экзистенциальные проблемы проистекают из переживания человеком проблем бытия. М. М. Бахтин, отмечая экзистенциальную заостренность мысли героев Достоевского, пишет о «смысловых позициях по последним вопросам бытия» [Бахтин, 1994, с. 54]. Обычно экзистенциальные проблемы выводятся из базовых экзистенциалов. Самый известный отечественному читателю вариант — формулировка экзистенциальных проблем

как четырех первичных проблем человеческого существования в работе И. Ялома «Экзистенциальная психотерапия». Он обсуждает четыре *«конечные данности»*, или жизненных факта, имеющих принципиальное значение для существования человека:



- (1) Смерть» как «наиболее очевидная, наиболее легко осознаваемая конечность или данность».
- (2) «Свобода», которая «в экзистенциальном смысле» представляет собой «отсутствие внешней структуры», означающее, что «индивид несет полную ответственность за свой мир — иначе говоря, сам является его творцом».
- (3) «Экзистенциальная изоляция» как фундаментальный факт существования человека, поскольку «каждый из нас в одиночестве приходит в мир и в одиночестве должен его покидать».
- (4) «Бессмысленность» как необходимость решения человеком задачи поиска смысла индивидуального существования [Ялом, 1999].

Если проанализировать описание экзистенциалов в работах ведущих экзистенциально ориентированных авторов, то все они более или менее укладываются в эти категории проблем.

Перечисленные проблемы действительно относятся к первичным проблемам человеческого существования, или «последним вопросам бытия», как их называет Бахтин. Базовые экзистенциальные проблемы получают свое уникальное выражение в том, как они вплетаются в жизненный мир человека, как окрашивают его отношения с жизнью, какой способ поиска ответов на эти «жизненные вызовы» он находит. Экзистенциальные проблемы и экзистенциальные кризисы — это всегда кризисы существования человека.

2. Универсальность экзистенциальных проблем. Традиционные психологические проблемы, которые берут начало в неблагоприятном опыте человека, не просто по-разному проживаются разными людьми, но, естественно, могут различаться и содержательно. Экзистенциальные проблемы, как уже неоднократно отмечалось, берут свое начало из конфронтации человека с проблемами бытия. Бытие как огромный мир, как единый жизненный процесс, в который мы все включены, едино для всех. Универсальный характер экзистенциальных проблем связан с тем, что они проистекают из особенностей нашего существования в мире, из нашей человеческой природы, а потому типичны, одинаковы для всех людей. Например, таковы конечность нашей жизни и неизбежность смерти. Независимо от любых наших индивидуальных особенностей, культуры или времени, в которое мы живем, наша жизнь имеет свое завершение, что связано с биологической природой человека. Однако для нас смерть — это не только (и даже не столько) биологический, но и психологический феномен. Человек — это

В качестве иллюстрации приведем рассуждения известного философа и публициста И. Берлина о мучительной внутренней проблеме Л. Толстого, «глубоком внутреннем конфликте между его опытом и системой его представлений, между его видением жизни и его же представлением о том, какой она должна быть и каким должен быть он сам для того, чтобы подобное видение было физически переносимо, между непосредственно полученными данными, которых человек слишком честный и слишком умный отрицать не мог, и необходимостью толковать так, чтобы не прийти к детским нелепостям предшествующих доктрин» [Берлин, 2001, с. 219]. Он формулирует духовную проблему Толстого как «отчаянное противоречие между сведениями, почерпнутыми из опыта, от которых он не мог освободиться и за которыми, конечно, всю свою жизнь признавал первородное право на реальность, и глубоко метафизической убежденностью в существовании системы, в которую они должны укладываться, хочется им этого или нет; конфликт между инстинктивным суждением и теоретической убежденностью — между его дарованием и его мнениями — отражает конфликт между реальностью нравственной жизни, с присущими ей ответственностью, радостями, горестями, чувством вины и чувством успеха — всё сплошь одни иллюзии, — и законами, царящими надо всем, пусть даже нам доступна лишь ничтожно малая часть знания о них» [Там же, с. 225]. Внутренний конфликт Л. Толстого — это не просто когнитивная проблема противоречия между «реальным» и «идеальным». Я. Духовное содержание жизненного кризиса писателя очевидно. Возможно, наряду с базисными проблемами можно было бы выделить экзистенциальные проблемы «второго порядка», к которым можно отнести проблемы, имеющие экзистенциальное содержание и относящиеся, в частности, к внутренней согласованности экзистенциальных ответов на экзистенциальные вызовы, «вписыванию» человеком этих ответов в общую картину своей жизни и ее содержание.

единственное живое существо, знающее, что его жизнь конечна, и это придает проблеме смерти психологический характер: как мы живем и справляемся с осознанием своего неизбежного ухода из жизни. Каждый из нас находит свой способ ответа на этот экзистенциальный вызов, но сам по себе этот вызов универсален.

Универсальность экзистенциальных проблем проявляется и в том, что они потенциально присутствуют в жизни каждого человека. Мы можем не раздумывать над смыслом жизни и не страдать от предстоящего ухода из жизни, но мы, как и все люди на земле, открыты этим проблемам, а значит, находимся перед необходимостью их решения.

3. Фундаментальный характер экзистенциальных проблем. Экзистенциальные проблемы имеют *фундаментальный характер*, связанный с их глубиной, о которой пишет Ялом. Они затрагивают самые сущностные вопросы человеческого существования, а потому их решение оказывает несомненное (а иногда и критическое) влияние на психологическое благополучие человека, его жизнь и судьбу. Безусловно, любые существующие у нас психологические проблемы оказывают влияние на наше самочувствие, поведение, удовлетворенность жизненной ситуацией. Однако мы справляемся



Эдвард Мунк. Тревога. 1894

или миримся с этими проблемами, они могут иметь частный или ситуативный характер, мы научаемся их преодолевать или компенсировать свои слабые стороны сильными. Экзистенциальные проблемы — это проблемы другого формата, их конструктивное (или неконструктивное) решение имеет принципиальное значение для нашей жизни: наполненность нашей жизни смыслом или ощущение бессмысленности своего существования окрашивает всю жизнь человека, определяет его активность, жизненную мотивацию, отношения с близкими.

Фундаментальность экзистенциальных проблем обусловлена также тем, что они имеют базовый характер и лежат в основе других проблем: нерешенные человеком экзистенциальные проблемы могут проявляться, конкретизироваться в самых разных переживаемых им трудностях и жизненных ситуациях. Например, женщина, которая болезненно переживает появление собственной семьи у сына и, в сущности, противится его самостоятельной жизни, может иметь проблемы смыслового характера. Для нее



Эдвард Мунк. Отчаяние. 1892

ее сын является единственным близким человеком, единственным смыслом жизни, и его уход лишает ее жизнь смысла. А может быть, она болезненно боится одиночества, и хотя ей искренне кажется, что дело просто в том, что избранница сына ему категорически не подходит, на самом деле присутствие сына заполняет пустоту ее жизни, с которой ей страшно столкнуться.

4. Экзистенциальные проблемы — это вызовы, которые требуют постоянного ответа. Особенностью экзистенциальных проблем является также то, что они не могут быть решены раз и навсегда. Психологическая проблема человека, даже сложная, может быть успешно решена, и человек к ней больше не возвращается. Экзистенциальные проблемы требуют нашего постоянного ответа. На разных возрастных этапах или под влиянием каких-то жизненных событий перед нами встают те или иные экзистенциальные проблемы. Например, в детстве ребенок узнает о смерти, испытывает страх, но маме легко удастся его успокоить. Тема смерти возвращается

в подростковом возрасте, в период становления ценностно-смысловой концепции человека: подросток часто «играет со смертью» в своем воображении, представляя себе, как будут горевать близкие и как, наконец, поймут, как были несправедливы к нему, если потеряют его, например, в случае какого-нибудь его героического поступка. Эта «игра со смертью» — «что будет, если меня не будет?» — позволяет подростку оценить свое место в этом мире, в жизни других людей. В зрелом возрасте люди сталкиваются со смертью, переживая потерю самых близких людей. А затем начинают уходить ровесники, и человеку предстоит подготовиться и к собственному уходу. На каждом жизненном этапе в силу каких-то событий или возрастных изменений мы должны находить соответствующие нашему уровню зрелости ответы. Другие экзистенциальные проблемы также не могут быть решены раз и навсегда, например проблема смысла жизни — на разных жизненных этапах мы находим разные смыслы. Экзистенциальные проблемы тем самым требуют постоянной работы человека.

Таким образом, экзистенциальные проблемы — это психологические проблемы человека, затрагивающие наиболее фундаментальные аспекты его существования, проблемы, которые потенциально присутствуют в жизни любого человека и представляют собой вызовы, возникающие в разных жизненных обстоятельствах и на разных жизненных этапах и требующие своего ответа.

Вопрос, который естественно возникает, — какова функция этих проблем, какую роль экзистенциальные проблемы играют в жизни человека?

3.2

Экзистенциальный подход: переосмысление роли психологических проблем в жизни человека

В свое время К. Юнг говорил о том, что «серьезные проблемы жизни, однако, никогда полностью не разрешаются. Если кажется, что они разрешены, это явный знак, что что-то упущено. Значение и цель проблемы состоят не в ее разрешении, а в нашей постоянной работе над ней». Это не означает, что экзистенциальные проблемы являются предметом постоянных раздумий или переживаний человека. Они обостряются и требуют ответа в определенные моменты жизни, которые могут быть связаны с возрастом (например подростковым), кардинальными изменениями в жизненной ситуации (например разводом, потерей работы, утратой близкого) или нарастающей потребностью в переменах, возникающей в силу каких-то внутренних причин, — изменений жизненных приоритетов, ценностей, фундаментальных планов и целей, разочарований, неудовлетворенности жизненной ситуацией и др.

Экзистенциальные психологи исходят из того, что человек всегда существует в процессе становления. Они предпочитают именно этот термин, подчеркивая постоянный процесс движения жизни. К. Роджерс отмечает, что, поскольку человеческая природа определяется тем, как человек осознаёт свое бытие, она никогда не может быть определена полностью: «Жизнь в ее лучшем виде — это текущий и изменяющийся процесс, в котором ничто не является неизменным».

Цель становления — реализовать всю полноту бытия. В сущности, в этом и состоит *функция экзистенциальных проблем* — они для того и существуют в нашей жизни, чтобы служить вызовом, тревожить, заставлять перепроверять и пересматривать жизненные приоритеты и отношения. Еще экзистенциальные философы Ясперс и Хайдеггер считали, что именно кризисные жизненные ситуации являются средством прорыва человека из повседневности и рутинности существования к его аутентичности и подлинности.

Человек постоянно оказывается перед вызовами существования: кризис надежды и поиски смысла, сложные отношения между индивидами и социальными системами, вечные вопросы ответственности за свои действия. Эти вызовы приводят к «сущностным напряжениям», побуждают к изменениям и дают возможность роста — развития новых схем самоорганизации, надежнее обеспечивающих психологическое благополучие или физическое здоровье. При этом, отмечают специалисты, само по себе уменьшение напряжения или даже разрешение конфликта не обязательно ведет к развитию, наоборот, ослабляя энергию и нивелируя вызовы, необходимые для такого развития, снятие напряжения может фактически задерживать его или препятствовать ему.

В этом отношении экзистенциальный подход занимает принципиально иную позицию, чем классическая психология прошлого, представленная прежде всего психоаналитической традицией. В парадигме классического психоанализа задачей психологической работы фактически становится устранение любых проблем, порождающих у человека трудности, внутренние переживания, эмоциональный дискомфорт и т. д.

Классический подход к личностным проблемам рассматривает их как проблемы в негативном смысле. Борьба, конфликт, вина, беспокойная совесть, тревога, депрессия, фрустрация, напряжение, стыд, самонаказание, чувство подавленности и бесполезности — все они являются причиной психической боли, нарушают эффективность человеческой деятельности и не поддаются контролю. Поэтому их автоматически относят в разряд болезни, считают их нежелательными и требующими как можно более быстрого удаления [Маслоу, 2002, с. 18–19].



Данное представление вытекает из принципа гомеостаза, лежащего, по мнению Фрейда, в основе человеческой личности, в соответствии с кото-

рым человеком движет — в качестве основной мотивации — «прежде всего (или исключительно) необходимость уменьшения напряжения и сохранения состояния внутреннего равновесия» [Хьелл, Зиглер, 1997, с. 48]. Целью практической работы, таким образом, является восстановление «душевной целостности».

Описание природы человека с позиции принципа гомеостаза было признано многими психологами, не только психоаналитической ориентации. Однако идея личностного роста и самоактуализации, выдвинутая представителями гуманистического подхода, не согласовывалась с принципом гомеостаза. Как в свое время писала Ш. Бюлер, «невозможно одновременно верить в гомеостаз и осуществление самореализации как в конечную цель» [Цит. по: Хьелл, Зиглер, 1997, с. 48].

Р. Мэй категорически возражает против того, что «простая предельная целостность личности является идеалом», против упрощенного представления, что «чем полнее целостность личности, тем она здоровее; стало быть, надо стремиться к предельной целостности, а всякие психологические конфликты уже сами по себе признак нездоровья». С его точки зрения, «предельная целостность человеческой личности не только невозможна, но и нежелательна», соответственно, в практической работе «наша цель — новое, конструктивное перераспределение напряжений, а не абсолютная гармония» [Мэй, 1994, с. 29–30].

Современная психология, естественно, не может согласиться с тем, что переживание таких проблем, как поиск смысла жизни, стремление к самореализации, потребности и трудности личностного роста и другие возникающие у человека на этой почве внутренние конфликты и даже кризисы являются признаком внутренней деструкции. Не сами по себе внутренние напряжения становятся источником личностных проблем, но, в соответствии с формулировкой Р. Мэя, «причиной личностных проблем является нарушение правильного распределения напряжений во внутренней структуре личности. <...> Личность никогда не бывает статичной. Она подвижна, она постоянно изменяется. Поэтому не стоит говорить о внутриличностном “равновесии” или “балансе”, поскольку это подразумевает, что личностные напряжения можно отрегулировать раз и навсегда, т. е. сделать личность статичной» [Там же, с. 40].

В связи с разрабатываемым им понятием самоактуализации А. Маслоу писал: «Самоактуализация — это не отсутствие проблем, а движение от преходящих и нереальных проблем к проблемам реальным». Это означает, что, если рассматривать самоактуализацию как некую (возможную) эффективную модель человеческого существования, то само это эффективное существование означает не свободу от любых проблем, а отсутствие «преходящих и нереальных» проблем, которые имеют невротический характер и уводят человека от его подлинности. Именно поэтому так важно помочь человеку справиться с неуверенностью в себе, трудностями принятия ре-



Михаил Врубель. Демон сидящий. 1890

шений, социальными фобиями и др. — со всеми теми проблемами, которые поглощают человека, блокируя его развитие и жизненное движение. Освобождаясь от них, человек получает возможность работы с «реальными» проблемами своей жизни — такими как смысл жизни, обретение собственной подлинности, конструктивные отношения с реальностью — теми проблемами, которые действительно стоят того, чтобы человек затрачивал на них свои усилия и время жизни.

Каждая экзистенциальная проблема, подобно любой кризисной ситуации, может проживаться человеком конструктивным и деструктивным образом. Р. Мэй, например, определяет и саму цель практической психологии как «превращение деструктивных конфликтов в конструктивные». Природа кризиса, как известно, двойственна: он содержит как разрушительное, так и созидательное начало. Результатом проживания кризиса становится некое новообразование, соответствующее его содержанию. Ничто новое не появляется без разрушения старого. Постепенность изменений реальности в прошлом делала их фактически неощутимыми при жизни одного поколения, как и отдельного индивида, а скорость современных изменений нередко делает процесс разрыва с прошлым болезненным, увеличивая давление реальности и порождая стремление человека к избавлению от проблем. Эта тема приобретает все большую остроту, поскольку формы ухода современных людей от реальности становятся все более тревожащими.

Часто экзистенциальные проблемы формулируются как дилеммы. Дилемма означает «суждение, в котором предмету приписываются два противоречащих признака, исключающих возможность третьего»; в повседневном



Хаим Сутин. Опустошение. 1921–1922

употреблении дилемма означает «обстоятельства, заставляющие принять одно из двух решений, выбор между которыми крайне затруднителен» [Новейший философский словарь, 1998, с. 218]. Бинарность довольно характерна для описания социального мира и жизненного мира человека, равно как и для обыденного сознания человека. Ю. М. Лотман пишет, что «в основе внутренней организации элементов текста, как правило, лежит принцип бинарной семантической оппозиции: мир будет члениться на богатых и бедных, своих и чужих, правоверных и непросвещенных, людей Природы и людей Общества, врагов и друзей» [Лотман, 1998, с. 227].

Эта бинарность кажется очевидной и потому может породить заблуждения. Принцип бинарности является способом упрощения картины мира и подвергается критике современными философами [Гуревич, 2009, с. 5]. Еще большие сомнения вызывает традиционное противопоставление ряда категорий, используемых в психологии.

А. В. Брушлинский считал основными характеристиками нового мышления «отказ от оперирования жесткими, заранее заданными и чаще всего ди-

хотомическими альтернативами; глубокий анализ альтернативных возможностей и, соответственно, выделение проблемы в новом, более глубоком качестве». Такие традиционные для психологии и на первый взгляд взаимоисключающие противоречия, как «абстрактное и конкретное, психологическое и физиологическое, процесс и результат формирования психологических новообразований, в действительности представляют собой такую иерархически организованную целостность, которая не требует от субъекта делать выбор — либо одно, либо другое. Как бы это ни было трудно, современный человек должен научиться мыслить целостно и стремиться к интеграции, казалось бы, несовместимых противоположностей» [Фоменко, 2009, с. 226].

Схожие идеи относительно ложности противопоставления ряда привычных категорий психологии всё чаще высказываются современными учеными. Леонтьев пишет в этой связи об исчерпавших себя бинарных оппозициях биологического—социального, свободы—детерминизма, врожденного—приобретенного и др. [Леонтьев, 2011].

Тем более это относится к экзистенциальным проблемам.

Б. Якобсен формулирует экзистенциальные проблемы в виде следующих *жизненных дилемм*: (1) «счастье vs страдания»; (2) «любовь vs изолированность»; (3) «несчастья vs успешность»; (4) «страх смерти vs вовлеченность в жизнь»; (5) «свободный выбор vs обязательства жизненной реальности»; (6) «смысл жизни vs бессмысленность» [Jacobsen, 2007].

Однако хотя экзистенциальные проблемы и ставят перед человеком задачу выбора, они не могут и не должны рассматриваться как дилеммы. Каждый из полюсов существует постольку, поскольку существует другой. Мы понимаем счастье через страдание, любовь через изолированность, а смысл жизни через бессмысленность. А. Маслоу в своем описании самоактуализации как проявления личностной зрелости подметил эту «неопозиционность» традиционных оппозиций:

На уровне самоактуализации разрешаются многие противоречия, оппозиции превращаются в неразрывное единство, а мышление через оперирование дихотомиями превращается в незрелое. Для самоактуализирующихся людей наличествует сильная тенденция к слиянию эгоизма и неэгоистичности в единую, высшую целостность. Работа превращается в игру, отдых и труд также ненамного отличаются друг от друга. Когда долг становится удовольствием и удовольствие пронизано чувством долга, теряется их оппозиционность, они становятся нераздельными. Высшая зрелость открывает в себе детские качества, и в здоровом ребенке мы обнаруживаем некоторые качества, присущие зрелому человеку, находящемуся на высоком уровне самоактуализации. Разорванность между внутренним и внешним, между самостью и всем остальным делается не столь яркой, менее выражена, и на высших уровнях развития они взаимопроникают друг в друга. *«Дихотомизация» становится характеристикой низшего уровня личностного развития и психологического функционирования, являясь одновременно причиной и эффектом психопатологии* (курсив мой. — Н. Г.) [Маслоу, 2002, с. 167].

”

Мы привели столь обширную цитату ради последней фразы, которая, однако, не была бы понятна без предыдущих рассуждений. «Дихотомизация» экзистенциальных проблем дает их плоское изображение, тогда как в действительности их биполярность создает напряжение, требующее «третьего» решения. Проиллюстрируем это конкретными примерами.

Альтернативой смерти как жизненного факта является бессмертие. Однако если считать, что смерть есть зло, то и бессмертие не кажется благом. Философский анализ темы бессмертия дает основания для вывода о бессмысленности бесконечной жизни [Уильямс, 1988], который находит разнообразные подтверждения в мифологии, фольклоре, обыденных представлениях. Бессмертие часто становится наказанием за грехи, а Кашей Бессмертный — далеко не симпатичный персонаж.

Однако если бессмертие лишает нашу жизнь смысла, то не сама смерть, но осознание конечности жизни, необратимо уходящего времени придает ее событиям особый смысл, позволяет осознать ценность жизни. В подтверждение этого И. Ялом (как, впрочем, и другие экзистенциально ориентированные авторы) приводит эмпирические свидетельства мощного экзистенциального эффекта конфронтации со смертью, которую он рассматривает как «шанс личностных изменений».

Конструктивной альтернативой смерти является, таким образом, не бессмертие, а «третье» решение — способ жизни, обеспечивающий полноту бытия и высшую удовлетворенность человека. И. Ялом указывает на наличие эмпирических данных, свидетельствующих о том, что удовлетворенность жизнью способствует снижению страха смерти, выступая тем самым в качестве фактора позитивной защиты от страха смерти.

Другой пример — зависимость как характеристика человеческих отношений, которая, по мнению психотерапевтов, является довольно распространенной и болезненной психологической проблемой. Однако ее альтернативой не может быть независимость, так как она невозможна для любого человека, включенного в систему социальных отношений. Более того, фиксированность на ложной цели независимости может, в свою очередь, породить психологические проблемы у человека. «Третье» решение, являющееся конструктивным ответом на экзистенциальную задачу выбора человеком своего способа отношений с окружающим миром, — это личностная автономия.

Таким образом, экзистенциальные проблемы человека — это проблемы скорее «трехмерного» пространства, конструктивное решение в котором находится не через предпочтение или отказ от одного из очевидных, «полярных» выборов, но путем нахождения альтернативы, индивидуально выстраданной и пересматриваемой.

В своей книге «По направлению к психологии бытия» Маслоу обращается к экзистенциальному подходу (уже упоминалась соответствующая глава под названием «Чему психология может научиться у экзистенциали-

стов?»). За экзистенциалистами Маслоу, прежде всего, признаёт приоритет в постановке проблемы «интеграции двоякой природы человека, его низости и высоты, его человечности и божественности». Обращая внимание на то, что «большинство философов и религий, как западных, так и восточных, выстраивают ее как дихотомию, уча, что путь к “высшему” — это отказ и преобразование “низшего”», Маслоу предпочитает точку зрения экзистенциалистов, в соответствии с которой «как высшее, так и низшее одновременно определяют человеческую природу и являются ее характеристиками. Ничто не может быть отброшено, только интегрировано» [Маслоу, 2002, с. 23].

Принципиальное отличие экзистенциальных от других психологических проблем связано с тем, что они не требуют устранения. Проживание экзистенциальных проблем составляет фундаментальное содержание жизни человека. Экзистенциальные проблемы — это вызовы жизни, вопросы, которые она нам задает.

Переживание этих проблем может быть мучительно, однако именно они ведут к постижению истины и обретению подлинности существования. Как считает Маслоу, «состояния безнадежности, отчаяния, безысходности, крушения ценностей, острой вины иногда, если у человека достанет силы и мужества, могут способствовать постижению истины и реальности» [Маслоу, 1999, с. 140].

Позитивные аспекты переживаемых экзистенциальных кризисов, как правило, сводятся к двум основным категориям, которые могут быть описаны как «усиление через страдание» и «повышение значимости через экзистенциальную переоценку».

Представление о том, что страдание человека несет в себе высокий позитивный смысл, является довольно распространенным в самых разных областях. Ницше принадлежит известный тезис — «То, что нас не убивает, делает нас сильнее», а Мамардашвили говорил, что страдание является метафизической нормой.

Другая категория экзистенциального «выигрыша» связана с тем, что пережитые экзистенциальные кризисы усиливают ценность жизни. Эмпирические результаты показывают, что они в большей степени затрагивают сферы духовности, близких отношений и отношений с природой, при этом фокус активности может смещаться в область более осмысленных и аутентичных занятий [Janoff-Bulman, Yopyk, 2004]. Так, конфронтация со смертью (например, в результате какой-то экстремальной ситуации, когда человек оказывается на волосок от гибели, или переживает опыт клинической смерти, или узнает о своей смертельной болезни) переживается как фундаментально важное жизненное событие, результатом которой могут стать позитивные личностные изменения. «Будучи полной боли, травма является дорогой к созданию ценности. Это не единственная, но — как ни парадоксально — очень эффективная дорога» [Ibid., p. 134]. По результатам исследований,

к наиболее часто упоминаемым личностным изменениям относятся уменьшение страха смерти, снижение ценности материальных аспектов жизни, возрастание заботы о других, усиление акцента на любви и дружбе, увеличение открытости духовным измерениям жизни. Это усиление личности в результате конфронтации со смертью имеет параллели в ритуалах далекого прошлого. Так, у примитивных племен практиковался ритуал символической смерти воина, включавший погребение, который, по поверью, делал воина неуязвимым. Из реальных примеров — такое изменение произошло в судьбе Ф. Достоевского, пережившего собственную несостоявшуюся казнь. Опыт этих переживаний он вложил в уста героя романа «Идиот».

”

Мгновения перед казнью «он прожил под несомненным убеждением, что через несколько минут он вдруг умрет». Это время он помнил «с необыкновенной ясностью и говорил, что никогда ничего из этих минут не забудет». После обычных приготовлений «выходило, что остается жить минут пять, не больше. Он говорил, что эти пять минут казались ему бесконечным сроком, огромным богатством; ему казалось, что в эти пять минут он проживет столько жизней, что еще сейчас нечего и думать о последнем мгновении, так что он еще распоряжения разные сделал: рассчитал время, чтобы проститься с товарищами, на это положил минуты две, потом две минуты еще положил, чтобы подумать последний раз про себя, а потом, чтобы в последний раз кругом поглядеть. Он очень хорошо помнил, что сделал именно эти три распоряжения и именно так рассчитал. Он умирал двадцати семи лет, здоровый и сильный; прощаясь с товарищами, он помнил, что одному из них задал довольно посторонний вопрос и даже очень заинтересовался ответом. Потом, когда он простился с товарищами, настали те две минуты, которые он отсчитал, чтобы думать про себя, он знал заранее, о чем он будет думать: ему всё хотелось представить себе как можно скорее и ярче, что вот как же это так: он теперь есть и живет, а через три минуты будет уже *ничто*, кто-то или что-то, — так кто же? что же? Всё это он думал в эти две минуты решить! Невдалеке была церковь, и вершина собора с позолоченною крышей сверкала на ярком солнце. Он помнил, что ужасно упорно смотрел на эту крышу и на лучи, от нее сверкавшие; оторваться не мог от лучей; ему казалось, что эти лучи его новая природа, что он чрез три минуты как-нибудь сольется с ними... Неизвестность и отвращение от этого нового, которое будет и сейчас наступит, были ужасны; но он говорит, что ничего не было для него в это время тяжелее, как непрерывная мысль: “Что, если бы не умирать! Что, если бы воротить жизнь, — какая бесконечность! И всё это было бы мое! Я бы тогда каждую минуту в целый век обратил, ничего бы не потерял, каждую минуту счетом отсчитывал, уж ничего бы даром не истратил!”» (Достоевский Ф. Идиот).

Таким образом, именно в экзистенциальном подходе, пожалуй, наиболее ярко проявилось изменение отношения психологов к переживанию человеком критических жизненных ситуаций.

Стоит отметить, что и сами психологические проблемы, их значение и отношение к ним со временем подвергаются пересмотру.

Р.Мэй рассказывает о том, каким поразительным фактом для него и других терапевтов в конце 1930-х — начале 1940-х годов стало то, что со-

стояние тревоги, которое в то время считалось симптомом патологии, начинает проявляться у пациентов как «общее свойство характера». Попытки Мэя представить концепцию «нормальной тревоги» столкнулись с серьезным сопротивлением научного сообщества. Но уже в конце 1940-х годов одно за другим появляются произведения искусства, отражающие картины «грядущего тревожного века», в 1950-е годы происходит радикальный сдвиг в массовом сознании и концепция «нормальной тревоги» занимает свое законное место в психиатрической литературе. Как об этом пишет Р.Мэй, «все люди, как нормальные, так и невротики, осознали, что живут в “тревожное время”» [Мэй, 1997, с. 21].

Еще один пример. Как отмечают специалисты, симптомы ностальгии в историческом прошлом рассматривались как болезненные проявления соматического или неврологического характера. Еще сто лет назад, в конце XIX — начале XX века, ностальгию относили к психиатрическим или психосоматическим нарушениям. В современном понимании ностальгия — это переживаемые нами чувства, относящиеся к прошлому, времени или месту, вызывающим у человека теплые позитивные ассоциации. Более того, по мнению современных экзистенциально ориентированных авторов, ностальгия может выполнять важные экзистенциальные функции: (1) усиливать идентичность человека, (2) восстанавливать и укреплять жизненные смыслы, (3) поддерживать и оживлять социальные связи. Кроме этого, ностальгия может выступать в качестве механизма совладания с некомфортными состояниями, возникающими в силу «разрыва» с привычной средой [Sedikides et al., 2001].

Таким образом, экзистенциальная психология с ее акцентом на самых главных вопросах человеческого существования, чутко реагируя на вызовы времени, способствует расширению проблемного поля психологии и побуждает к поиску новых ответов на «вечные» для психологии вопросы. Экзистенциальные проблемы человека — это «вечные» вопросы его существования, не уместающиеся в рамки бинарных оппозиций проблемы «трехмерного пространства», конструктивное решение которых должно быть индивидуально выстрадано. Они не требуют устранения, напротив, проживание экзистенциальных проблем — это и есть жизнь. Экзистенциальные проблемы — это те вызовы, ответы на которые и составляют сущность жизнотворчества.

РЕЗЮМЕ

1. Главным предметом экзистенциальной психологии являются экзистенциальные проблемы человека, которые проистекают из его столкновения с проблемами бытия.

2. Экзистенциальные проблемы отличаются от традиционно понимаемых, «обычных» психологических проблем своим содержанием, связанным с данностями существования. Они имеют фундаментальный характер, затрагивают самые сущностные проблемы нашей жизни, лежат в основе других, более частных проблем. Экзистенциальные проблемы проходят через всю жизнь человека, актуализируются на разных этапах его существования и требуют соответствующего ответа.
3. Экзистенциальные проблемы, как и любые кризисные ситуации, могут проживаться конструктивным и деструктивным образом. Будучи проблемами «высшего порядка», они требуют решений, не сводящихся к традиционным дилеммам или дихотомиям.
4. Классические подходы к личностным проблемам рассматривают их как помеху в развитии человека и его эффективном функционировании, требующую устранения. Экзистенциальные проблемы выполняют важную функцию в жизни человека, позволяя подтверждать, уточнять и пересматривать жизненные приоритеты и отношения.
5. Экзистенциальная психология пересматривает традиционные представления психологии о психологическом благополучии, рассматривая проживание экзистенциальных проблем как важнейшую часть жизненного процесса.

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Каковы особенности содержания экзистенциальных проблем?
2. В чем проявляется универсальный характер экзистенциальных проблем?
3. В чем проявляется фундаментальный характер экзистенциальных проблем?
4. Как можно сформулировать позитивную роль экзистенциальных проблем в жизни человека?

Задание для самостоятельной работы

1. Опишите экзистенциальную ситуацию (на основе своего собственного опыта или хорошо вам известной ситуации другого человека). Проанализируйте ее с точки зрения способов проживания.
2. Представьте себя в роли психолога, которому рассказывают описанную вами ситуацию. Продумайте поведение психолога в данной ситуации.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М., 1994.

Мэй Р. Любовь и воля. М., 1997.

Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 1999.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Концепт душевного здоровья в человекознании / отв. ред. О.И.Даниленко.
СПб., 2014.

Мэй Р. Любовь и воля. М., 1997.

Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб., 1997.

Глава 4. Конечность жизни: человек смертен

- Смерть: представления обыденного сознания
- Наука о смерти — от философии к танатологии
- Тема смерти в психологии
- Эмпирические исследования
- Теория управления страхом
- Экзистенциальный подход к проблеме смерти
- Практика смерти

Глава 5. Одинокость человека

- Обыденное сознание: ценность сотрудничества
- Близкие отношения: выигрыши и риски
- Проблема одиночества
- Подходы к пониманию одиночества
- Экзистенциальный подход к одиночеству
- Методики измерения одиночества
- Практика работы с одиночеством

Глава 6. Свобода и ответственность: манящая и невыносимая

- Свобода в обыденном сознании
- Тема свободы в философии
- Тема свободы в психологии
- Тема свободы в экзистенциальной психологии
- Эмпирические иллюстрации
- Свобода быть самим собой
- Проблема ответственности в психологии
- Тема ответственности в экзистенциальной психологии
- Практика: можно ли развить у человека чувство ответственности

Глава 7. В поисках смысла

- Феноменология в обыденном проявлении
- Философское и общегуманитарное содержание понятия смысла
- Проблема смысла жизни в психологии
- Экзистенциальный подход
- Эмпирические данные
- Обретение смысла
- Практика работы со смыслом

Глава 8. Экзистенциальная психология личности

- Взгляды В. Франкла на природу личности и понятие самотрансценденции
- А. Лэнгле: концепция фундаментальных экзистенциальных мотиваций
- Экзистенциальная модель взаимодействия человека с миром
- Экзистенциальная идентичность
- Экзистенциальный опыт
- Экзистенциальная вина
- «Мужество быть» как жизнестойкость
- Экзистенциальный подход к практике психологической работы

Вторая часть посвящена экзистенциальным проблемам, которые берут свое начало в конфронтации человека с базовыми условиями существования — экзистенциалами. В соответствии с представлениями экзистенциальной психологии, к основным экзистенциалам относятся такие данности нашего существования, как конечность жизни человека, его одиночество, свобода и ответственность, смысл жизни. Каждая из этих тем первоначально рассматривается в области философии и лишь в XX веке приобретает свое звучание как психологическая проблема, как вызов, требующий ответа, как задача, ожидающая своего решения.

При описании экзистенциальных проблем мы стремились по возможности следовать единому плану: отражение рассматриваемой феноменологии в обыденном сознании, философские или общегуманитарные подходы к проблеме, ее описание в психологии, экзистенциальный подход и его особенности, описание имеющихся эмпирических данных и методических инструментов исследования, практика работы.

Последняя глава второй части посвящена экзистенциальной психологии личности — существующим подходам, базовым понятиям, перспективам развития и возможностям практического применения.

КОНЕЧНОСТЬ ЖИЗНИ: ЧЕЛОВЕК СМЕРТЕН

Смерть — универсальный феномен человеческой жизни, постоянно привлекающий внимание ученых. Страх смерти присущ любому человеку как живому существу. На протяжении истории отношение людей к смерти менялось. В психологии начинают активно исследовать тему смерти в последние десятилетия, когда обретает популярность теория управления страхом. Экзистенциальный подход делает акцент на позитивных аспектах конфронтации с проблемой конечности жизни, осознание которой становится источником личностных изменений. Практическая психология ищет способы помощи смертельно больным людям, а также тем, кто переживает утрату близкого человека.

СМЕРТЬ... конец земной жизни, кончина, разлучение души с телом, умирание, состояние отжившего. *Смерть человека*, конец плотской жизни, воскресение, переход к вечной, к духовной жизни. *Человек рождается на смерть, а умирает на живот, на жизнь.*

В. И. Даль. Толковый словарь
живого великорусского языка

4.1

Смерть: представления обыденного сознания

Тема смерти касается любого из нас, и неудивительно, что она занимает важное место в разных областях знания — обыденного, научного, религиозного — и является «вечной» темой в литературе и искусстве.

Проблема конечности жизни, смертности человека — одна из основных в экзистенциальной психологии. Ее значение столь велико, что проблема смерти нередко вводится в определение предмета экзистенциальной психологии, которая описывается как наука о жизни и смерти.

Значимость феномена смерти определяет его отражение в обыденном сознании, которое формирует свое представление о смерти с помощью метафор, ассоциаций, образов и т. д. Зачем психологии, которая занимается научным изучением психологической феноменологии, знание обыденных представлений? Практический интерес к ним связан с предположением, что индивидуальные концептуализации феномена смерти могут являться значимым фактором в проживании страха смерти.

Представления обыденного сознания могут быть выявлены с помощью изучения содержания языка, а также специально проводимых исследований.

Что люди думают о смерти? В словаре эпитетов русского литературного языка наиболее распространенные характеристики смерти делятся на две категории. Они относятся либо ко времени наступления смерти, к ее неизбежности (бесвременная, беспощадная и др.), либо к общей оценке смерти, ее причин и характера (бесславная, бесчестная и др.). Обыденное сознание, таким образом, рисует негативный образ смерти.

Представления обыденного сознания являются и предметом специально проведенных исследований. Для этого можно использовать свободные описания или рисунки. Например, в одном из исследований, участников которого просили ответить на вопрос, как они воспринимают или представляют себе смерть, были выделены четыре основных типа, или образа смерти: (1) «мрачное» воплощение, физически отталкивающее и разлагающееся, враждебное жизни; (2) образ «тихого утешителя», который вос-

Смерть — «безвременная, беспощадная, близкая, быстротечная, верная, внезапная, грозная, грядущая, медленная, моментальная, неожиданная, неизбежная, неминуемая, неминуемая, неожиданная, неотвратимая, поздняя, преждевременная, ранняя, роковая, скоропостижная, случайная, скоротечная»; «бесславная, бесчестная, благостная, героическая, геройская, глупая, гордая, дивная, естественная, жалкая, жестокая, загадочная, злая, истязательная, легкая, лютая, мученическая, мучительная, напрасная, насильственная, нелепая, непонятная, неумная, одинокая, подлецкая, позорная, постыдная, почетная, праведная, славная, сладкая, слепая, собачья, спокойная, страшная, суровая, счастливая, тихая, трудная, тяжелая, ужасная, хладная, холодная, черная, честная, эффектная» [Горбачевич, 2001, с. 166–167].

принимается как мудрый, спокойный, сильный и понимающий; (3) «механистическое» представление, не вызывающее эмоций и не имеющее связи с описываемым субъектом; (4) «веселый обманщик», описываемый как более взрослый, чем респондент, привлекательный, ловкий, обещающий удовольствие, но обманывающий [Florian, Mikulincer, 2004, p. 66].

Во многих исследованиях изучались индивидуальные различия в персонификации смерти, например возрастные или гендерные различия. Понятно, однако, что на формирование представлений о смерти, концептуализацию ее феномена оказывают влияние социальные и культурные факторы.

Носителем обыденных представлений о смерти является не только индивидуальное, но и коллективное сознание.

Смерть — при всей ее универсальности — *социокультурный феномен*, что означает изменение ее понимания в истории человеческого общества. Не в биологическом ее значении, но в том, как смерть — и своя собственная, и близких — воспринимается и проживается людьми и социальным сообществом.

Одна из известных работ в этой области — исследование французского историка и демографа Ф. Арьеса «Человек перед лицом смерти». Арьес выделяет четыре параметра (самосознание, защита общества от дикой природы, вера в продолжение жизни после смерти, вера в существование зла), характеризующие отношение людей к смерти, и на основании их вариаций он предлагает различать пять основных типов отношения к смерти.

Исторический анализ Ф. Арьеса, по мнению ряда ученых, уязвим для критики. Однако в том, что касается современности, трудно не признать его правоту.

Табуированность темы смерти в современном мире отмечается многими специалистами. Сегодня медицина уничтожает саму идею «проживания» смерти: смерть может происходить без чувства страдания. Избавление от страданий, равно как и поддержание жизни организма любой ценой, независимо от состояния или желания человека, становится целью медицины.

Ф. Арьес: Основные типы отношения к смерти

1. *«Смерть прирученная»*. В основе такого типа отношения к смерти лежит установка «все умрем». Она характерна для ранних этапов формирования человеческого общества, когда в сознании людей доминирует родовое чувство и жизнь человека фактически является не его индивидуальной судьбой, но звеном в общей цепи существования сообщества. Смерть воспринимается как нечто нормальное. Физическая смерть в соответствии с религиозными представлениями не означает конца жизни. Ритуалы и церемонии, сопровождающие уход члена сообщества, выполняют функцию сплочения последнего.
2. *«Смерть своя»* — новый тип отношения к смерти, связанный с ростом индивидуального начала в самосознании индивида и его постепенным отделением от общины и рода. Возникает в коллективном сознании примерно с XVI века. Концепция загробного существования («спать вечным сном») заменяется идеей бессмертия души («отдать Богу душу»). Признаётся необратимость телесного ухода, людей начинают хоронить в земле. Появляются новые ритуалы, в том числе практика завещания.
3. *«Смерть далекая и близкая»*. «Здесь берет начало великое переобразование смерти, ставшее в наши дни неоспоримым фактом» — «смерть, когда-то прирученная, готовится вернуться в изначальное дикое состояние». Так Арьес пишет о «прорыве» защитных плотин, тысячелетиями создававшихся человечеством. В силу этого отношение к смерти становится более иррациональным, соединяясь, в частности, с сексом («эротизм смерти»). (Напрашивается ассоциация с подростковым отношением к смерти или гусарским демонстративным пренебрежением опасностью, «игрой со смертью», которая, например, в русской культуре принимала формы «русской рулетки» или практики дуэлей.)
4. *«Смерть твоя»* — новый тип отношения к смерти, который становится доминирующим в XIX веке. Определяющим в его возникновении являются мощные изменения в сфере индивидуального самосознания. Новое чувство «смерть твоя», заменяющее родовое «все умрем» и индивидуальное «смерть своя», связано с принципиально другими отношениями с близкими людьми. Сфера близких отношений, семьи, любовных и дружеских привязанностей приобретает романтический и аффективный характер. Страх потерять другого кажется сильнее страха умереть самому. Прощание с близкими становится менее ритуальным, приобретает характер искреннего, спонтанного горя. Утешением становится идея «встретимся на небесах».
5. *«Смерть перевернутая»*. Такое отношение к смерти характерно для современного общества. Современное общество стыдится и боится смерти. Раньше человек встречал свою смерть, сближаясь перед смертью с Богом и прощаясь со своими близкими. Теперь смерть окружена ложью: близкие лгут умирающему, «оберегая» его от смерти и скрывая от него правду. Получается, что человек теряет право собственности на свою смерть [Арьес, 1992].

Люди ценят уход без страдания, более того, табуируется само приближение смерти, избегается даже осознание того, что на самом деле происходит.касаясь этой темы, Якобсен отмечает, что в противоположность этому в про-



Гипнос и Танатос уносят тело Сарпедона под наблюдением Гермеса. Краснофигурная чаша-кратер. Ок. 515 до н. э.

шлом драматическая борьба со смертью была частью повседневного опыта [Jacobsen, 2007]. Подтверждение этому можно найти в культурных традициях, исторических фактах или литературных иллюстрациях.

Наука о смерти — от философии к танатологии

4.2

Как уже отмечалось, тема смерти имеет междисциплинарный характер и является предметом внимания разных областей знания. Философия с давних пор пытается осмыслить феномен смерти. Культурология, этнография, антропология рассматривают смерть как социокультурный феномен. Социология изучает социальные аспекты смертности, этика — моральные проблемы смерти.

Экзистенциальная психология в своем подходе к теме смерти опирается на философские представления. Тема смерти задолго до появления экзистенциальной психологии привлекла внимание философов. Однако именно их представления о взаимосвязи и взаимозависимости смерти и жизни оказываются во многом созвучны современному экзистенциальному подходу, а мудрость ранней философии, свободной от ограничений, наложенных последующим каноном научного знания, возрождается в работах современных ученых.



Альбертс Пиктор. Смерть, играющая в шахматы. 1480

В работах многих философов можно найти те или иные суждения о смерти. Ялом особенно выделяет позиции Сократа и Эпикура.

Имя Сократа невозможно не упомянуть, затрагивая проблему смерти: даже людям, не слишком сведущим в философии, известно, что именно ему, как принято считать, принадлежит идея бессмертия души, оказавшая значительное влияние на христианскую концепцию загробной жизни. Религиозная тема вообще часто поднимается в связи с проблемой смерти, поскольку, как это формулирует тот же Ялом, именно страх смерти лежит в основе всех религий, и каждая из них по-своему стремится смягчить боль осознания конечности бытия.

Эпикура Ялом даже называет «своего рода протоэкзистенциальным психотерапевтом» (возражая против распространенного понимания эпикурейца как человека, который прежде всего склонен к утонченным чувственным наслаждениям, в том числе весьма прозаического характера, вроде вкусной еды). Ялом наделяет его званием психотерапевта, вероятно, за понимание Эпикуром философии, в соответствии с которым она должна

лечить душу и имеет единственную цель — помогать людям в достижении состояния безмятежности (атараксии) и облегчать человеческие страдания, в основе которых вездесущий страх смерти [Ялом, 2008]. Эта мысль близка Ялому: по его мнению, бесконечная и лихорадочная деятельность людей — зачастую не что иное, как попытка скрыться от экзистенциальной реальности и от ожидающей нас всех судьбы.

Однако в течение долгого времени тема смерти продолжает оставаться преимущественно в поле внимания искусства, религии и, конечно, медицины. Еще в начале XX века интерес к теме смерти ограничен сугубо медицинским подходом, хотя уже с конца XIX века известно понятие «танатология» — наука о смерти. Первоначально она относилась исключительно к области клинических и медицинских исследований, постепенно привлекая внимание гуманитарных ученых и приобретая междисциплинарный характер. В развитии танатологии можно выделить два направления: естественнонаучное и гуманитарное. Естественнонаучная традиция имеет дело с телесностью человека. Гуманитарная — связана с философским и культурным осмыслением феномена смерти. В середине XX века тема смерти получает новый импульс к развитию, прежде всего за счет возникновения разнообразных практик, связанных с сопровождением умирающих и помощью близким.

Сегодня можно говорить, что феномен смерти привлекает внимание самых разных специалистов, проявляющих интерес к широкому кругу проблем — от культурного опыта человечества до переживания опыта столкновения со смертью отдельного человека.

Осознание огромной роли психологических аспектов проблематики смерти уже в XXI веке приводит к выделению особой области — психологической танатологии, или танатопсихологии как научной дисциплины, находящейся на стыке психологии и гуманитарной танатологии.

Тема смерти в психологии

4.3

Г. Фейфел дал своей статье в сборнике работ экзистенциальных авторов примечательное название: «Смерть — релевантная переменная в психологии» [Фейфел, 2001]. Однако в этой же статье он утверждает, что при всей своей значимости смерть является табуированной темой и именно экзистенциальной психологии принадлежит заслуга ее «переоткрытия».

В начальный период оформления психоаналитической теории в центре внимания З. Фрейда находятся сексуальные влечения, в более поздний период — влечение к жизни и влечение к смерти, которые соответственно рассматриваются как конструктивные и деструктивные тенденции личности и, сосуществуя, находятся в постоянном противоборстве. Влечение, или инстинкт к смерти проявляется в агрессивных влечениях, враждебности, деструктивных проявлениях, направленных против других и себя.

Берущий верх инстинкт смерти, который порождает агрессивность, проявления жестокости в человеке, а также склонность к суицидам, ведет к самоуничтожению. Часто цитируется известное высказывание Фрейда: «Целью жизни является смерть» [Хьелл, Зиглер, 1997, с. 117].

При этом, однако, сам феномен смерти Фрейд фактически обошел своим вниманием. Ялом утверждает, что уже в первых работах Фрейда видно, что в жизни его пациентов присутствовал постоянный страх смерти, но он не исследуется. В более поздних работах Фрейд объясняет, что его теория происхождения неврозов строится на предположении о конфликте примитивных бессознательных инстинктивных начал. Смерть же, по Фрейду, не может влиять на образование невроза, поскольку не имеет отражения в бессознательном: у нас нет личного опыта смерти, и мы неспособны осмыслить собственное небытие [Ялом, 2008, с. 27–28].

Еще одно любопытное высказывание можно найти в книге Дуана и Синдии Шульц по истории психологии. Описывая подход Фрейда, они отмечают: «В идее инстинкта смерти мы имеем еще один пример автобиографического характера фрейдовской системы. Фрейд обратил внимание на него только тогда, когда смерть стала фактором личного опыта: его болезнь прогрессировала, он стал свидетелем всех ужасов войны, его дочь София умерла в возрасте 26 лет, оставив сиротами двух детей. Фрейд был сильно потрясен потерей и спустя менее чем три недели после ее смерти впервые заговорил об инстинкте смерти» [Шульц, Шульц, 1998, с. 418]. Несмотря на отсылку к личному опыту Фрейда, всё же кажется, что, как и во многих других своих построениях, он строит свои рассуждения не столько на живом опыте, сколько на теоретических выкладках, можно сказать, концептуализирует смерть. (Вспомним ранее приводившееся сравнение описания тревожности Кьеркегором и Фрейдом, который, по словам Р.Мэя, «писал на техническом уровне».)

Дальнейшее развитие эта тема получает у Э.Фромма. Однако его не устраивает сугубо биологическая интерпретация инстинкта смерти у Фрейда: в таком случае, утверждает он, этот инстинкт должен был быть выражен примерно в одинаковой степени у разных людей. Фромм в своих работах всегда уделял большое внимание социальным факторам, которые он привлекает и для обсуждения разрушительных тенденций в поведении людей. Для Фромма тяга к разрушению связана и одновременно находится в оппозиции со стремлением к жизни. Чем больше у человека проявляется стремление к жизни, чем полнее он его реализует, тем слабее разрушительные тенденции, и наоборот. Подчеркивая индивидуальные различия между людьми, Фромм пишет о существовании биофилов и некрофилов.

Биофилия — это любовь к жизни, ко всему живому, это внутренняя ориентация человека, определяющая его образ чувств и мыслей. Стремление к жизни свойственно любому живому организму, и оно противоположно некрофилии, которая, напротив, означает любовь к мертвому,

смерти и всему неживому. Некрофилия проявляется в потребности убивать, стремлении к причинению вреда, жестокости, поклонении силе, стремлении властвовать, установлении жесткого порядка, убивающего всё живое.

Обсуждение противостояния смерти и жизни продолжается в работах О. Ранка, высказывания которого звучат вполне современно (хотя он был современником Фрейда и даже умер в один год с ним). По его мнению, человеку потенциально присущ и страх смерти, и страх жизни. Стремясь стать индивидуальностью, мы развиваемся, двигаемся вперед по пути индивидуации, что, по Ранку, может угрожать и даже неминуемо сталкивает нас со страхом жизни.

Страх жизни — это чувство незащищенности и пугающее одиночество. Когда этот страх становится невыносимым, мы начинаем двигаться в другом направлении: отказываемся от своей индивидуальности, ищем комфорт в слиянии и единении с другими. Однако, по мнению Ранка, несмотря на обретаемое спокойствие и комфорт, такое состояние нестабильно: в конечном счете личность начинает бояться стагнации и потери себя. Тем самым это слияние с другими пробуждает страх смерти. Между этими двумя полюсами страха — индивидуацией и слиянием — люди и мечутся всю жизнь [Ялом, 2008, с. 141]. Как говорил Отто Ранк, «некоторые отказываются от кредита жизни, чтобы избежать расплаты смертью». Люди как будто находятся в спячке и боятся ощутить истинный вкус жизни — из страха потерять слишком много.

В качестве примера альтернативного подхода можно привести идеи, развиваемые в рамках теории социального научения. В соответствии с ними страх смерти является результатом научения, и, следовательно, он должен рассматриваться в общем контексте овладения человеком навыками совладающего поведения — насколько человек способен справляться с разного рода угрозами и трудностями.

Для современной психологии характерен скорее практический интерес к теме смерти, связанный с задачами оказания практической психологической помощи людям, оказавшимся в критической жизненной ситуации.

Из немногих работ сегодняшних ученых, рассматривающих тревогу смерти в контексте более широкой психологической феноменологии, необходимо упомянуть о подходах И. Ялома и Р. Мэя, относящихся к экзистенциальному направлению психологии, которому, в соответствии с ранее упомянутой точкой зрения Фейфела, и принадлежит заслуга «переоткрытия» темы смерти в психологии.

И. Ялом в своем подходе опирается на собственный клинический опыт работы с пациентами и рассматривает проблему тревоги смерти исключительно в контексте защиты личности. Он формулирует четыре базовых постулата относительно роли представлений о смерти в психопатологии и психотерапии, лежащих в основе его подхода.



1. Страх смерти имеет огромное значение в нашем внутреннем опыте: он преследует нас как ничто другое, постоянно напоминает нам о себе неким «подземным грохотом», словно дремлющий вулкан. Это темное, беспокоящее присутствие, притаившееся на краю сознания.
2. В раннем возрасте ребенка глубоко поглощает вопрос смерти; преодоление мучительного страха уничтожения — фундаментальная задача его развития.
3. Чтобы справиться с этим страхом, мы выдвигаем защиты против сознания смерти, основанные на отрицании и формирующие наш характер; если эти защиты дезадаптивны, они порождают клинические синдромы. Иными словами, психопатология есть результат неэффективных способов трансценденции смерти.
4. Наконец, сознание смерти может служить фундаментом здоровой и эффективной психотерапевтической стратегии [Ялом, 1999, с. 34].

Признавая универсальность страха смерти и его фундаментальное значение, Ялом отводит решающую роль в преодолении этого страха защитам личности. Человек вырабатывает защиты, направленные на противостояние страху смерти. Может ли страх смерти быть преодолен полностью? Скорее речь идет о нашей способности справляться с ним.



Ужас смерти является настолько сильным и всеобъемлющим, что на отрицание смерти расходуется значительная доля нашей жизненной энергии. Трансценденция смерти — фундаментальный мотив человеческих переживаний, начиная от глубоко личностных внутренних событий, защит, мотиваций, снов и кошмаров вплоть до самых массовых макросоциальных феноменов, включая наши памятники, теологии, идеологии, кладбища со «спящими» на них мертвецами, бальзамирование, стремление в космос и, по сути, весь строй нашей жизни — заполнение времени, пристрастие к развлечениям, твердокаменная вера в миф о прогрессе, гонка за успехом, томление по долгой славе [Ялом, 1999, с. 49].

В процессе развития у человека формируются индивидуальные защитные механизмы, направленные на защиту от тревоги, связанной со смертью. В детстве защиты ребенка по преимуществу связаны с отрицанием смерти. Ялом рассматривает постепенное развитие концепции смерти у ребенка: смерть оценивается как нечто временное, у ребенка присутствует вера в собственную исключительность («смерть — это не про меня»), в конечного спасителя и др.

Последние защиты распространены и среди взрослых людей. Любопытно, что, иллюстрируя идею собственной исключительности, Ялом ссылается на размышления Ивана Ильича из хрестоматийного для экзистенциальных психологов (причем не только отечественных, но и всего мира) рассказа Л. Толстого «Смерть Ивана Ильича»: «В глубине души Иван Ильич знал, что он умирает, но он не только не привык к этому, но просто не понимал, никак не мог понять этого. Тот пример силлогизма, которому он

учился в логике Кизеветтера: Кай — человек, люди смертны, поэтому Кай смертен, казался ему всю жизнь правильным только по отношению к Каю, но никак не к нему. <...> И Кай точно смертен, и ему правильно умирать, но мне, Ване, Ивану Ильичу, со всеми моими чувствами, мыслями, — мне это другое дело. И не может быть, чтобы мне следовало умирать. Это было бы слишком ужасно».

Вера в свою исключительность лежит в основе практически всех защит взрослого человека. Ялом приводит пример из своего собственного личного опыта. Пожаловавшись офтальмологу на ухудшение зрения и назвав в ответ на вопрос свой возраст, он услышал: «Да, как по расписанию». «Откуда-то из глубины меня поднялась и зашипела мысль: “Какое еще расписание? Для кого расписание? Расписание может быть для тебя или других, но определенно не для меня”» [Ялом, 1999, с. 133]. Кому из нас незнакомо это чувство?! Этот сюжет может приобретать и более драматический оттенок. Такова, по мнению того же Ялома, история Э.Хемингуэя. Всю жизнь он искал и побеждал опасность, доказывая свою исключительность. «В кодексе Хемингуэя нет места старению или ослаблению с их печатью заурядности. <...> Сам Хемингуэй не смог пережить крушение мифа своей личной неуязвимости. С ухудшением здоровья и физического состояния, по мере того, как его “заурядность” (в том смысле, что он подвластен тому же закону, что всякий другой человек) становилась мучительно очевидной, им овладевала подавленность, и постепенно он погрузился в депрессию» [Там же, с. 137–138]. Хемингуэй покончил с собой. Как считает Ялом, из страха смерти.

Р.Мэй развивает свой подход, идеи которого по сравнению с основанными на клиническом опыте утверждениями Ялома в определенном смысле, так сказать, более экзистенциальны.

Вследствие конфликта между бытием и небытием, по Мэю, у индивида возникает тревога. Человек сталкивается с новыми возможностями, новыми перспективами реализации жизни, но они предполагают нарушение привычного чувства безопасности, соответственно, может возникнуть желание отвергнуть эти новые возможности. Тревога представляет собой, вопреки распространенной точке зрения, нечто позитивное. Она связана с новыми возможностями и появляется, когда возникает выбор между реализацией и нереализацией жизненного потенциала. Таким образом, тревога тесно связана со свободой человека, и отказ от нее, отказ от новых возможностей и перспектив приводит к потере человеком самого себя.

Если выбор делается в пользу отказа от реализации, у человека возникает чувство вины. И поскольку люди всегда имеют нереализованные возможности, чувство вины неизбежно присутствует в жизни человека. Вина, которая возникает вследствие нереализованных возможностей или непрожитой жизни, называется экзистенциальной.

Чувство вины в психологии часто интерпретируется как неконструктивное. Однако экзистенциальная вина имеет глубокий смысл и выполняет



Эдвард Мунк. Смерть в комнате больного. 1893

важную функцию, стимулирующую человека к изменениям в своей жизни. Появляющееся у нас чувство экзистенциальной вины связано с неправильно проживаемой жизнью. Мэй пишет, что мы способны выносить определенное количество экзистенциальной вины. Однако в случае нереализованной жизни эта вина может быть такой сильной, что человеку страшно встретить смерть, но страшно и продолжать жить жизнью, которую он не реализовал, не прожил.

Что такое непрожитая жизнь? Человек всю жизнь занимался не своим делом, но так и не решился изменить жизнь. У человека не сложились семейные отношения, и он, и его близкие тяготеют этой ситуацией, но он так и не нашел в себе мужества ее исправить. Другой, напротив, предпочел семейной жизни череду романов и слишком поздно понял, что хотел бы иметь детей.

Таким образом, в подходе Мэя тема смерти рассматривается в связи с экзистенциальной виной и непрожитой жизнью. Экзистенциальная вина — это реакция человека на самого себя в связи с непрожитой жизнью.

Различия в подходах к проблеме смерти двух едва ли не самых именитых авторов в экзистенциально-психологической литературе довольно очевидны. По Ялому, смерть всегда внушает глубинный страх людям, против которого можно выстраивать защиты, но в принципе ужас перед смертью изменить нельзя. В рассуждениях Мэя прослеживается идея тесной связи жизни и смерти. Люди умирают так, как живут. Чем выше степень реализации человеком своего потенциала, тем меньше его страх смерти и, возможно, тем легче ему будет умирать.

Эмпирические исследования

В современных исследованиях в области психологии смерти выделяют следующие основные направления:

- 1) изучение отношения к смерти и ее восприятия, представлений о смерти и ее образов;
- 2) возрастные особенности отношения к смерти — возникновение представлений о смерти и их изменения в разных возрастных периодах;
- 3) изучение связи отношения к смерти и переживания тревоги (страха) смерти с индивидуально-психологическими, личностными и социально-демографическими особенностями;
- 4) особенности отношения к смерти у лиц, профессиональная деятельность которых связана со смертью или имеет экстремальный характер;
- 5) изучение ситуаций, связанных с конфронтацией со смертью, таких как тяжелые и опасные заболевания, переживание утраты и т.д. [Баканова, 2014].

Значимость темы смерти, как уже отмечалось, находится в явном противоречии со вниманием к ней исследователей. В немалой степени это связано с методическими проблемами. Во-первых, исследовательские возможности ограничивает представление о том, что переживания, связанные с темой смерти, могут иметь травмирующие последствия. Особенно часто эти сомнения высказываются в отношении детей и подростков. Довольно часто исследователи, чтобы избежать сложностей, получают информацию о детском опыте у взрослых людей.

Во-вторых, сама по себе сложность изучаемой феноменологии порождает вопросы относительно ее доступности исследованию. Для изучения неосознаваемых страхов традиционно используются проективные методики (ТАТ, тест Роршаха, ассоциативный тест, рисуночный тест, незавершенные предложения и т.д.). С.Энтони в своей книге упоминает методику завершения историй, содержащую высказывания, которые дети должны продолжить, например: «Мальчик (маленький мальчик, девочка, маленькая девочка) пришел в школу; когда наступила перемена, он не пошел играть с другими людьми, а остался один сидеть в углу. Почему?», «Когда мальчик лег спать вечером, о чем он думал?»

Для измерения осознаваемого отношения к смерти используются разнообразные опросники. Одним из первых стала «Шкала страха смерти» Дж.Бойяра, созданная им в 60-х годах прошлого века. Она состоит из 18 утверждений, с которыми испытуемый выражает свое согласие или несогласие, например: «Меня беспокоит чувство, как много всего я потеряю со смертью» или «Меня не заботит то, что будет с моим телом после смерти». Однако надежность этой методики оценивается не слишком высоко.



Пётр Митурич. Бука. 1920. Иллюстрация к нотному сборнику А. С. Лурье «Рояль в детской»

Чаще других опросников упоминается созданная в те же годы «Шкала тревоги смерти» (DAS — Death Anxiety Scale) Д. Темплера, получившая распространение в ряде стран и имеющая русскоязычный вариант [Гаврилова, 2001]. Этот опросник состоит из 15 утверждений, например: «Мысли о смерти никогда не посещали меня» или «Тема жизни после смерти сильно волнует меня». Оценка факториальной структуры данного опросника, выполненная на основе многочисленных и разнообразных по выборкам исследований, позволила выделить четыре общих фактора: (1) когнитивно-аффективная реакция на смерть (основной фактор); (2) беспокойство по поводу физических деформаций — фокусируется на физических изменениях, сопровождающих серьезные болезни и смерть; (3) фактор осознания времени — осознание неостановимого течения времени, которое сжимает будущее и расширяет прошлое; (4) беспокойство по поводу боли и стресса, приносимых хронической или неизлечимой болезнью.

На других основаниях построена созданная в 1990-х годах методика Дж. Мак-Леннона «Метафоры личной смерти», включающая негативные и позитивные метафоры смерти, например «утешающий родитель», «холодное одинокое путешествие», «возвращение домой» или «падение со скалы». Испытуемый оценивает каждую из метафор в соответствии с тем, насколько она созвучна его собственному восприятию смерти [Гаврилова, 2001].

Всего в наше время существует несколько десятков опросников на тему смерти, прежде всего страхов смерти. Все они измеряют примерно одни

и те же параметры: отношение к смерти (как правило, выраженность негативного отношения), озабоченность мыслями о смерти, негативные реакции на напоминание о смерти, реакции вытеснения и т. д.

Значительное место в исследованиях занимает *изучение страха смерти*. Страх смерти универсален. Как живое существо человек не может не испытывать страха смерти. Как мы боремся с этими страхами? Какие факторы влияют на страх смерти? Что, собственно, пугает людей в смерти?

Первые исследования темы смерти относятся к началу прошлого века. В ранних исследованиях выделялись типы страхов, связанных со смертью. Так, например, еще в работе 1959 года Мёрфи описал следующие виды возможных страхов: страх смерти как конца жизни; страх потери сознания; страх одиночества; страх неизвестности; страх кары; страх последствий смерти для любящих других; страх отсутствия. Двадцать лет спустя Хелтер обозначил несколько категорий страхов смерти: страхи, связанные с телом (его гниением, вскрытием, кремацией и изоляцией); тревоги, связанные с неудачами в достижении важных жизненных целей или получением значимого опыта; беспокойство относительно влияния смерти на значимых других; страхи, связанные с загадкой относительно того, что будет в будущем [Florian, Mikulincer, 2004, p. 55].

Ученые продолжают попытки теоретически осмыслить описанную феноменологию и создать на этой основе систематизацию страхов, связанных со смертью.

Л. Дж. Коллетт и Д. Лестер предлагают рассматривать страх смерти в рамках двух фундаментальных измерений. Первое из них различает два типа страхов: страх самой смерти и страх процесса умирания. Второе различие основано на выделении разных объектов страха смерти: собственная смерть и смерть других. Эта концептуализация впоследствии была поддержана в работах других авторов, при этом подчеркивается, что страх собственной смерти значимо отличается от других видов страха смерти и должен рассматриваться как особая психологическая реальность. В свою очередь, страх собственной смерти также является психологически сложным феноменом, поскольку люди могут бояться собственной смерти по разным причинам, и эти индивидуальные различия могут быть крайне важны для понимания значения и следствий страха смерти [Ibid.]. Добавим: и самих людей.

Еще один вариант систематизации предлагает В. Флориан с коллегами. Их теоретическая модель страхов смерти основана на различении трех измерений, которые относятся к интра-, интер- и трансперсональным значениям, которые люди связывают с собственной смертью. Интраперсональное измерение включает все страхи, относящиеся к последствиям смерти для ума и тела человека, такие как неудачи в достижении важнейших жизненных целей и распад тела. Интерперсональное измерение относится ко всем значениям, связанным с влиянием смерти на мир межличностных отношений

человека, — прекращение близких отношений, невозможность заботиться о любимых близких и возможность быть забытым. Трансперсональное измерение включает все тревоги, относящиеся к будущему и трансцендентальной природе человеческого существования, такие как неопределенность того, что ожидает в будущем, и возможность будущего наказания. В соответствии с этими измерениями Флориан и его коллеги сконструировали «Шкалу страхов собственной смерти», которая была апробирована ими в ряде исследований, позволивших наполнить три измерения предложенной ими теоретической модели дополнительными компонентами [Ibid., p. 55–56].

Еще одно важнейшее направление исследований — *изучение факторов, определяющих отношение к смерти*. Подобно тому, как оно менялось на протяжении истории человечества, восприятие смерти и, соответственно, отношение к ней изменяются и в течение человеческой жизни. Ялом отмечает цикличность страха смерти — он то возрастает, то ослабевает на протяжении жизни [Ялом, 1999, с. 9–11].

Исследования отношения к смерти и ее «узнавания» в детском возрасте проводятся нечасто в силу понятных методических и этических трудностей. Тем не менее традиция англоамериканских исследований детского понимания смерти насчитывает уже более полувека.

Первоначальные представления в этой области были связаны с идеей последовательного прохождения возрастных стадий в усвоении детьми естественнонаучных понятий о смерти. Классическими в этой области считаются исследования С. Энтони, проводившиеся еще в 40-х годах прошлого века. Вывод, к которому она пришла, состоял в том, что хотя и можно увидеть определенную последовательность в формировании представлений о смерти, она не имеет жесткой связи с возрастом; определяющими являются индивидуальные особенности ребенка (уровень его умственного развития) и опыт столкновения со смертью. Маленький ребенок узнает о смерти, например, сталкиваясь с мертвым животным или переживаниями старших по поводу ухода кого-то из близких, хотя они и стараются скрыть их от ребенка.

В более поздних исследованиях других авторов, однако, продолжает развиваться идея выделения разных этапов детского понимания смерти: сначала дети воспринимают смерть как отделение или перемещение человека куда-то, затем приходит осознание конечности жизни и только потом — необратимости и неизбежности смерти. Детский психолог А. Л. Гезелл также — но на других основаниях — описывает разные стадии в формировании у детей представлений о смерти: сначала смерть понимается ими неэмоционально, далее возникает эмоциональная реакция на идею смерти и только после этого дети начинают верить в собственную смертность.

Продолжаются попытки связать стадии в понимании смерти с возрастными периодами. В одном из ранних исследований было выделено три

стадии в осмыслении смерти: дети дошкольного возраста обнаруживали слабое понимание универсальности, необратимости и неизбежности смерти; в возрасте 5–9 лет дети склонны думать, что смерти можно избежать, но если кому-то это не удастся, то она необратима; только на третьей стадии — в возрасте 9–10 лет — дети приходят к осознанию смерти как универсального, неизбежного и необратимого феномена [Florian, Mikulincer, 2004, р. 64]. По Ж.Пиаже, возраст формирования концепта смерти — 7–11 лет. Последующие исследования подтвердили постепенное возрастание понимания неизбежности смерти и ее необратимости с увеличением возраста детей. Отечественный исследователь А.И.Захаров в своей работе по неврозам детского возраста отмечает, что страх смерти должен быть переработан сознанием ребенка к 7 годам, а если этого не происходит, то речь идет об отклонениях от развития или даже о возникновении невроза [Захаров, 1995].

Имеющиеся в литературе данные относительно связи стадияльного характера развития детских представлений с возрастом, однако, довольно противоречивы, что, возможно, подтверждает сомнения, высказанные еще С.Энтони.

В большинстве исследований проводятся различия между осознанием смерти других и собственной смертности. Однако в отношении того, какое понимание приходит раньше или же они формируются одновременно, высказываются разные точки зрения; при этом признается, что все они недостаточно эмпирически обоснованы.

Не менее противоречивы представления психологии и об отношении к смерти в подростковом и юношеском возрасте, в период взросления.

С одной стороны, считается, что именно в подростковом возрасте начинает приниматься мысль о неизбежности смерти. В этом возрасте, когда приходит пора интенсивного поиска жизненных целей и смыслов, формирования Я-концепции и картины мира, тема конечности жизни начинает осмысляться и проживаться подростком, позволяя ему прежде всего осознать ценность самой жизни. Подросток, как уже упоминалось, «играет со смертью» в своем воображении, представляя себе, «что будет, если меня не будет», как отреагируют на это окружающие. Эта «игра воображения» направлена на осознание того, какое место он занимает в мире людей. И. С. Кон в своих работах, посвященных психологии юности, писал о том, что осознание подростком неизбежности конца собственного существования заставляет его задуматься о смысле жизни и ее проживании. Эта точка зрения находит поддержку и у современных исследователей; например, одна из относительно недавно опубликованных статей имеет примечательное название: «Осознание собственной смертности как фактор становления подросткового чувства взрослости» [Гаврилова, Шве́ц, 2010]. У подростков может возникать тяга к экстремальному поведению, экстремальным видам

спорта и развлечениям (например движение «зацеперов»), позволяющим подростку «побеждать» смерть. Для этого возраста также характерны мысли о суициде (к сожалению, нередко и реальные суицидальные попытки).

С другой стороны, довольно устойчивы представления о своеобразном равнодушии подростков к проблеме смерти, о сохраняющемся в этом возрасте инфантилизме сознания, выражающемся в идее личного бессмертия («все умрут, а я останусь»).

Противоречивость этих взглядов связана с недостаточностью исследований в данной области, а также зачастую с игнорированием контекстуальных и культурных факторов. Начало периода взросления, с которым связано и появление экзистенциальных тем в сознании человека, решающим образом зависит от индивидуального опыта, в том числе и социальных условий его жизни. Например, исследования последних десятилетий XX века показали, что в стабильный период 1979–1982 годов страхи смерти не обнаруживались ни у младших школьников, ни у подростков, ни у юношей, в 1989–1992 годах они выявлялись у 13–14-летних девочек, в 1996–1997 годах — у 11–12-летних мальчиков [Прихожан, 2000].

Проходит подростковый возраст и наступает период решения важных жизненных задач — выбора профессии, начала профессионального пути, создания семьи и т.д., и тема смерти как будто отступает. Но время идет, и люди начинают сталкиваться со смертью старших и уходом самых близких людей. Смерть приходит к нам в виде необходимости пережить утрату, а затем нам предстоит подготовиться и к собственному уходу. По мнению Ялома, страх смерти уже не покидает нас с кризиса среднего возраста, когда приходит осознание завершения жизни.

При этом — по крайней мере в экзистенциально-гуманистической традиции — считается, что зрелая личность отличается более низким уровнем страха смерти и ее конструктивным принятием. «Зрелое» понимание смерти в англоамериканской традиции сводится к естественнонаучному пониманию смерти и включает следующие компоненты: необратимость (невозможность возвращения к жизни), отсутствие функционирования (невозможность активности), универсальность (всеобщность смерти, ее неизбежность и непредсказуемость) и причинность (как абстрактное и реалистическое понимание причин смерти). Правда, представлениям о конструктивном принятии смерти зачастую недостает конкретности.

Поскольку, как это обсуждалось ранее, смерть представляет собой социокультурный феномен, понятен *интерес исследователей к культурным и социально-демографическим факторам*, связанным со страхом смерти. В литературе имеются некоторые данные относительно, например, гендерных различий в том, какие именно и насколько интенсивные страхи переживаются людьми. Трудно, однако, утверждать, насколько универсальный характер эти различия имеют, поскольку они могут быть ограничены кон-

кретными особенностями выборки, а также ментальностью определенного времени.

Пожалуй, даже более часто в литературе обсуждается вопрос о связи страха смерти с религиозными установками людей. Естественно ожидать, что религиозность человека должна способствовать уменьшению его страхов смерти, поскольку большинство религий обещают человеку символическое бессмертие. Однако имеющиеся данные дают противоречивую картину. Так, в исследованиях того же Флориана в рамках его теоретической модели трех измерений страхов смерти показано, что для религиозных и нерелигиозных людей характерны разные страхи смерти: у первых меньше выражен интраперсональный фокус страхов смерти (страх исчезновения, потери самореализации), но более интенсивными являются страхи, связанные с наказанием и последствиями смерти для их близких; таким образом, религиозность как бы переводит проблему смерти в символический план, что снижает страхи, связанные с телом, но интенсифицирует тревоги относительно будущего и невозможности защищать близких после своей смерти [Florian, Mikulincer, 2004, p. 57]. Проводились исследования и среди представителей разных конфессий, подтвердившие существующие между ними различия в страхах смерти, что несложно объяснить разным значением, придаваемым ими личной смерти, вследствие чего их страх смерти также вызван разными причинами.

В то же время существует и довольно правдоподобная статистика, свидетельствующая, что с возрастом и более частым появлением мыслей о смерти увеличивается религиозность людей, которая, безусловно, в этих случаях выполняет функцию защиты от экзистенциальных угроз [Young, Morris, 2004, p. 216].

Для психологов особый интерес представляют *психологические переменные*, связанные со страхами смерти. Среди них — личная история человека и его жизненные обстоятельства; при этом особое значение, вероятно, приобретают стрессовые жизненные события и особенно ранние или недавние (в одних исследованиях принимаются во внимание предшествующие три года, в других — один год) утраты. Так, утрата одного из родителей в детстве приводит к разрушению мира привязанностей ребенка и уменьшению его чувства безопасности и защищенности, что может иметь долгосрочные последствия для человека; в частности, по некоторым данным, вести к увеличению страха смерти интерперсональной природы во взрослом возрасте [Florian, Mikulincer, 2004, p. 58].

Из связанных с этим личностных переменных отмечаются особенности индивидуального стиля привязанности, представляющего собой относительно стабильный паттерн когний, эмоций и поведения, связанных с отношениями с людьми. Показано, что лица, испытывающие тревоги в связи с привязанностями (постоянно боящиеся того, что их отвергнут или бросят, и низко или негативно оценивающие себя в контексте близких

отношений), демонстрируют относительно высокий уровень страха утраты социальной идентичности после смерти. Лица, избегающие привязанностей (предпочитающие эмоциональную дистанцию в отношениях с другими, имеющие негативные установки в их адрес и предпочитающие опираться на себя), имели относительно высокие страхи неизвестности будущего [Ibid., p. 59].

Эмпирические данные требуют концептуализации. Приведенные выше теоретические модели (в частности трехмерная модель) страхов смерти являются достаточно удобной объяснительной схемой, позволяющей систематизировать различные страхи, а также проводить продуктивные сравнения в исследованиях.

Признание универсального характера страха смерти влечет за собой практическую проблему — как справляться с ним.

4.5

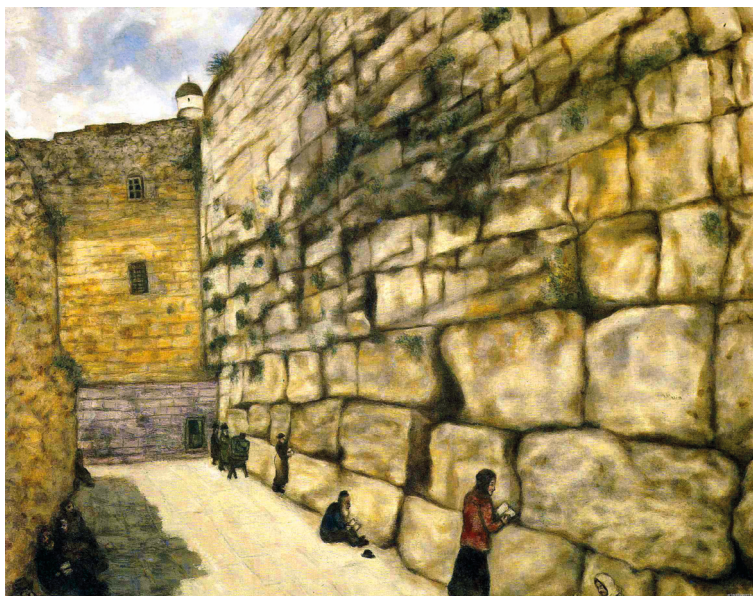
Теория управления страхом

В последние десятилетия большую известность в психологии приобретает так называемая *теория управления страхом* (ТМТ — *Terror Management Theory*), возникающая в начале 1980-х годов. Считается, что эта первая теоретическая концепция, в которой отношение к смерти соотносится с повседневным поведением человека.

Центральным моментом теории является идея об управлении страхом с помощью культурных представлений. Ш. Соломон, Дж. Гринберг и Т. Пышинский в своей обзорной статье под примечательным названием «Двадцать лет теории управления страхом» суммируют основные положения ТМТ следующим образом.

Подобно всем живым существам, люди стремятся к продолжению своего существования и избегают его преждевременного прекращения. Интеллектуальный потенциал позволяет людям, осознающим свою уязвимость перед неизбежностью смерти, создавать потенциал для преодоления страха. Культурное мировоззрение управляет страхом, связанным с осознанием смерти, прежде всего с помощью культурных механизмов самоуважения, которое состоит из убеждений, что каждый из нас делает свой ценный вклад в значимый универсум. Эффективное управление страхом тем самым предполагает (1) веру в смысловую концепцию реальности (*культурное мировоззрение*) и (2) убеждение, что каждый сталкивается со стандартами ценностей, предписываемыми этим мировоззрением (*самоуважение*). Благодаря защитам от потенциального страха, которые эти психологические структуры обеспечивают, люди мотивированы поддерживать веру в свое культурное мировоззрение и разделять стандарты ценностей, связанных с их мировоззрением [Solomon, Greenberg, Pyszczynski, 2004, p. 20].

Идеи и формулировки теории управления страхом инициировали *эмпирические исследования*, проверяющие ее представления. Соломон и его



Марк Шагал. Стена Плача. 1932

коллеги указывают на два основных направления этих исследований. Первое из них связано с *гипотезой самоуважения как защиты («буфера») от тревоги*. Эта гипотеза предполагает, что если самоуважение выполняет функцию защиты от тревоги, тогда повышение самоуважения (или установка на высокое самоуважение) будет уменьшать тревогу в ответ на угрозы. Были проведены исследования по проверке данной гипотезы с использованием разного рода экспериментально создаваемых угроз и проверке реакции человека в зависимости от его чувства самоуважения, которое повышалось в ходе эксперимента (например с помощью специально организованной обратной связи) [Ibid.].

Второе направление исследований вытекает из гипотезы *mortality salience*, которая в литературе часто обозначается как MS. В буквальном переводе MS означает «выступ (рельеф, выпуклость) смертности». Речь идет о том, что людей просят подумать о собственной смерти, что, по мнению исследователей, должно приводить к актуализации страха смерти. Общая гипотеза, связанная с актуализацией мыслей о смерти, гласит: если культурное мировоззрение и самоуважение являются основой убеждений, направленных на смягчение тревоги, связанной с осознанием смерти, то обращение к людям с просьбой подумать об их собственной смерти (MS) будет увеличивать потребность в защите, обеспечиваемой такими убеждениями.

Как отмечают Дж. Арндт и его коллеги, знание о смерти занимает особое, глубинное место внутри большой сети структур знания, которая

функционирует как самозащитные убеждения. Ими предложена схема когнитивного управления страхом, описывающая, как в ответ на актуализацию мыслей о смерти начинают работать защиты, снижающие их доступность [Arndt, Cook, Routledge, 2004, p. 38].

Эмпирические исследования по проблематике смерти довольно многочисленны. Поскольку страх смерти проявляется на разных уровнях осознания, используются и разные способы его диагностики: анализ сновидений, контент-анализ ответов на ТАТ, измерения физиологических реакций, использование Струп-теста и др. Также в литературе описываются разнообразные приемы, способные актуализировать мысли о смерти, — от прямых обращений с просьбой подумать об этом до экспериментов с ассоциациями и предъявлением знаковых слов.

В обзорной статье Соломона и его коллег приводятся следующие *обобщающие выводы* относительно многочисленных эмпирических исследований, подтверждающие основные принципы теории управления страхом:

- (1) самоуважение уменьшает тревогу в ответ на тревожные обстоятельства;
- (2) напоминание о смерти приводит к усилению потребности в снижающих тревогу культурных представлениях; в свою очередь, это отражает растущее внимание к поддерживающим установкам, так же как и растущее пренебрежение установками, пугающими людей;
- (3) сиюминутно оцениваемое или присущее человеку высокое самоуважение уменьшает или элиминирует мировоззренческие защиты, следующие за MS;
- (4) MS провоцирует усилия по поддержке самоуважения;
- (5) MS-эффекты делают имплицитные мысли о смерти более доступными и одновременно интенсифицируют функционирование процессов управления страхом, чтобы уменьшить доступность таких мыслей [Solomon, Greenberg, Pyszczynski, 2004, p. 24].

Практические приложения теории управления страхом, ее основных положений и эмпирических следствий ее сторонники видят прежде всего в возможности формирования таких культурных установок и мировоззрения, которые могли бы выступать в качестве психологического ресурса, способного смягчать или уменьшать страхи человека [Ibid., p. 27].

Следует отметить, что теория управления страхом получила большое распространение в психологической литературе. С одной стороны, существует довольно большой объем эмпирических данных, накопленных благодаря многочисленным исследованиям, проведенным в разных странах, которые подтверждают ее основные положения. С другой стороны, в ее адрес высказывается и немало критики, касающейся прежде всего ряда теоретических представлений, например о правомерности интерпретации самоуважения и его роста как защитного механизма личности [Чистопольская, Ениколопов, 2014].

Экзистенциальный подход к проблеме смерти

Представители экзистенциального подхода проявляют интерес к тем экзистенциальным значениям, которые люди придают смерти. Одним из его базовых положений является идея взаимозависимости жизни и смерти.

Эта идея, как уже отмечалось, присутствует еще в работах древних философов, например, в представлениях Цицерона, Марка Аврелия и др. Ее практический смысл: научиться правильно жить означает научиться правильно умирать, и, наоборот, умение правильно умирать — это умение правильно жить [Ялом, 2008, с. 46].

«Правильно жить» на языке экзистенциалистов означает полноту проживания, полноту собственного бытия и самоосуществления. Эти идеи сформулированы прежде всего экзистенциальными философами. Понятие становления самим собой у Ницше тесно связано с другими положениями: «проживи жизнь до конца» и «умри вовремя». Все эти фразы, по сути, говорят об одном: нельзя допускать непрожитой жизни. Самовыражайтесь, реализуйте свой потенциал, живите смело и в полную силу. Тогда и только тогда вы умрете без сожаления [Там же, с. 134–135].

Сущность экзистенциального подхода к проблеме смерти выражена известным высказыванием Сартра: «Физически смерть убивает человека, но идея смерти его спасает».

Читая лекции по экзистенциальной психологии, я многократно, обсуждая тему смерти, обращалась к студентам с одним и тем же вопросом: «Хотели бы вы быть бессмертными?» Обсуждение данной темы показывает: при всей очевидности того, что смерть есть зло, то, чего мы не хотим, альтернатива бессмертия не кажется привлекательной. Подтверждение этому легко может быть найдено в мифологии, фольклоре, литературных иллюстрациях и работах философов. Б. Уильямс в названии своей статьи («Случай Макропулос: скука бессмертия», 1988) отсылает к пьесе Чапека, героиня которой, Элина Макропулос, прожила благодаря чудодейственному эликсиру три с половиной века, однако ее бесконечная жизнь приводит ее в состояние скуки и холодного безразличия. (По этой пьесе был снят отечественный фильм под названием «Средство Макропулоса».) Бесконечная жизнь бессмысленна — к этому выводу приходит Уильямс, анализируя феномен бессмертия.

В заключительной сцене пьесы К. Чапека «Средство Макропулоса», обращаясь к окружающим, Эмилия, которая живет на свете уже 337 лет, говорит: «Если бы вы знали, как вам легко живется! Вы так близки ко всему. Для вас всё имеет свой смысл. Для вас всё имеет определенную цену, потому что за ваш короткий век вы всем этим не успели наслаждаться... Любовь, может быть, и существует, но — только в вас самих. Если ее нет в ваших сердцах, ее нет вообще... Нигде в мире... Но невозможно любить триста лет. Невозможно надеяться, творить или просто глазеть вокруг триста лет подряд. Этого никто не выдержит. Всё



опостылеет. Опостылеет быть хорошим и быть дурным. Опостылеет небо и земля. И тогда ты начинаешь понимать, что, собственно, нет ничего. Ровно ничего. Ни греха, ни страданий, ни земли, вообще ничего. Есть только то, что сейчас кому-то дорого. А для вас дорого всё» (Чапек К. Средство Макропулоса).

Однако если бессмертие лишает нашу жизнь смысла, то, скорее, не сама смерть, но осознание конечности жизни, уходящего времени придает ее событиям особый смысл, позволяет осознать ценность жизни.

Возможно ли эмпирическое подтверждение этого тезиса?

Ялом утверждает это в следующей формулировке:

**Конфронтация со смертью —
шанс личностных изменений.**

Если обращаться к философским основаниям данного суждения, то они могут быть найдены, например, в представлениях Хайдеггера о том, что люди живут в двух измерениях, — забвения бытия и осознания бытия. Переход от забвения бытия, рутинности, повседневности существования к его осознанию и подлинности лежит через жизненные кризисы и критические ситуации, столкновение с которыми способствует пересмотру человеком своей жизни.

Повесть Льва Толстого «Смерть Ивана Ильича» не только в отечественной, но прежде всего в мировой литературе считается предельно точным описанием экзистенциального опыта человека, переживающего приближение смерти. В сущности, текст Толстого представляет собой иллюстрацию к ранее прозвучавшему тезису Хайдеггера.

Факт смерти превращает жизнь человека не только в нечто конечное, но и окончательное. В силу смерти жизнь есть нечто, в чем с известного момента ничего нельзя изменить. Смерть превращает жизнь в нечто внешне завершенное и ставит, таким образом, вопрос о ее внутренней содержательности. Она снимает жизнь как процесс и превращает его в нечто, что на веки вечные должно остаться неизменным. Жизнь человека в силу факта смерти превращается в нечто, чему подводится итог. В смерти этот итог фиксируется. Отсюда и серьезное, ответственное отношение к жизни в силу наличия смерти. Для меня самого моя смерть — это не только конец, но и завершенность, т. е. жизнь есть нечто, что должно не только окончиться, но и завершиться, получить в моей жизни свое завершение... Таким образом, наличие смерти превращает жизнь в нечто серьезное, ответственное, в срочное обязательство, в обязательство, срок выполнения которого может истечь в любой момент. Это и есть закономерно серьезное отношение к жизни, которое в известной степени является этической нормой [Рубинштейн, 2003, с. 369].

Иван Ильич был «человеком способным, весело-добродушным и общительным, но строго исполняющим то, что он считал своим долгом; долгом же он своим считал всё то, что считалось таковым наивысше поставленными людьми». На работе главной его заботой было устройство «легкого и приятного положения». Переезды и перемены по службе ничего не меняли в заведенном приятном порядке жизни. Так же Иван Ильич и женился: «Он делал приятное для себя, приобретая такую жену, и вместе с тем делал то, что наивысше поставленные люди считали правильным». Всю жизнь Иван Ильич стремился прежде всего к «жизни легкой, приятной, веселой и всегда приличной и одобряемой обществом».

А потом Иван Ильич заболел. И тяжелая болезнь во всей ее неприкрытой и жестокой правде становится едва ли не первым его подлинным опытом, разрушающим фальшь его жизни. Именно надвигающаяся смерть заставляет Ивана Ильича задуматься о своей жизни. «“Может быть, я жил не так, как должно?” — приходило ему вдруг в голову. “Но как же не так, когда я делал всё, как следует?” — говорил он себе и тотчас же отгонял от себя это единственное разрешение всей загадки жизни и смерти как что-то совершенно невозможное. <...> Но сколько он ни думал, он не нашел ответа. И когда ему приходила, как она приходила ему часто, мысль о том, что всё это происходит от того, что он жил не так, он тотчас вспоминал всю правильность своей жизни и отгонял эту странную мысль». Наконец «ему пришло в голову, что то, что ему представлялось прежде совершенной невозможностью, то, что он прожил свою жизнь не так, как должно было, что это могло быть правда. <...> “А если это так, — сказал он себе, — и я ухожу из жизни с сознанием того, что погубил всё, что мне дано было и поправить нельзя, тогда что ж?”»

Л. Толстой. Смерть Ивана Ильича

Часто вспоминают и других героев Льва Толстого — Пьера Безухова и Андрея Болконского. Из западной литературы прекрасным примером является рассказ Ч. Диккенса «Гимн Рождеству», в котором Эбенецер Скрудж, нелюдимый, скупой старик, резко меняется в результате видения собственной смерти. В сущности, он переживает сеанс экзистенциальной шоковой терапии — «пробуждающее переживание» (соответствует термину «пограничные переживания» по Ялому).

А вот и пример реального опыта, особую ценность которому придаёт то, что он принадлежит человеку, экзистенциальному чувству которого можно безусловно доверять, — Виктору Франклу.

Однажды на вечерней поверке Франкла по неизвестной причине направили на сортировочный транспорт. Франкл знал, что это означает направление в газовую камеру. Никто из распределенных на этот транспорт живым не возвращался.

Что он мог предпринять? Броситься на проволоку, чтобы, покончив с собой, избежать страшной участи? Он, который всегда боролся против лишения жизни ее последнего шанса на исполненность? И это ему приходило в голову такие мысли! Но что же он мог? Прежде всего, он попрощался с матерью. (Отца уже не было в живых.) Затем попрощался с женой.

Когда пришло время расстаться с Тилли (существовало строгое правило, запрещающее семьям жить вместе; мужчины и женщины были



размещены в разных секторах), Франкл с тяжелым сердцем направился к воротам, чтобы оттуда еще раз увидеть закат. И пока он шел, к нему пришло осознание того, что, собственно говоря, он уже совершил всё, что мог в этой жизни. Впервые не было больше ответственности, обязательств, необходимости принимать экстренные решения. Груз жизни и бремя забот его оставили. Мрак медленно отступал, ему на смену приходило чувство легкости. Это было доселе неизвестное ощущение, словно его бытие парит над жизнью. Словно потустороннее дуновение коснулось Франкла. Как если бы его жизнь закончилась, и теперь он наблюдал ее из зрительного зала. Что бы еще ни преподнесла ему действительность, от него больше ничего не зависит, его роль сыграна. Трудно описать, какой глубины чувства пробудило во Франкле это понимание. Чувство счастья, благодарности, радости и удовлетворения исполненной жизнью, связи и единения с собой и миром, от которого он в то же время был уже немного отделен. На этом месте голос Франкла сделался поразительно мягким, теплым, в нем слышались близкие слезы. Он говорил медленно: незабываемое переживание, для которого нет названия, вновь трогало его! Он искал способ выразить это. Его голос, жесты, выражение лица говорили больше, чем слова. Лицо его посветлело, оно словно озарилось далеким светом и, хотя речь спотыкалась и была неуверенной, в глазах появилось выражение легкости. Я тоже, несмотря на свое волнение, чувствовал растущую легкость.

Как врачи мы понимали: это была та эйфория, которая наблюдается у пациентов в терминальной стадии, и еще — у тяжелых туберкулезных больных. Однако мы оба знали и чувствовали, что это состояние в то же время больше, чем психофизическая реакция. Может ли человек в минуты глубоко прочувствованной близости смерти, которую многие пациенты даже не осознают, смутно воспринять нечто потустороннее?

Франкл говорил, что на той прогулке простился с жизнью. И был недалек от решения убить себя. Но на смену этой мысли пришла новая, противоположная. У него проснулся интерес к тому, что «эта жизнь преподнесет мне еще», как выразился он в одной беседе. Словно зритель в кино, он хотел узнать, каким будет конец фильма, что еще непредвиденного подкинет судьба. Очнувшись, он нашел себя в том состоянии, которое позже назвал в своей книге «самодистанцированием». Он пережил его с особой силой, в форме экстаза, который позволяет человеку отчасти изъять себя из происходящего, отойти в сторону и почувствовать неуязвимость своего Я. Ведь человек как духовная сущность всегда несколько возвышается над жизнью, которую непосредственно ведет [Лэнгле, 2011, с. 70–71].

А. Лэнгле, который приводит рассказ В. Франкла о «пограничном экзистенциальном переживании», относящемся к его опыту пребывания в концлагере, называет его «историей полностью осознанного опыта близости смерти».

Для описания опыта конфронтации со смертью в реальных жизненных ситуациях в экзистенциальной литературе используются три типа данных: изучение опыта умирающих людей; изучение опыта профессионалов, сопровождающих процесс умирания людей; изучение *near-death experience* — опыта «быть рядом со смертью», «заглянуть в лицо смерти».



Папа Римский Франциск у Стены Смерти в бывшем концентрационном лагере Аушвиц в Освенциме, Польша, 2016

Последний опыт — *near-death experience* — представляет, безусловно, особый интерес. Обычно под непосредственной конфронтацией со смертью понимают, во-первых, опыт людей, переживших клиническую смерть, которая часто рассматривается в медицине как переходное состояние между жизнью и смертью, связанное с кратковременной остановкой сердца; во-вторых, заглянувших в лицо смерти — переживших смертельную опасность, оказавшихся на волосок от гибели, но — иногда чудом — избежавших опасности, в-третьих, к ним также можно отнести людей, узнавших о своей смертельной болезни, о том, что дни их жизни сочтены. К этому можно добавить лиц с опытом суицидов или суицидальных попыток.

Результаты изучения разными авторами последствий *near-death experience* обнаруживают несомненное сходство.

Одно из первых наиболее известных описаний опыта конфронтации со смертью принадлежит Р.Моуди, работа которого под примечательным названием «Жизнь после жизни», вышедшая в 1960-х годах, в свое время привлекла к себе немалое внимание. В этой книге он попытался систематизировать данные, относящиеся к переживаниям людей в связи с «близостью к смерти».

Near-death experience — интенсивный опыт быть где-то еще, в то время как тело человека умирает или находится в состоянии клинической смерти. Повторяющиеся элементы этого опыта обычно описываются следующим образом: (1) сознание индивида находится вне тела и часто наблюдает тело с высоты нескольких метров; (2) индивид испытывает чувство глубокого покоя и свободы от боли; (3) индивид видит как вспышки важнейшие эпизоды своей жизни; (4) «присутствие в ином мире» сопровождается необычным



Буонарроти Микеланджело. Пьета. 1498–1499.
Собор святого Петра, Ватикан

опытом, встречей с утраченными близкими и друзьями, что дает такие хорошие ощущения, что возвращение назад кажется неприятным.

В работе О.В.Гордеевой сравниваются результаты проживания опыта близости к смерти представителей разных культур. На основе материала Р.Моуди, а также результатов последующих исследований автор приводит перечень из 24 характеристик (элементов), описывающих «околосмертный опыт», который автор определяет как «специфическое измененное состояние сознания, которое люди испытывают в момент близости к смерти». К характеристикам этого опыта относятся: невыразимость опыта (имеется в виду трудность его описания); ощущение мира и покоя в момент умирания; необычные слуховые ощущения; внетелесный опыт (опыт «выхода» души из тела); изменение переживания времени; темный туннель и встреча с ярким светом; встреча с другими; видения иной реальности; обзор жизни; ощущение единства с миром и др. [Гордеева, 2011]. Основываясь на этих признаках, автор проводит сопоставление опыта столкновения со смертью представителей восточной (индийской) и западной культур. Несмотря на общеизвестные их различия, данные сравнительного анализа показали значительное сходство в переживании опыта «около смерти». Такой результат подтверждается и другими исследователями. Как отмечается, «это сходство касается не столько содержания элементов, сколько их функций в реализации определенного сценария. В различных культурах содержание элементов (т.е. образы, реализующие эту функцию) может меняться, а сюжет

остаётся достаточно устойчивым. Это сюжет путешествия в мир мертвых и возвращения обратно...» [Там же, с. 130].

Если говорить о следствиях данного опыта, то главный вывод, который можно сделать, — непосредственная конфронтация со смертью переживается как фундаментальное, важное жизненное событие. Если говорить о более частных следствиях, то они сводятся к позитивным личностным изменениям.

Так, сам Моуди отмечает следующие специфические личностные изменения: индивид больше не боится смерти; придает меньшее значение материальным вопросам; делает акцент на любви и дружбе и на том, чтобы быть любимым и добрым; придает большее значение приобретению знаний и инсайтам; чувствует всеобщую взаимосвязь и переживает открытость религиозным и духовным измерениям жизни. Увеличивающийся акцент на любви и знании — важнейшая характеристика последствий опыта конфронтации со смертью.

Флинн в качестве повторяющихся эффектов в своем исследовании указывает на интенсивно возрастающую заботу о других; заметное уменьшение тревоги смерти; увеличение веры в жизнь после смерти и заметно возрастающую веру в то, что жизнь имеет неотъемлемый смысл. Появляется также более сильная религиозная ориентация. Часто наблюдается уменьшение интереса к материальным проблемам и меньшая озабоченность тем, что другие могут думать о тебе.

Ринг провел исследование 102 субъектов, находившихся на краю смерти. Получены схожие результаты: жизнь становится более богатой, смысл жизни — более ясным, личность — сильнее, в отношении к другим людям появляется больше заботы и любви. Отмечается также увеличивающееся религиозное чувство, уменьшение тревоги от угрозы смерти и усиление веры в жизнь после смерти.

С точки зрения экзистенциального подхода стоит отметить особое значение *near-death experience* как экзистенциального вызова и ответа. Так, в упоминавшейся работе Т. Гордеевой отмечается *«трансформирующее воздействие»* данного опыта: «После его переживания у человека *перестраивается система мотивов и ценностей*: усиливаются духовные потребности и интересы, повышается познавательная и альтруистическая мотивация, возрастает терпимость и позитивное восприятие людей; неверующий обращается к идее бога, а верующий, чувствуя себя ближе к богу, перестает придавать значение обрядовой стороне религии. Также возможны *изменения Я-концепции* (рост самопринятия) и появление ощущения наличия паранормальных способностей». В соответствии с экзистенциальными представлениями звучит и такая характеристика опыта «близости к смерти», как *«новое отношение к жизни и смерти* (возрастает понимание ценности физической жизни и здоровья, при этом исчезает страх смерти)» [Гордеева, 2011, с. 122].

«Усиление» личности в результате конфронтации со смертью имеет параллели в ритуалах далекого прошлого. Так, у примитивных племен практиковался ритуал символической смерти воина, включавший погребение, который, по поверьям, делал его неуязвимым. Уже приводился пример изменения в судьбе Ф. Достоевского, пережившего собственную несостоявшуюся казнь.

Особняком стоит опыт людей, совершающих суицид как сознательное действие, направленное на уход из жизни. В одном из немногих исследований, посвященных отношению к смерти после суицидальных попыток, были выявлены отличия между людьми с одной и несколькими попытками суицида и теми, кто отрицал суицидальные намерения и утверждал случайность произошедшего. Для тех, кто совершал несколько попыток суицида, был характерен низкий страх смерти, а своеобразие их отношения к смерти позволило авторам сделать вывод о том, что «принятие смерти является для них суицидоопасным» [Чистопольская, Ениклопов, 2013].

На основе своей клинической практики И. Ялом следующим образом систематизирует *личностные изменения* (которые он наблюдал у своих пациентов), возникающие *при конфронтации со смертью*.

- «*Рак излечивает психоневроз*». Приведя пример своей пациентки, сказавшей эту фразу, Ялом расшифровывает ее: «Осознание смерти создает богатый потенциал для решения жизненных проблем». Его пациентка, заболев, почти избавилась от мучивших ее проблем межличностных отношений.
- «*Существование не может быть отложено*». Ялом отмечает, что многие из его пациентов — онкологических больных — «стали жить более полно в настоящем. Они уже не откладывают жизнь на будущее. Они стали понимать, что по-настоящему жить возможно *только* в настоящем; по сути дела, настоящее нельзя оставить позади — оно всегда держится вровень с нами. Когда мы оглядываемся назад на свою жизнь — даже в самый последний момент, — мы находимся *здесь*, проживаем жизнь, живем. Настоящее, а не будущее, есть вечное время».
- «*Подсчитывайте свои сокровища*». «Обычно то, что мы *действительно* имеем, то, что мы *действительно можем* делать, ускользает из сферы нашего сознания, оттесняется мыслями о том, чего нам недостает или что мы не можем сделать, затмевается мелочными заботами, угрозами для устоев нашей репутации или гордости. Думая о смерти, мы становимся благодарными, способными ценить бесчисленные данности своего существования».
- «*Разотождествление*». Ялом пишет о том, что многие люди в своей повседневной жизни фактически склонны отождествлять себя со своими атрибутами. Это проявляется в том, что они испытывают сильнейший стресс, когда под угрозой оказываются их карьера или какие-то другие социальные атрибуты. Терапевтическая задача состоит в «разотождеств-

влении» — освобождении сущности человека от его атрибутов. «Сдвиг жизненной перспективы и возможность для индивида провести различие между сущностью и атрибутами, восстановив в правах первое и освободившись от второго, стимулируются сознанием смерти» [Ялом, 1999, с. 181–186].

Таким образом, разнообразные данные — от философских умозаключений и литературных примеров до эмпирических исследований и данных клинического опыта — свидетельствуют о значении осознания смерти, инициирующем глубокие и позитивные изменения. Конфронтация со смертью, осознание конечности собственной жизни способствует и осознанию ее ценности.

Последний базовый постулат подхода Ялома к роли смерти в психотерапии гласит: «Сознание смерти может служить фундаментом здоровой и эффективной психотерапевтической стратегии» [Там же, с. 34]. Как отмечает Леонтьев, «смысл смерти зависит от того, в каком контексте мы воспринимаем смерть, и наоборот, смысл жизни зависит от того, в каком контексте мы воспринимаем жизнь; при этом смерть является едва ли не самым важным контекстом осмысления жизни» [Леонтьев, 2004, с. 41].

Экзистенциальный подход акцентирует внимание на том, какие последствия для жизни человека имеет осознание смерти. Именно в этом смысле Г. Фейфел отмечает, что экзистенциализм «выделяет смерть скорее как образующую часть, чем просто как завершение жизни, и выдвигает идею о том, что только посредством интеграции понятия смерти в понятие самости станет возможным подлинное и искреннее существование» [Фейфел, 2001, с. 51].

Осознание конечности нашей жизни должно стимулировать нас к полноте проживания. Экзистенциальные психологи утверждают: если вы сильно боитесь смерти, вы не сможете осуществить свою жизнь. Тревога жизни порождает в нас тревогу смерти. Открытость теме смерти освобождает вашу энергию, силы и жизненное мужество.

Страх смерти в том числе связан и с тем, что смерть кладет конец нашим надеждам, планам, желаниям что-то изменить в своей жизни и наконец-то начать жить иначе — по-настоящему, правильно, эффективно, радостно и т. д. и т. п. Подтверждением этому служат на первый взгляд противоречащие здравому смыслу данные о связи страха смерти с удовлетворенностью жизнью. Казалось бы, чем более доволен жизнью человек, тем менее хочется ему с ней расставаться. Однако результаты исследований говорят об обратном.

Опять подтверждается ранее отмеченная взаимозависимость жизни и смерти — чем менее полно прожита жизнь, тем болезненнее страх смерти. Чем меньше вы совершили за свою жизнь, тем больше боитесь смерти. Вспомним высказывания Ницше: «Проживи жизнь до конца» и «Умри вовремя». А Сартр пишет: «Я полегоньку близился к кончине, зная, что надежды

и желания мне строго отмерены для заполнения моих книг, уверенный, что последний порыв моего сердца впишется в последний абзац последнего тома моих сочинений, что смерти достанется уже мертвец» [Ялом, 2008, с. 67–68].

Таким образом, имеющиеся результаты исследований свидетельствуют: осознание конечности собственной жизни способно усилить значение жизни, что подтверждает базовый тезис экзистенциального подхода о взаимозависимости жизни и смерти.

4.7

Практика смерти

Под таким, несколько странным названием мы опишем некоторые направления работы психологов, относящиеся прежде всего к их практической деятельности. К основным практическим проблемам работы со смертью относятся тема суицида, помощи умирающему человеку, а также тем, кто переживает утрату.

Классическим исследованием в области *проблемы суицида* является социологический очерк Э. Дюркгейма «Самоубийство», который считается своего рода образцом исследовательского метода и по сей день в этом смысле представляет несомненный интерес. Общая тема работы Дюркгейма — связь самоубийств с состоянием общества, акцент на социальных факторах, порождающих суициды.

В психологии тот же статус классического исследования приобрела работа К. Менингера «Война с самим собой», в которой автор выделяет различные факторы, связанные с самоубийствами: возраст и пол, семейное положение, время года, влияние городской среды, религиозной принадлежности и т. д. Такого рода статистика, безусловно, испытывает на себе влияние «места и времени», а потому нуждается в постоянном уточнении. Вместе с тем повторяющийся характер некоторых данных указывает на наличие общих закономерностей в проживании человеком сложных ситуаций своей жизни.

Впечатляющие статистические данные Всемирной организации здравоохранения приведены в одном из номеров специального журнала «Кризис. Журнал кризисного вмешательства и предупреждения суицидов». В соответствии с определением ВОЗ, суицидом считается преднамеренное действие, совершённое человеком, осознающим или ожидающим фатального исхода. Около 800 тыс. людей ежегодно погибают в результате суицидов, а число суицидальных попыток едва ли не в 20 раз больше. Суициды являются второй по частоте причиной смерти молодых людей в возрасте от 15 до 29 лет, а для девушек от 15 до 19 лет — вообще главной причиной смертности. Если учесть, как отмечают авторы обзора, что каждый из тех, кто совершает суицид или суицидальные попытки, имеет близких и окружающих людей, то это означает, что от них прямо или косвенно страдают миллионы людей.



Эдвард Мунк. У постели умирающего. 1915

Со времен самых ранних исследований ученые пытаются выявить факторы, которые создают риск суицидального поведения. Проведение Всемирной организацией здравоохранения масштабных исследований в разных странах позволило выявить некоторые статистические закономерности. 75 % суицидов происходит в странах с низким или средним доходом, при этом мужчины погибают от суицидов примерно в полтора раза чаще женщин, а в странах с высоким доходом мужчины совершают суициды в три раза чаще женщин. Частота суицидов во всем мире особенно высока в возрасте 70 лет и больше, однако в некоторых странах суициды чаще совершают молодые люди [Fleischmann, De Leo, 2014].

В психологии суицид как попытка сведения счетов с жизнью чаще становится предметом внимания практических психологов и психотерапевтов, а не исследователей. Вместе с тем отношение психологии к суицидам, пожалуй, можно выразить словами экзистенциального психолога Якобсена: «Суицид — послание обществу о том, что качество жизни важнее ее продолжительности» [Jacobsen, 2007], что является своего рода вызовом сугубо медицинской точке зрения сохранения жизни любой ценой. Сложность данного вопроса доказывают острые дискуссии вокруг проблемы эвтаназии как права смертельно больного и страдающего человека на добровольный уход из жизни.

Еще одно направление работы психологов с проблемой смерти — это *психологическое сопровождение смертельно больных людей, процесса умирания*.

С медицинской точки зрения различаются несколько типов умирания: (1) согласованный уход тела и мозга; (2) тело уходит, но мозг сопротивляется; (3) мозг погибает, но тело живет; (4) и тело, и мозг не готовы к уходу — внезапная гибель [Jacobsen, 2007]. Очевидные различия данных случаев требуют специальных исследований.

Возможно, наиболее известной работой в данной области является исследование Кюблер-Росс, которое включало опрос 200 умирающих пациентов и в котором были описаны 5 различных реакций (стадий) умирающего: (1) отрицание, (2) чувство гнева, (3) торг — попытки отсрочить наступление смерти, (4) депрессия, (5) принятие. Стадиальная концепция процесса умирания Кюблер-Росс получила широкое распространение и используется в практике подготовки персонала, но уязвима для критики. Основные возражения связаны с тем, что сформулированные представления базируются на данных, полученных в США в 1960-х годах, и, возможно, нуждаются в перепроверке. Идея стадий, по мнению критиков, не вполне обоснована и создает риск возникновения у персонала ригидных идей относительно того, как должно умирать. Наконец, и это соответствует позиции экзистенциального подхода, взгляд Кюблер-Росс называют патологизирующим, интерпретирующим процесс умирания исключительно в негативных терминах, что мешает воспринимать смерть как часть жизненного процесса с возможностью позитивного переживания исполненной и прожитой жизни. Тем не менее подход Кюблер-Росс продолжает широко использоваться в специальной практической литературе.

Для сопровождения процесса ухода человека из жизни создана практика хосписов. Хоспис — это специальное лечебное учреждение, призванное оказывать так называемую паллиативную помощь пациентам с неизлечимыми и тяжело протекающими заболеваниями. Паллиативная помощь — это особая система мероприятий, направленных на поддержание качества жизни больных, насколько это возможно при их состоянии. Паллиативная помощь включает самые разные виды помощи человеку — от сугубо медицинской, связанной с облегчением состояния посредством обезболивания и купирования причиняющих страдания симптомов, до социальной и юридической. Предполагается и оказание психологической помощи пациенту и его близким, в том числе связанной с принятием смерти и формированием отношения к ней как к закономерному этапу жизни. Первый хоспис в России был открыт в Москве еще более 100 лет назад, но просуществовал менее трех десятилетий. В наше время была возрождена практика создания хосписов как специальных учреждений для оказания паллиативной помощи. Первый из них был открыт в 1990 году под Санкт-Петербургом. В Санкт-Петербурге в 2010 году был открыт и первый детский хоспис. Огромную помощь в их деятельности призваны оказывать психологи.



Ветмор. Ангел страдания. Каменная гробница. 1894.
Протестантское кладбище, Рим, Италия

Большое значение при этом имеет преодоление сложившихся стереотипов в данной области. Вспомним высказывания Ф. Арьеса относительно той фальши, которой сегодня окружена смерть. Контрастом к этому является высказывание Г. Фейфела относительно психологических барьеров, часто выстраиваемых между жизнью и смертью: «Некоторые думают, что жестоко и травматично говорить с умирающим пациентом о смерти. На самом деле мои исследования показывают, что пациенты очень хотят говорить о своих мыслях и чувствах по отношению к смерти, но понимают, что мы, живущие, не даем возможности этому осуществиться. Большинство из них предпочитают честный и откровенный рассказ врача о том, насколько серьезно они больны. Они скорее обретают понятный и помогающий смысл бытия, чем начинают бояться и паниковать, если у них есть возможность поговорить о своих чувствах касательно смерти. Суть этой идеи в том, что неизвестность страшит больше, чем известная, хотя и пугающая реальность» [Фейфел, 2001, с. 55].

Важное место в практике психологической работы занимает *помощь человеку в переживании утраты*.

Понятие переживания в значении активной деятельности по проживанию сложных жизненных ситуаций было введено в психологию Ф. Е. Василюком, предложившим его для «обозначения особой *внутренней деятельности, внутренней работы*, с помощью которой человеку удастся перенести те или иные (обычно тяжелые) жизненные события и положения, восстановить утраченное душевное равновесие, словом, справиться с критической ситуацией» [Василюк, 1984, с. 12]. В ситуации утраты

близкого человека и переживаемого горя разрушен привычный жизненный мир человека с его смыслами, жизненными целями и ценностями. Уход из жизни родных и друзей, близких людей рассматривается психологами как самые болезненные моменты в жизни человека [Харламенкова, 2016]. Основная задача, перед необходимостью решения которой оказывается человек, — это реконструкция жизненного мира, обретение новых смыслов и опор. К этому ведет длинный путь принятия реальности и необратимости происшедшего, преодоления боли, выстраивание новой картины мира и новых отношений с реальностью, переход от прошлого к настоящему и будущему.

Казалось бы, и отношения с близким человеком могли быть разными, с разной степенью близости или трудностей в отношениях, и сама утрата может быть внезапной или стать растянутым во времени расставанием. Данная тематика в западной психологии обсуждается в рамках концепции «продолжающихся связей», под которыми понимаются отношения, которые устанавливаются человеком со своим умершим близким (мысленные беседы с ним, представление его образа и др.). Однако в процессе переживания разными людьми своей утраты можно увидеть определенные закономерности, на основе которых специалисты пытаются выделить типичные способы преодоления горя. Традиционно ими выделяются несколько последовательных стадий переживания горя: шок, отрицание, неспособность принять событие; протест, сильные эмоции «несогласия» с происшедшим; депрессия, апатия, страдание; попытки справиться с происшедшим, принять его, реконструируя свой жизненный мир.

Помощь человеку в переживании смерти близкого может быть основана на разных стратегиях работы. Экзистенциальные подходы делают акцент на смысловых задачах, процессе осмысления происшедшего и смысловой реконструкции.

В книге Ю. В. Заманаевой «Утрата близкого человека — испытание жизнью» (2007) утрата близкого человека рассматривается как жизненное событие, а само переживание утраты — как последовательное решение ряда психологических задач. Исследование Заманаевой, основанное на опыте практической работы и анализе жизненных ситуаций десятков людей, потерявших своих близких, фактически подтверждает базовый тезис экзистенциального подхода. Процесс переживания как совершение внутренней работы по преодолению тяжелейшей жизненной ситуации, восстановлению своего жизненного мира становится источником глубоких изменений в человеке, позволяя ему достичь более высокого уровня развития, пересмотреть свои отношения с миром и окружающими людьми, прийти к более глубокому пониманию жизни.

РЕЗЮМЕ

1. Отношение к смерти, которая является универсальным феноменом, отражается в обыденном сознании, испытывает на себе социокультурные влияния и изменяется во времени.
2. Тема смерти имеет междисциплинарный характер и является предметом внимания разных областей знания. Усиливающийся интерес к данной тематике приводит к возникновению отдельных направлений — танатологии и психологической танатологии.
3. Первоначальные психологические интерпретации феномен смерти получает в работах Фрейда, Фромма, Ранка и др., подчеркивавших глубокую связь жизни и смерти, отмечавшуюся еще философами. Признается, что, несмотря на очевидное значение феномена смерти, он не получил достаточного освещения в психологической литературе.
4. Экзистенциальный подход, в рамках которого конечность жизни является одной из базовых данностей человеческого существования, активно обращается к теме смерти. Ялом рассматривает тревогу смерти в контексте защит личности, Мэй — в связи с экзистенциальной виной из-за непрожитой жизни.
5. Основное содержание эмпирических исследований темы смерти — это исследование отношения к смерти в связи с возрастными, профессиональными, культурными или индивидуально-психологическими особенностями, а также изучение страхов смерти и переживания критических ситуаций конфронтации со смертью. Имеющийся исследовательский инструментарий в основном представлен опросниками, выявляющими различные установки и отношение к смерти.
6. В современной психологии популярность приобрела теория управления страхом (ТМТ), сформировавшаяся в последние десятилетия. В данном подходе отношение к смерти соотносится с повседневным поведением человека, а страх смерти рассматривается как управляемый культурным мировоззрением. Эмпирические исследования направлены на изучение того, как культурные и личностные факторы смягчают страх смерти, какие реакции вызывает актуализация страха смерти.
7. В центре внимания экзистенциального подхода — значение, которое люди придают смерти. Одним из его базовых положений является идея взаимозависимости жизни и смерти. Осознавание конечности жизни, проходящего времени жизни придает ее событиям особый смысл, позволяет осознать ценность жизни. Эмпирические данные подтверждают, что столкновение со смертью может стать толчком к личностным изменениям.

8. В практической деятельности психологов важное место занимает работа с суицидами и суицидальным поведением, сопровождение смертельно больных людей, помощь человеку в переживании утраты.

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Как можно обосновать то, что смерть, имеющая биологическую природу, является социокультурным феноменом?
2. Чем отличается подход Р.Мэя к пониманию смерти от позиции И. Ялома?
3. Перечислите факторы, оказывающие влияние на страх смерти.
4. Опишите основные личностные изменения, возникающие при конфронтации со смертью.

Задание для самостоятельной работы

1. Сформулируйте возможные гипотезы об особенностях переживания страха смерти у людей, которые в силу своей профессиональной деятельности (спасатели, врачи, сотрудники хосписа и др.) часто сталкиваются со смертью.
2. К психологу обращается мама 5-летнего ребенка, который (насмотревшись мультфильмов) стал спрашивать ее о том, что это такое, когда умирают. Сформулируйте возможные рекомендации, которые мог бы дать психолог маме относительно ответа на вопрос ребенка.
3. Помните ли вы свой детский опыт того, как вы узнали о смерти? Есть ли у вас опыт потери близких? Попробуйте ответить на вопрос, что помогло вам пережить эти события.
4. Какие рекомендации можно дать человеку, который обращается с вопросом, как сообщить человеку о гибели его близкого.
5. Проблема эвтаназии вызывает много споров. Сформулируйте аргументы сторонников эвтаназии и тех, кто выступает против нее.
6. Проанализируйте собственные страхи смерти, определите, что именно для вас является наиболее значимым.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Баканова А. А.* Танатопсихология: современное состояние и основные направления исследований в России // Медицинская психология в России: Электронный научный журнал. 2014. № 6 (29). [Электронный ресурс].
- Фейфел Г.* Смерть — релевантная переменная в психологии // Экзистенциальная психология. Экзистенция / под ред. Р. Мэя и др. М., 2001. С. 49–58.
- Ялом И.* Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти. М., 2008.
- Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. М., 1999 (и другие издания).

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Аръес Ф.* Человек перед лицом смерти. М., 1992.
- Дюркгейм Э.* Самоубийство. Социологический этюд. М., 1994.
- Заманаева Ю. В.* Утрата близкого человека — испытание жизнью. СПб., 2007.
- Кюблер-Росс Э.* О смерти и умирании. Киев, 2001.
- Менингер К.* Война с самим собой. М., 2001.

ОДИНОКОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Нахождение своего места в мире людей как меры своей включенности в контекст человеческих отношений является жизненной задачей каждого из нас. Человеческие отношения являются безусловной ценностью, опирающейся на тысячелетний опыт существования человеческих сообществ. Близкие отношения выполняют ряд важнейших функций, а их нарушения вызывают у человека тяжелые переживания. Проблема одиночества — постоянный предмет внимания философии, социологии и психологии, по преимуществу делающих акцент на его негативных аспектах. Практические психологи часто сталкиваются с задачей преодоления зависимости и созависимости как нарушений человеческих отношений и развития автономности человека.

Экзистенциальная психология подчеркивает универсальную природу одиночества человека. Понятие одиночества как данности человеческого существования предлагается в качестве альтернативы понятию одиночества, описывающему негативные переживания человека.

Вопль человека всех времен:
«Не нарушайте мое одиночество
и не оставляйте меня одного».

М. Жванецкий

5.1

Обыденное сознание: ценность сотрудничества

Одна из фундаментальных данностей жизни человека — это наше существование в социальном мире. Мир, в который мы приходим, — это мир, наполненный людьми. И, соответственно, важнейшая жизненная задача, которую мы решаем в своей жизни, — найти свое место в мире как меру своего диалога с ним, как степень своего участия в нем, в том числе и включенности в отношения с другими людьми. Необходимость определения себя в контексте «Я и другие» является одной из экзистенциальных данностей нашего существования.

Обыденное сознание верит в безусловную ценность человеческих отношений. За этими установками обыденного сознания — длительный опыт всей человеческой истории, закрепленный в культуре, религии, обыденном сознании.



Двоим лучше, нежели одному; потому что у них есть доброе вознаграждение в труде их. Ибо, если упадет один, то другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадет, а другого нет, который поднял бы его [Еккл. 4: 9–10].

В древности социальная (групповая) идентичность была центральной для индивидуального самосознания. Опираясь на сообщество, через групповую принадлежность и социальную идентификацию индивиды укрепляют чувство себя в пространстве и времени, участвуя в нематериальной и потому бессмертной целостности [Castano, Yzerbyt, Paladino, 2004, p. 305–306].

Человеческая общность немыслима без сотрудничества входящих в нее людей. Социальные системы, решая задачи выживания, которое обеспечивается преобладанием центробежных тенденций системы над центростремительными, поддерживают ценности сплоченности и человеческой со-

лидарности, нормы позитивных отношений и интенсивной включенности человека в межличностные отношения.

Любое жизнеспособное сообщество всегда в той или иной форме порицает или не одобряет плохие отношения или их разрыв, конфликты и одиночество, неудачный брак, которые рассматриваются как социальная неудача. Так, традиционным для американской культуры является стереотип, в соответствии с которым «люди, живущие обособленно, — это одинокие неудачники, холодные, недружелюбные и непривлекательные»; «сказать: “Я — одинок” — значит признать, что ты, по существу, неполноценен, что ты никем не любим» [Пепло, Ницели, Норах, 1989, с. 187]. Ученые, однако, отмечают, что одиночество — это социокультурный феномен. Об этом, в частности, свидетельствуют различия в понимании одиночества и отношении к нему в разных культурах. Так, например, в языке жителей Таити не существует «слов для обозначения одиночества в смысле подавленности, опечаленности, недостатка друзей, приятельских отношений и т.д.». Напротив, у эскимосов существует несколько разных слов, обозначающих одиночество: наиболее общее понятие, означающее «быть несчастным от отсутствия других людей»; более специфическое понятие для выражения «быть или чувствовать себя покинутым; скучать по ушедшему человеку»; наконец, термин, означающий быть «тихим и погруженным» в несчастье, особенно из-за отсутствия других людей [Там же, с. 172].

Европейская традиция отношения к одиночеству также отличается от американской. В литературе прошлого встречается описание «гордого одиночества» как следствие непринятости, непонятости окружением — например, таковы Чайльд Гарольд или Чацкий. И. С. Кон пишет о том, что в дворянской культуре XVIII века возникает эстетизированное переживание уединения, положительный образ одинокого мыслителя. Тема одиночества — одна из основных и в современной литературе и часто звучит в названиях популярных книг: «Сто лет одиночества» Маркеса или «Одиночество в сети» Вишневского.

Наряду с социальными установками мощным фактором, поддерживающим ценности кооперации и сотрудничества, являются витальные потребности человека, прежде всего его потребность в защищенности, в позитивных связях с людьми, нарушение которых порождает чувство одиночества, беспомощности и т.д. Чувство безопасности и защищенности чаще всего дается именно наличием устойчивых хороших отношений с близкими и окружающими людьми, чувством «я не один». Поэтому люди стремятся поддерживать хорошие отношения дома и на работе, не любят осложнений в отношениях и плохо переносят межличностные трудности. «Стремление к взаимной близости сохраняется у каждого человека с детства и на протяжении всей жизни; и нет ни одного человека, который бы не боялся его потерять» [Цит. по: Лабиринты одиночества, 1989, с. 67].



Марк Шагал. Одиночество. 1933

”

Наиболее часто употребляемые в обыденной речи эпитеты, описывающие одиночество: абсолютное, безнадежное, безрадостное, безысходное, величественное, глубокое, глухое, гордое, горестное, горькое, грустное, жалкое, жгучее, жестокое, жуткое, круглое, мрачное, мучительное, невыносимое, несносное, острое, печальное, полное, пустое, совершенное, страшное, тоскливое, тревожное, угрюмое, ужасное, унылое, холодное, царственное [Горбачевич, 2001, с. 123].

Если судить по наиболее часто употребляемым эпитетам, эмоциональное отношение к одиночеству в обыденной психологии довольно однозначно.

В этой связи примечательно название статьи Т. Кейс и К. Уильямс «Остракизм. Метафора смерти». Остракизмом древние греки называли изгнание гражданина, которого народное собрание признало нежелательным. Как групповое явление остракизм имеет место, когда индивид или группа отстраняют или игнорируют других индивидов или группы, что обычно является реакцией на какое-то их поведение, неприемлемое для окружающих. Еще один вариант — «незамечающий остракизм», когда человек рассматривается как не заслуживающий внимания. Остракизм наносит удар по потребности индивида в социальной принадлежности, в самоуважении, в ощущении значимости своего существования.

Остракизм фактически становится отрицанием социального существования индивида, поэтому такая ситуация болезненно переживается человеком. Достаточно вспомнить нередко встречающийся опыт школьных «бойкотов», когда дети, сговорившись, начинают игнорировать кого-то из соучеников. Обычно лица, подвергшиеся остракизму, предпринимают попытки восстановить отношения и принадлежность к группе; иногда их реакции принимают агрессивный характер. Ситуация остракизма может иметь для индивида и долговременные последствия, проявляясь

в депрессии, в чувстве отчужденности, беспомощности и собственной никчемности.

Метафора, вынесенная в название статьи, по мнению авторов, оправдана тем, что выпадение из сетей социальных отношений равносильно социальной смерти. Остракизм как бы говорит нам о том, какой была бы жизнь, если бы нас не было. С другой стороны, это и опыт утраты: что бы мы чувствовали, если бы не было других [Case, Williams, 2004, p. 336–351].

Близкие отношения: выигрыши и риски

5.2

О проблеме отношений с другими людьми в психологии написано едва ли не больше, чем на какую-либо иную тему. И эта проблема, возможно, важнейшая в практике психологической работы: жалобы на трудности в отношениях с окружающими, с детьми и родителями, конфликты и кризисы в семье и на работе и т. д. занимают одно из ведущих мест (если не первое) при обращениях к психологам.

Близкие отношения неоднократно были предметом разнообразных психологических исследований. Их сложный характер, богатство и многоаспектность делают эту тему поистине неисчерпаемой. Их ценность для нас является столь очевидной и само собой разумеющейся, что нам даже часто нелегко ответить на вопрос о том, чем мы, собственно, дорожим в отношениях с другими людьми. По мнению психологов, как уже отмечалось, главное, что они нам дают, — это чувство защищенности в этом мире. Какие именно особенности близких отношений дают нам это важное чувство опоры? Обычно отмечается следующее.

1. Устойчивые близкие отношения создают более благоприятные условия для повседневной жизни и продолжения рода, т. е. обладают преимуществами для выживания и репродукции.
2. Близкие отношения обеспечивают защиту от угрожающих и опасных обстоятельств, особенно для детей.
3. Формирование и поддержание близких отношений рассматривается как культурно ценное поведение. Многие социальные институты и существующие правила, в свою очередь, поддерживают их. Более того, как уже отмечалось, в обществе существуют стереотипы, в соответствии с которыми люди, терпящие неудачу в формировании или поддержании близких отношений с другими, считаются несчастливыми и проблемными, а их одиночество рассматривается как их личностная проблема и аномальное социальное состояние. В большинстве сообществ формирование и поддержание близких отношений является важным компонентом культуры, источником смысла и порядка, и их ценности передаются из поколения в поколение.



Фото А. Моргулис-Якушевой

4. Близкие отношения — важный источник самоуважения. Авторы ссылаются на исследования, в соответствии с которыми на самоуважение оказывает большое влияние то, как человек принимается и оценивается другими людьми. Показано, что низкое самоуважение проистекает от социального отвержения и неудач в поддержании близких отношений.
5. Близкие отношения дают символическое обещание продолжения жизни и чувство личного бессмертия через биологическое воспроизведение себя в потомстве.
6. Один из глубинных страхов человека связан с тем, что после его ухода в мире не остается никакого следа и никто не вспомнит о нем после смерти, а близкие отношения обещают память близких [Mikulingeir, Florian, Hirschberger, 2004, p. 289–291].

Обсуждая характеристики близких отношений, авторы акцентируют внимание прежде всего на выполнении ими функций защиты от тревоги смерти. В этом они усматривают *экзистенциальную функцию близких отношений* — стремление к любви и близким отношениям является дополнительным механизмом смягчения тревоги смерти. Соответственно, одна из важнейших мотиваций формирования и поддержания близких отношений — потребность человека в отрицании экзистенциальной угрозы конечности существования.

На основе анализа эволюционных, социокультурных и личностных функций близких отношений — в контексте экзистенциального подхода — высказываются предположения относительно *защитных функций*

близких отношений, связанных с конечностью существования: (1) мысли о собственной смертности усиливают попытки людей формировать и укреплять близкие отношения, чтобы смягчить страх осознания смерти; (2) в то время как формирование и укрепление близких отношений обеспечивает символическую защиту против осознания смерти, потенциальные или актуальные угрозы целостности близких отношений, такие как развод или утрата, ведут к усилению осознания экзистенциальной ситуации; (3) усиление защит отношений в ответ на мысли о смерти снижает активацию других механизмов защиты от страха смерти; (4) опора на близкие отношения как механизм защиты от страха смерти зависит от внутренних ресурсов, таких как самоуважение и безопасные привязанности [Ibid., p. 287–288].

В любом случае можно утверждать, что близкие отношения с другими людьми выполняют мощную функцию защиты, в том числе от экзистенциальных угроз, прежде всего от угрозы конечности существования. Это наш личный ресурс, а вот то, как мы его используем, относится к глубоко индивидуальным механизмам нашей жизнедеятельности.

Тему ценности близких отношений можно было бы продолжить. Дружба, любовь, почитание старших, забота о детях — эти дорогие каждому человеку чувства являются постоянным предметом описания в искусстве. Однако (и психологи это хорошо знают) эти чувства способны принимать разные формы, а иногда и трансформироваться в патологические проявления.

Как уже отмечалось, теме отношений человека с людьми посвящено огромное число работ психологов — от серьезных академических исследований до популярных изданий, содержащих рецепты приобретения друзей и завоевания расположения и успеха у окружающих. Это внимание психологов к проблемам отношений людей отражает реальность: трудности, связанные с ними, болезненно переживаются людьми, разрушительно действуют на разные сферы жизни человека, снижают его психологическое благополучие и вообще делают нас несчастными.

Переживание своей отделенности порождает чувство тревоги; в сущности, оно есть источник любой тревоги. Быть отделенным — значит быть лишенным возможности использовать человеческие силы и способности. Быть отделенным — значит быть беспомощным, неспособным активно постигать мир людей и вещей. Поэтому отделенность — источник сильной тревоги. Кроме того, она возбуждает чувство стыда и вины... Глубочайшая человеческая потребность состоит в том, чтобы преодолеть эту разделенность, вырваться из плена одиночества [Фромм, 2010, с. 78].

”

Глубоко переживаемое чувство одиночества может порождать тяжелые депрессивные состояния. Так, в шкале, диагностирующей аномии, связанные с переживанием одиночества, присутствуют такие суждения, как «Будущее совершенно пусто для меня» или «Всё в мире угасает» [Садлер,



Густав Вигеланд. Мальчик и девочка, едущие на спине женщины. Парк скульптур Вигеланда, Осло, Норвегия

Джонсон, 1989, с. 48–49]. Впечатляющие данные получены в результате описания примеров и исследования последствий изоляции человека от других людей, в том числе расстройств, возникающих в экспериментальных условиях сенсорной депривации [Кузнецов, Лебедев, 1972]. Современные исследователи также продолжают констатировать связь переживаемого людьми одиночества с риском развития сердечно-сосудистых, гипертонических и других заболеваний.

Невозможно даже перечислить все проблемы, возникающие в отношениях людей и встречающиеся в практике работы психологов. В контексте обсуждаемой нами темы одиночества остановимся на одной из наиболее частых проблем человеческих отношений — чрезмерной зависимости, возникающей между близкими людьми.

Бликие отношения — это всегда зависимость между людьми, но это, конечно, не означает, что люди этой зависимостью непременно тяготеют. Вообще первый опыт отношений ребенка с окружающими людьми — это всегда опыт зависимых отношений. Маленький ребенок абсолютно беспомощен и полностью зависит от взрослых — не только в удовлетворении своих потребностей, но и просто в выживании. Развитие ребенка — это постепенное обретение им всё большей самостоятельности. Задача родителей и состоит в том, чтобы своей заботой, помощью и воспитанием подготовить ребенка к самостоятельной жизни, к тому, чтобы он был способен к автономному существованию, т. е. стал независимым человеком (что не мешает нам до конца наших дней испытывать чувства любви и привязанности к близким).

Когда психологи говорят о зависимости как о *проблеме* в близких отношениях, они имеют в виду те формы зависимости, которые ограничивают человека, лишают его автономии и уменьшают его открытость жизни.

В психологическом отношении зависимость часто приобретает двусторонний характер и становится взаимозависимостью. Ребенок зависит от матери, но и мать тем самым зависит от него. Даже отношения с собакой, которая ждет, когда придет хозяин, когда он погуляет с ней и накормит ее, фактически являются взаимозависимыми, поскольку через свою беспомощность собака управляет поведением хозяина, которому приходится о ней заботиться. Любой человек, каким бы сильным он сам себе ни казался, делая других (жену, подчиненных) зависимыми от себя, сам фактически создает и свою зависимость от них.

Психологи выделяют такой способ взаимной связи людей, как *созависимость*, которая, по мнению специалистов, характерна для взаимоотношений зависимых людей. Созависимость является одной из наиболее распространенных проблем человеческих отношений и обычно рассматривается как результат особенностей (искажений) развития человека, прежде всего в раннем детстве. К основным симптомам созависимости относятся ощущение своей зависимости от людей, ловушки дисфункциональных отношений, низкая самооценка, потребность в постоянном одобрении окружающих для подтверждения собственной состоятельности, ощущение своего бессилия что-либо изменить в деструктивных отношениях и др. [Уайнхолд, 2002].

Но проблема зависимости этим не ограничивается. Дело не только в искажении отношений с конкретным человеком, но и в возникающей у человека потребности в зависимых отношениях, в неспособности обходиться без них. Иначе говоря, если молодой человек или девушка воспитываются в родительской семье в условиях гиперопеки, находятся под давлением властных родителей, которые управляют их жизнью, принимают за них решения, ограничивают их самостоятельность, то возникает угроза того, что, выходя из-под опеки родителей, он или она будут неосознанно стремиться к выстраиванию близких отношений теперь уже в своей собственной семье по той же схеме — искать кого-то, кто будет опекать, заботиться, помогать, т. е. фактически искать новую зависимость.

Отношения, выстроенные на основе зависимости, не освобождают человека от чувства одиночества. В исследовании, направленном на изучение того, как люди справляются с переживанием одиночества, были получены данные, свидетельствующие о том, что «взрослые, испытывающие деструктивную привязанность к романтическому партнеру, склонны в большей мере использовать копинг-стратегии “дистанцирование”; “принятие ответственности”; “бегство—избегание” и “самоконтроль” по сравнению со взрослыми, испытывающими надежную привязанность» [Крюкова, 2016].

Даже если отношения не складываются, люди зачастую предпочитают сохранять даже не удовлетворяющие их отношения, лишь бы не остаться одному. Иногда люди осознают это, иногда нет, но очень часто за этим стоит именно страх одиночества.

5.3

Проблема одиночества

Проблема одиночества, как и другие фундаментальные проблемы человеческого существования, имеет междисциплинарный характер.

Об одиночестве рассуждают философы и социологи, о нем пишут художественные произведения и ставят кинофильмы, психологи и психотерапевты с ним работают, но это, как ни удивительно, не свидетельствует о полноте понимания феномена одиночества и даже не дает оснований говорить о достигнутой ясности. Приходится согласиться с тем, что «одиночество принадлежит к числу тех понятий, реальный жизненный смысл которых, казалось бы, отчетливо представляется даже обыденному сознанию, однако подобная ясность обманчива, ибо она скрывает сложное, противоречивое философское содержание, как бы ускользающее от рационального анализа» [Лабиринты одиночества, 1989, с. 8].

Несмотря на это, даже беглый взгляд на проблему одиночества позволяет увидеть наиболее часто упоминаемые в работах разных авторов характеристики этого феномена, которые можно рассматривать как общепризнанные.

Первое, что важно упомянуть и что можно рассматривать как традиционное в психологической литературе, — это признание того, что *одиночество — это субъективное чувство*, и оно не совпадает с объективной изоляцией, уединением, отсутствием первичных связей, например семьи или друзей: «Одиночество не может быть приравнено к физическому состоянию изолированности человека. <...> Значение изоляции, однако, большей частью зависит от того, каким значением человек наделяет это состояние. <...> В противоположность состоянию изоляции, которое является объек-

Один из наиболее известных примеров подобного социального эксперимента — это опыт поиска «правильной жизни» Генри Дэвида Торо, философа и писателя середины XIX века. В согласии со своими убеждениями он посвящает себя духовному поиску, проведя два года в уединении, в хижине, выстроенной им в лесу. Считая, что «людское общество обычно чересчур доступно», что «мы встречаемся слишком часто, не успевая приобрести друг для друга новой ценности» и что «мы живем в тесноте и спотыкаемся друг о друга и от этого, мне думается, несколько теряем друг к другу уважение», он утверждает ценность одиночества: «Я нахожу полезным проводить большую часть времени в одиночестве. Общество, даже самое лучшее, скоро утомляет и отвлекает от серьезных дум. Я люблю оставаться один. Ни с кем так не приятно общаться, как с одиночеством. Мы часто бываем более одиноки среди людей, чем в тиши своих комнат. Когда человек думает или работает, он всегда наедине с собой, где бы он ни находился. Одиночество не измеряется милями, которые отделяют человека от его близких» [Торо, 1979, с. 160–162].



Дж. Кларк и Дж. Пайн. Фронтиспис к первому изданию «Робинзона Крузо». 1719

тивным, внешне обусловленным, одиночество — субъективное внутреннее переживание» [Садлер, Джонсон, 1989, с. 24].

Неравнозначность изолированности и одиночества, тема Робинзона — жизни в изоляции от людей — не раз становилась предметом художественного и научного осмысления.

Вывод ученых о принципиальных различиях между объективным фактом изолированности и субъективно переживаемым одиночеством, многократно проверенный и подтвержденный в многочисленных исследованиях, чрезвычайно важен. Фактически он означает, что переживаемое людьми чувство одиночества не связано с наличием или отсутствием у них близких людей, интенсивным общением с окружающими или уединенным образом жизни, но целиком определяется оценкой человеком его собственной жизненной ситуации. Вместе с тем эта оценка может быть основана прежде всего на особенностях отношений людей. Так, Т. Л. Крюкова предлагает рассматривать одиночество «как воспринимаемый дефицит в социальных и межличностных отношениях, которые субъект определяет как не удовлетворяющие его потребности; результат его когнитивно-эмоциональной оценки своих социальных связей, отношений (социальной сети), которые качественно неадекватны или количественно невелики» [Крюкова, 2016].

Одиночество — это острое чувство переживания человеком его оторванности от своего окружения, мира людей, ощущаемой пропасти между своим внутренним миром и ими.

Для психологов субъективный статус одиночества — понимание его как переживаемого чувства и состояния — очевиден. Одиночество — это *твое* переживание, то, что *ты* можешь переживать и можешь не переживать, таким образом, оно обусловлено исключительно психологическими причинами.

Чувство одиночества хоть раз в жизни переживал каждый человек. В. Серма на основании результатов своего многолетнего исследования (проводившегося в Канаде) утверждает, что не более 1–2 % опрошенных, по их собственным ответам, никогда не чувствовали себя одинокими. Тщательно изучив сотни описаний и рассказов респондентов о пережитом опыте одиночества, он пришел к выводу, что «пожалуй, более тяжелая форма одиночества характерна для ситуаций, когда человек не испытывает недостатка в общении. Гораздо труднее преодолеть чувство одиночества, которое не проходит, несмотря на то что мы находимся в обществе друзей или членов семьи» [Серма, 1989, с. 230].

Аналогичные данные были получены нами в одном из исследований, посвященных семейным взаимоотношениям. Среди прочего мы задавали его участникам вопрос о чувстве одиночества: случалось ли им его переживать, в каких обстоятельствах и т. д. Полученные ответы свидетельствовали, что опыт переживания одиночества связан прежде всего с ситуациями в близких отношениях, за пределами которых он редко имеет место. Это кажется удивительным лишь на первый взгляд. Чувство одиночества переживается чаще всего тогда, когда в контакте с близкими людьми мы вдруг сталкиваемся с их непониманием, неприятием каких-то наших действий или представлений, или просто большим безразличием к нашим делам, чем нам хотелось бы. Уровень ожиданий по отношению к посторонним для нас людям (даже если это наши близкие коллеги по работе) у нас ниже, а потому и разочарования в случае несовпадения наших взглядов не так остры.

Эти эмпирические иллюстрации говорят о непростой природе одиночества. Действительно, приходится признать, как было отмечено в начале, что одиночество, которое представляется обыденному сознанию таким знакомым и понятным чувством, на деле оказывается сложным и трудноуловимым для исследования феноменом.

При этом еще одной фактически общепринятой его характеристикой является *признание распространенности чувства одиночества*, его знакомости всем и каждому (о чем в частности говорят приведенные выше данные Серма). Дискуссионным является лишь вопрос о том, является ли чувство одиночества «вечным», свойственным человеку во все времена, или возникает на более поздних этапах человеческой истории, в частности в связи с развитием и упрочением городского образа жизни. Пожалуй, последняя точка зрения является более принятой. И. С. Кон считает, что появление одиночества связано с усложнением жизненного мира личности и его можно датировать XVII–XVIII веками: «В средние века люди жили

теснее и редко обособлялись друг от друга... Одиночество чаще всего понималось как физическая изоляция... Более многогранная личность нового времени, не отождествляющая себя ни с одной из своих предметных и социальных ипостасей, нуждается в обособлении от других и добровольно ищет уединения. Вместе с тем она острее переживает одиночество как следствие дефицита значимого общения или неспособность выразить богатство своих переживаний». Практически общим местом в литературе являются рассуждения о распространенности чувства одиночества в современном мире и даже о всё большем распространении этого феномена в современной культуре. Знаковым стало название вышедшей в середине прошлого века книги Д. Рисмэна «Одинокая толпа» (1950). В то же время сегодня человеку благодаря интернету доступны такие широкие контакты, которые в прошлом невозможно было себе представить. Попытки ответить на вопрос, как эти новые условия жизни сказываются на отношениях человека с окружающими людьми, помогают ли они не чувствовать себя одиноким или, напротив, усиливают это чувство, дают неоднозначные результаты.

В одном из недавних исследований изучалась динамика одиночества американской молодежи на протяжении последних десятилетий. Метаанализ данных, полученных на 48 выборках студентов американских колледжей, которые заполняли один и тот же опросник, показал, что на протяжении трех десятилетий (с 1978 по 2009 год) показатели одиночества снижаются. В другой части этого исследования были получены данные о динамике одиночества с 1991 по 2012 год в различных подгруппах студентов университета (белых и темнокожих студентов, мужчин и женщин), и они также показали общую тенденцию к уменьшению показателей одиночества. В то же время были получены данные о том, что если чувство одиночества как субъективной изоляции снижается, то чувство изоляции в социальных отношениях, напротив, возрастает. Последнее проявляется, например, в том, что студенты ниже оценивают свои отношения с окружающими и поддержку со стороны друзей. В целом авторы приходят к довольно оптимистичному выводу о том, что одиночество имеет тенденцию уменьшаться во времени, и это контрастирует с распространенными в литературе, в том числе научной, суждениями об усиливающемся чувстве одиночества современного человека [Clark, Loxton, Tobin, 2015].

Результаты подобных исследований заставляют еще раз задуматься о сложной природе одиночества. Люди по-прежнему нуждаются в общении друг с другом и переживают неудачи в отношениях. В то же время объективные данные говорят о том, что люди стали проводить меньше времени с друзьями, реже встречаться, меньше посещать клубы и другие коллективные мероприятия. Распространено представление о том, что традиционные формы социальных отношений замещаются общением в интернете.

Но общение в социальных сетях может стать и серьезной проблемой, усугубляющей переживания человека. Еще К. Хорни когда-то писала о том,

что мы живем в культуре сравнения. Однако сравнение в те времена по преимуществу ограничивалось людьми из ближайшего окружения. Сегодня его ареной становится мир фейсбука — мир сконструированных образов, красивых мифов и легенд о себе. Видя красивые картинки из чужой жизни и читая истории о преуспевании своих сверстников, бывших одноклассников и товарищей по студенческой группе, молодые пользователи сетей начинают считать других успешными, процветающими, пользующимися всеми благами жизни, а себя — несостоявшимися неудачниками. И даже если закрадывается подозрение, что в рассказах других, может быть, не всё правда, а у тебя самого всё не так уж и плохо, всё равно вызовы сравнения порождают дискомфорт и переживания.

В социологических опросах часто обнаруживается тенденция к уменьшению количества близких друзей у современного человека, в то же время увеличивается процент тех, кому, по их собственному свидетельству, не с кем поговорить о своих проблемах. В цитированном выше американском исследовании его авторы особенно отметили тот факт, что в наши дни студенты говорят не только о меньшем количестве людей, с которыми они контактируют, но и о меньшем желании иметь много друзей. Таким образом, наряду с объективными тенденциями в изменении характера человеческих отношений для понимания природы одиночества важно учитывать субъективные потребности самого человека (насколько он действительно нуждается в близких отношениях с другими), его собственную оценку своих отношений с окружающими (насколько они удовлетворяют его и соответствуют его представлениям о том, какими должны быть эти отношения), а также индивидуальные различия в понимании и интерпретации одиночества.

5.4

Подходы к пониманию одиночества

Одиночество — это междисциплинарный феномен, соответственно, каждая область знания выделяет свои интересующие ее аспекты в этой теме. Даже в рамках только психологических подходов можно увидеть и разнообразие акцентов, и различия в интерпретации проблемы одиночества человека.

Систематизация существующих в разных направлениях представлений позволила выделить восемь различных подходов к описанию одиночества: психодинамический, феноменологический, экзистенциально-гуманистический, социологический, интеракционистский, когнитивный, интимный и теоретико-системный [Перлман, Пепло, 1989].

Поскольку наш интерес связан прежде всего с экзистенциальным пониманием одиночества, остановимся в целях сравнения лишь на некоторых из них.

Социологический подход к феноменологии одиночества акцентирует внимание на факторах, ведущих к усилению чувства одиночества в современном мире. Его главным источником, по мнению социологов, является

ослабление так называемых первичных связей — семейных, дружеских, соседских отношений. Это ослабление, констатируемое в жизни современного общества, имеет несколько основных причин.

Одна из них — увеличение дистанции между поколениями из-за культурных и ценностных различий, подчас создающих трудности во взаимопонимании разных поколений в семье. Межпоколенные семьи, когда в одном доме живут три, а то и четыре поколения, ушли в прошлое. На смену им пришла нуклеарная семья (супруги с детьми или одни супруги, когда уходят взрослые дети), и это не в последнюю очередь стало следствием трудностей взаимопонимания между разными поколениями близких людей. Но и «малая» семья становится всё менее стабильной, о чем говорит увеличение числа разводов.

Еще один важный фактор, ослабляющий первичные связи, — усиление мобильности современного человека: частая смена работы (по крайней мере по сравнению с прошлым) и перемена места жительства. Стремительно ушли в прошлое жизненные модели, основанные на стабильности и неизменности («всю жизнь на одном предприятии», «всю жизнь в одном доме»). В последние годы к этим факторам прибавилось распространение виртуальных форм общения, усиливающих свое влияние. Кроме того, получены данные, свидетельствующие о неоднозначной связи переживаемого людьми одиночества с особенностями культурного контекста; например, представители культур, традиционно рассматриваемых как индивидуалистические, меньше страдают от чувства одиночества [Крюкова, 2016].

В целом в социологии одиночество продолжает интерпретироваться скорее как негативный феномен, хотя ученые и признают, что его уже трудно рассматривать как аномалию, настолько распространенный характер оно приобретает.

Интеракционистский подход (от англ. interaction — взаимодействие) рассматривает поведение человека прежде всего как результат его взаимодействия с ситуацией. Соответственно, и переживаемое им одиночество понимается как следствие ситуации, в которой оказался данный человек с его личностными особенностями и предрасположенностями, приводящими к тому, что он начинает ощущать одиночество. Интеракционистский подход акцентирует внимание на ситуациях, которые — по сравнению с обычными — потенциально обладают большей вероятностью вызывать у человека чувство одиночества. Это, например, ситуации развода или потери близкого человека, переезда в другой город или другую страну и т. д.

Психодинамический (психоаналитический) подход в соответствии со своими принципами рассматривает одиночество как некую патологию, которая берет начало в детском опыте. Корни одиночества — в детской нарциссической ориентации и тогда же зарождающемся чувстве отчужденности. Психоаналитиков интересует, какие черты характера и глубинные особенности человека приводят к состоянию одиночества.

Феноменологический подход К. Роджерса выводит переживаемое человеком одиночество из его Я-концепции. Это чувство возникает у индивида, осознающего свою индивидуальность, свое истинное Я, но при этом испытывающего страх, что если он проявит свое истинное Я, то может быть отвергнут другими. Мы чувствуем себя одинокими, когда думаем, что другие не поймут нас или даже разочаруются в нас, осудят, если мы позволим себе быть самими собой. Это вынуждает нас прятать свое истинное Я за привычными ролями во взаимодействии с другими. Ощущая свою отдаленность, отчужденность от других, мы чувствуем себя одинокими. Соответственно Роджерс считает, что одиночество есть следствие противоречий в представлениях человека о самом себе, а потому свидетельствует о незрелости или недостаточной приспособленности личности.

Приведенные примеры разных подходов (и они не исчерпывают всех возможностей) демонстрируют внимание к разным аспектам феноменологии одиночества, хотя в общем сходятся в его интерпретации как негативного явления.

Следует иметь в виду, что явления и проявления одиночества довольно разнообразны, а потому возможен и более многосторонний взгляд на проблему одиночества. Так, в философской литературе (прежде всего немецкой) упоминались четыре типа одиночества.

- «1. Позитивный внутренний тип (“гордое одиночество”), переживаемый как необходимое средство раскрытия новых форм свободы или новых форм общения с другими людьми.
2. Негативный внутренний тип, переживаемый как отчуждение от своего “Я” и от других людей, чувство отчужденности, даже в окружении других людей.
3. Позитивный внешний тип, наличествующий в ситуациях физического уединения, когда ведутся поиски нового позитивного опыта.
4. Негативный внешний тип, наличествующий в том случае, когда внешние обстоятельства (смерть партнера, потеря контакта) ведут к весьма негативным ощущениям одиночества» [Джонг-Гирвельд, Раадшелдерс, 1989, с. 302].

Действительно, у любого человека наряду с потребностью в близких отношениях присутствует и потребность в уединении. Формула их соотношения — индивидуальный выбор каждого из нас. Ограничение числа контактов с окружающими немногими близкими людьми и выраженная потребность в уединении может быть жизненной моделью человека, совершенно не ощущающего себя при этом одиноким.

Вместе с тем выделение позитивных типов одиночества, таких как описанное в литературе «гордое одиночество», всё же характерно скорее для философского или иного отвлеченного анализа, чем для обыденного сознания или психолога, работающего с тяжелыми проблемами переживания людьми одиночества.



Рене Магритт. Влюбленные. 1928

Особенно тяжело человек переносит одиночество, когда оно затрагивает сразу несколько измерений его жизни. Например, У. Садлер и Т. Джонсон предлагают различать такие разновидности одиночества, как космическое, культурное, социальное и межличностное. *Космическое одиночество* обозначает следующие формы самовосприятия: «1) постижения себя как цельной реальности, благодаря которому человек соотносится с природой и космосом; 2) причастности к мистическим, таинственным аспектам жизни, предельно близким к Богу или к глубинам бытия; 3) веры человека в уникальность своей судьбы или причастности к великим историческим целям. Космическое одиночество присутствует там, где есть хотя бы один из этих аспектов; другие выражения космического одиночества могут заключать в себе два или даже три указанных аспекта» [Садлер, Джонсон, 1989, с. 33].

Культурное измерение одиночества авторы иллюстрируют примерами переживаний иммигрантов, испытывавших отчужденность, отрыв от того культурного наследия, которое раньше было частью их жизни. Приводятся и другие примеры, общей составляющей которых является «разъединенность человека с культурой», а потому такое одиночество может возникать и в рамках собственной культуры, например у отдельных социальных групп в условиях резких социальных изменений в обществе.

Социальное измерение одиночества относится к отдельным группам в обществе, человек может испытывать чувство социального одиночества,

когда ощущает неприятие группы. Острые формы такого одиночества обозначаются понятиями социальной изоляции (изгнание, уже упоминавшийся остракизм, отвержение или неприятие и т. д.). Возникновению социального одиночества, по мнению авторов, способствуют такие факторы, как «увеличивающаяся раздробленность общества вместе с растущей социализацией, высокая степень мобильности, неопределенность традиционных социальных групп, распад традиционных групп и короткая жизнь групп, претендующих на свое место, высокий уровень ожидания, связанного с социальной позицией, и пренебрежительное третирование точки зрения отдельного индивида» [Там же, с. 41].

Примечательно, что *описание одиночества в межличностном измерении* Садлер и Джонсон помещают под рубрикой «От одиночества к аномии». Речь идет о том, что когда одиночество возникает одновременно в двух или более измерениях, то человек переживает сильный стресс, у него «появляются чувства безнадежности и бессилия, которые связаны с ощущением, что все жизненные связи в форме межличностных отношений ослаблены или разорваны». При нарастании интенсивности «всеобъемлющего одиночества» возникает угроза расстройства личности — аномии.

Переживаемому человеком чувству одиночества посвящено множество исследований. Люди связывают его с субъективно ощущаемыми трудностями в установлении социальных связей, с чувством собственной обособленности и отчужденности, ощущением собственной неполноценности или незначительности и т. д.; обычно оно описывается в негативных эмоциональных тонах — отсутствия позитивных чувств, связанных с близкими отношениями и привязанностями людей, и переживания беспомощности и тревоги и т. д. Изучая опыт одиночества, К. Рубинстайн и Ф. Шейвер с помощью факторного анализа выявили чувства, наиболее тесно связанные с переживаемым одиночеством, которые интерпретировались авторами через четыре основных фактора, обозначенных ими как «отчаяние», «депрессия», «невыносимая скука», «самоуничтожение» [Рубинстайн, Шейвер, 1989]. Они же показали, что среди реакций людей на одиночество наибольшим весом обладают ответы, объединенные авторами в фактор «печальная пассивность», который включал такие реакции, как «плачу», «сплю», «сижу и размышляю», «ничего не делаю», «переедаю», «принимаю транквилизаторы», «смотрю телевизор», «пью или “отключаюсь”»; при этом данный тип реагирования особенно характерен для пожилых людей. Однако, как считают авторы, одиночество не следует считать характерной особенностью пожилого возраста, оно обычно является следствием бедности и болезней. В общем, качество жизни важнее возрастного фактора.

Чувство одиночества индивидуально, что не мешает ученым искать какие-то закономерности в его возникновении и особенностях проживания. Логично пытаться увидеть особенности проявления одиночества в зависимости от гендерного и возрастного факторов. В литературе не раз от-

мечались различия в оценках одинокого проживания женщин и мужчин. Традиционной для прошлого была оценка жизненного сценария женщины, не имеющей семьи, как несостоявшегося и неудачного. Социальные оценки жизненного сценария одинокого мужчины более благоприятны, его успешность в большей мере связывается с профессиональными достижениями и социальным статусом. Кроме этого, существуют и несомненные содержательные различия в переживаемом чувстве одиночества между мужчинами и женщинами. Так, в одном из исследований были выявлены некоторые гендерные различия в природе одиночества: одиночество женщин больше связано с тоской по конкретному человеку, отсутствием любимого человека, в то время как одиночество мужчин — с ощущением собственной ненужности. При этом мужчины более, чем женщины, «склонны рассматривать одиночество как возможность поразмышлять над собой, своей жизнью, отношениями с другими людьми». В переживании одиночества женщины и мужчины испытывают разную палитру чувств: женщинам больше свойственна меланхолия, депрессия, ощущение собственной непривлекательности, чувство незащищенности; мужчины в состоянии одиночества переживают скуку, более нетерпимы к себе, чем женщины, острее переживают сочувствие себе. В состоянии одиночества для мужчин характерно пассивное пребывание. Женщины испытывают более разнообразные чувства в состоянии одиночества, при этом они более активны и проявляют большее разнообразие в способах преодоления одиночества. По мнению автора исследования, выявленные различия имеют не временный, ситуативный характер, а экзистенциальный смысл, относящийся к обобщенной оценке мира и себя в нем. Общий вывод связан с тем, что «переживание одиночества женщинами приводит к утрате веры в позитивность человеческой природы и ожиданий принятия и уважения к своей личности от окружающих людей. Одиночество мужчин связано с неудовлетворенностью самореализацией, процессом жизни, наличием в ней целей и усиливает внутренние конфликты мужчин, снижая их способность к установлению эмоционально-глубоких контактов с другими людьми» [Мухиярова, 2006, с. 16–17]. Приведенные данные представляют интерес и вносят свой вклад в понимание непростой природы одиночества, однако выводы нуждаются в дальнейшей проверке, а сама тема гендерных различий — в дальнейших исследованиях. Одиночество, как уже отмечалось, — это социокультурный феномен, и то, как мужчины и женщины оценивают и переживают свое одиночество, не может не быть связано с принятыми в обществе гендерными социальными ролями, стереотипами, наделяющими женское и мужское одиночество разным смыслом. Изменяющаяся социальная реальность вносит в это свои коррективы, поэтому вопрос о гендерных особенностях переживания одиночества нельзя считать закрытым.

В других работах затрагивается вопрос о роли возрастного фактора. Безусловно, общение с другими людьми в разные возрастные периоды



Франсиско Гойя. Автопортрет. 1795–1797.
За несколько лет до создания этого
автопортрета Гойя потерял слух

имеет и различное значение, и свое содержание, о чем немало написано в психологической литературе. Пожалуй, наиболее часто тема одиночества обсуждается в связи со старшей возрастной группой, когда человек прекращает профессиональную деятельность, снижается его социальная активность, ослабляются межличностные связи. Эта проблема является предметом обсуждения в работах М. Кларк и Б. Эндерсон «Одиночество и старость» [Кларк, Эндерсон, 1989] и Т. Биксон и Л. Пепло «Жизнь старого и одинокого человека» [Биксон и др., 1989].

Хотя содержание понятия одиночества и значения, которые ему приписываются, меняются в зависимости от культурной среды, социальной и возрастной групп и т. д., переживаемое человеком одиночество остается глубоко индивидуальным, и в его возникновении несомненную роль играют особенности самого человека, в частности «личностные стандарты отношений» — имеющиеся у нас представления о некоем желательном для нас уровне и типе своих отношений с другими людьми. Именно сравнение с ними, равно как и с нашим прошлым опытом или опытом других людей, порождает удовлетворенность или неудовлетворенность своими отношениями с близкими, а следовательно, и чувство одиночества.

В исследованиях получены разнообразные данные о связи личностных и ситуационных переменных с чувством одиночества, его интенсивностью и способами переживания. Исследовательские данные позволили постро-

ить типовое описание одинокого человека — прототип одинокой личности, основанный на 18 признаках. Наиболее общими из них оказались следующие: «сторонится социальных контактов и изолирует себя от остальных», «находится в состоянии депрессии» и «считает: “Мне хочется иметь друга”». Получены также данные о том, что одиночество человека часто связано с переживаемыми им межличностными проблемами и депрессией [Хоровиц, Френч, Андерсон, 1989].

Результаты различных исследований позволили выделить три базовых измерения одиночества.

- «1. *Эмоциональные характеристики* одиночества выявляют отсутствие позитивных эмоций, таких как счастье, привязанность, и наличие негативных эмоций, таких как страх и неуверенность.
2. *Тип ущербности* определяет природу недостающих отношений. Здесь решающим является сбор информации о значимых для индивида отношениях. Этот показатель, видимо, значительно варьирует в зависимости от категории исследуемых индивидов. Для данного измерения возможна и дальнейшая дифференциация на три подкатегории: чувство ущербности, вызванное отсутствием *интимной привязанности*, чувство *опустошенности* и чувство *покинутости*.
3. *Временная перспектива* — третье измерение одиночества. Его также можно подразделить на три подкомпонента: степень, до которой одиночество переживается как *неизменное*, степень, до которой одиночество переживается как *временное*, и степень, до которой индивид примиряется с одиночеством, усматривая причину одиночества в *других* (своем окружении)» [Джонг-Гирвельд, Раадшелдерс, 1989, с. 306–307].

Таким образом, обращение к различным подходам, в рамках которых интерпретируется и исследуется одиночество, и анализ эмпирических данных подтверждают первоначальное описание феномена одиночества как переживаемого человеком субъективного состояния, не совпадающего с объективной изоляцией, уединением или отсутствием первичных связей и сопровождающегося негативными эмоциями беспомощности, неуверенности, страха.

Экзистенциальный подход к одиночеству

5.5

Выше мы приводили описания нескольких подходов к пониманию одиночества. В обобщающей таблице, в которой авторы сравнивают восемь разных подходов, экзистенциальный резко отличается от других (табл. 4).

Прежде всего, это едва ли не единственный подход, который считает, что природа одиночества положительна (такой же точки зрения

Таблица 4. Восемь подходов к одиночеству: сравнительный итог*

Теория	Психодинамическая	Феноменологическая	Экзистенциалистская	Социологическая	Интеракционистская	Когнитивная	Интимистская	Системная
База теории	Клиническая практика	Клиническая практика	Клиническая практика	Социальный анализ	Клиническая практика	Теоретические исследования	Чисто теоретическая	Чисто теоретическая
Природа одиночества								
Положительная	Нет	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Да
Нормальная или патологическая	Патологическая	Патологическая	Универсальная	Нормативная	Нормальная	Нормальная	Нормальная	Нормальная
Причины								
В личности или в ситуации	В личности	В личности	В условиях человеческого бытия	В обществе	И то, и другое	И то, и другое	И то, и другое	И то, и другое
Исторические и в детстве или в настоящем	В детстве	В настоящем	На протяжении всей жизни	И то, и другое	В настоящем	В настоящем	В настоящем	В настоящем

* Как итоговое сопоставление тенденций и точек зрения, эта таблица включает суждения, высказанные самими авторами, а также упрощенные позиции, взятые без нюансов и деталей.
[Лабиринты одиночества, 1989, с. 163]

придерживается только подход, сформулированный на основе общей теории систем, в данном контексте малопонятный и столь же мало приемлемый). Это единственный подход, который утверждает, что одиночество имеет универсальный характер (тогда как другие подходы делят свои оценки между его нормальной и патологической природой). Все подходы, кроме экзистенциального, ищут причины переживаемого человеком одиночества в личности или ситуации (обществе), либо в том и другом. Экзистенциальный подход считает, что причины одиночества — в условиях человеческого бытия. Наконец, причины одиночества человека, по мнению всех теоретических подходов, находятся либо в прошлом, либо в настоящем, либо в том и другом. И только экзистенциальный считает, что они существуют на протяжении всей жизни. Даже при таких лаконичных формулировках становится очевидно, что он действительно существенно отличается от всех других.

Необходимо отметить, что современная психология начинает пересматривать традиционные подходы к пониманию одиночества. Т. Л. Крюкова, ссылаясь на работы и зарубежных, и отечественных авторов, пишет о том, что «сегодня повседневная жизнь современного человека любого возраста (подростка, взрослого, пожилого и старого) требует так называемой либерализации одиночества, то есть отказа от стереотипов его восприятия — только негативного понимания как следствия старения или болезни, но и как выстраивания осмысленных поведенческих стратегий на основе новых интерпретаций» [Крюкова, 2016].

Обратимся к особенностям экзистенциального подхода.

Важно отметить, что при описании экзистенциальной данности существования человека в мире людей экзистенциалисты предпочитают использовать слово «изоляция». (Так, например, в фундаментальных «Основах экспериментальной экзистенциальной психологии» используется только этот термин.)

Для перевода английского слова *isolation* могут использоваться два русских — «изоляция» и «одиночество». Кроме того, понятие «одиночество» переводится на английский язык еще и как *loneliness* и *solitude*, а *solitude* — еще и как «уединение».

Тем не менее, судя по контексту употребления, в экзистенциальной литературе понятие *isolation* используется именно в значении «изоляция».

Так, И. Ялом, ссылаясь на клинический опыт, пишет о трех типах изоляции, переживаемой людьми. Во-первых, это *межличностная изоляция* как изоляция от других. Именно она, по Ялому, обычно переживается как одиночество. Другое используемое им в качестве пояснения понятие — «межличностное отчуждение». Ялом отмечает ряд факторов, ведущих к нему, среди которых социальные и культуральные условия, «упадок поддерживающих близость институций» (большая семья, стабильность соседского окружения, церковь и т. д.), личностные особенности людей.

Во-вторых, это *внутриличностная изоляция* — «процесс, посредством которого человек отделяет друг от друга части самого себя» — «имеет место тогда, когда человек душит собственные чувства или стремления, принимает “нужно” и “следует” за собственные желания, не доверяет собственным суждениям или сам от себя блокирует собственный потенциал» [Ялом, 1999, с. 398–399]. Ялом описывает внутриличностную изоляцию в контексте патологии и работы с пациентами, что подчеркивает ее болезненный, невротический характер.

В-третьих, это *экзистенциальная изоляция*, «которая сохраняется при самом удовлетворительном общении с другими индивидами, при великолепном знании себя и интегрированности. Экзистенциальная изоляция связана с пропастью между собой и другими, через которую нет мостов. Она также обозначает еще более фундаментальную изоляцию — отделенность между индивидом и миром».

Таким образом, в трех описанных Яломом случаях речь, в сущности, идет о довольно разных явлениях. Первые два вида изоляции представляют собой проблему, с большей или меньшей остротой требующую своего решения: переживание межличностной и внутриличностной изоляции может приобретать болезненный и даже невротический характер. В отличие от этого экзистенциальная изоляция представляет собой универсальный феномен человеческого существования и в этом смысле является нормальной.

Якобсен предлагает три разных концепта для обозначения специфического состояния, или опыта человека «быть одному».

1. Изоляция (isolation) означает, что человек находится один, сталкиваясь с этим чувством в путешествии, на работе или дома. Изоляция может быть вынужденной или добровольной и, соответственно, сопровождаться разными эмоциональными состояниями. Находиться в изоляции, быть изолированным не хорошо и не плохо, все зависит от того, чего хочет человек. Концепт изоляции относится к социальному факту.
2. Одиночество (loneliness) — чувство, что человек предоставлен самому себе и своей судьбе, когда он предпочел бы быть с другими. Чувство одиночества обычно негативное, часто болезненное, связанное с опытом быть покинутым, оставленным, подвергнутым остракизму против своей воли. Концепт одиночества относится к эмоциональному состоянию человека.
3. Одинокость (aloneness) означает признание того, что мы одни в этом мире. Якобсен отмечает, что осознание своей одинокости может возникать в трудных или критических жизненных ситуациях (болезни или конфронтации со смертью) или когда мы находимся в отрыве от привычной ситуации, например путешествуем в другой стране. Концепт одинокости относится к экзистенциальному осознанию своего существования в мире.



Рафаэль Санти. Немая. 1507

Таким образом, состояние «быть одному» может быть как угнетающим, негативным, так и стимулирующим, это зависит от склонности самого человека и ситуационного контекста [Jacobsen, 2007, p. 50].

Якобсен дополняет свой анализ ссылками на юнговский концепт индивидуации. Юнг различает две фазы в процессе индивидуации, соответствующие стадиям жизни. Первая индивидуация — это социальное и историческое развитие в течение нескольких последних столетий, ведущее к нашей современной культуре, в которой индивиды фактически более отдалены друг от друга, чем когда-либо прежде. Вторая индивидуация — это личностное развитие, в процессе которого индивид, в соответствии с идеями Юнга, приобретает свою уникальность и зрелость. Таким образом, еще Юнг отмечал объективный характер нарастающего в культуре отдаления людей друг от друга.

Е. Пинел и ее коллеги вносят дополнительный штрих в понимание экзистенциальной изоляции, подчеркивая, что она в том числе проистекает из факта невозможности разделить наш феноменологический опыт с другими: мы не можем знать, как другие люди воспринимают этот мир, и мы не можем разделить нашу внутреннюю реальность с другими, как и они не могут передать ее нам. Экзистенциальная изоляция угрожает нашей потребности в близости с окружающими. Соответственно, мы будем стремиться

к тем людям и ситуациям, которые позволяют нам испытывать чувство близости, «разделенности» нашего Я, и, напротив, избегать тех, кто не дает нам этого и тем самым, наоборот, заставляет нас чувствовать экзистенциальную изоляцию. Когда люди «разделяют» свое Я с другими, они верят, что по крайней мере в данный момент кто-то переживает то же самое, тот же опыт, что и они. Авторы ссылаются на проведенные экспериментальные исследования, которые показали, что хотя мы в действительности не можем знать, как другой ощущает реальность, «разделение» нашего Я дает нам ощущение экзистенциальной близости [Pinel et al., 2004, p. 352].

Об этом же говорит Э. Спинелли: наш опыт пребывания в этом мире всегда уникален. Даже если два человека наблюдают одно и то же явление, их опыт будет различен в силу того, что каждый ассимилирует этот опыт в свой собственный лингвистический, социокультурный и личный мир, сформированный жизненной историей индивида. Более того, он пишет, что какие бы попытки мы ни предпринимали, чтобы передать другому наше чувство собственного опыта, они могут становиться все более адекватными, но никогда не будут полными или исчерпывающими [Jacobsen, 2007, p. 50].

Сложность и неоднозначность описываемой феноменологии, универсальность феномена «одинокости» человека в этом мире заставляет еще раз задуматься над его противоречивой интерпретацией. Как уже отмечалось, социологи акцентируют внимание на негативных аспектах одиночества, объединяя его с проявлениями отчуждения и социальной изоляции, психологи указывают на сопутствующие переживанию одиночества чувства депрессии и отчаяния. В то же время философы связывают стремление к одиночеству, уединению с самопознанием и творчеством.

Одним из путей преодоления этого противоречия может быть признание амбивалентности феномена одиночества, выделение его позитивных и негативных аспектов. Так, в исследовании Д. Леонтьева и его коллег на основе анализа полученных эмпирических данных была выделена следующая четырехфакторная структура: (1) позитивное одиночество, подчеркивающее «комфорт при пребывании наедине с собой и возможности самопознания, которые открывает одиночество»; (2) зависимость от общения, которая «объединяет пункты, отражающие представление о компульсивной необходимости постоянного пребывания в кругу других людей, наличия компании, страх перед одиночеством и бегство от него любыми способами»; (3) дефицит близости, связанный с отсутствием близких отношений и близких людей, с которыми были бы общие интересы и взаимопонимание; (4) отчуждение — переживание «одинокости в толпе», общение на уровне поверхностных социальных связей. Более глубокий анализ данных, в частности полученных при проведении исследования со студентами творческих специальностей, выявил у них более высокие показатели позитивного одиночества, позволившие авторам сделать вывод о том, что «занятия

творчеством требуют от человека способности переживать одиночество в форме позитивного уединения», а также высказать предположение, что «переживание отчуждения может выступать своего рода переходной фазой от негативного к позитивному одиночеству» [Леонтьев, Осин, Салихова, 2007].

В русском языке концепты, относящиеся к опыту «быть одному», — это понятия «уединение» и «одиночество». (Есть и понятие «изоляция», но в нашем языке оно имеет оттенок вынужденного или даже насильственного характера: изолируют больных или преступников, т. е. тех, кто представляет некоторую угрозу для окружающих.) «Уединение» в буквальном смысле означает «быть одному», оно имеет объективный характер. «Одиночество», как выше отмечалось, относится к субъективному чувству или переживанию и часто наделяется как в обыденной речи, так и в научной литературе негативной эмоциональной нагрузкой.

Для перевода термина *aloneness* мы выбрали слово «одинокость», наилучшим образом, на наш взгляд, отражающее экзистенциальный аспект опыта «быть одному». «Одинокость» — это синоним, который приводит В. Даль к слову «одиночество» (наряду с «одиночность», «однота», «одионо-та») [Даль, 1956, с. 652].

Экзистенциальная одинокость означает признание того факта, что человек находится наедине со своими экзистенциальными проблемами и со своей жизнью, что он сам проживает свою жизнь и проживает ее один, никто не может это сделать за него. «Одинокость» — это объективный факт человеческого существования, такой же объективный, как смерть. И, так же как в случае смерти, главный вопрос в том, как мы переживаем эту свою неизбежную одинокость, осознаем ли мы эту данность своего существования (которая не страшнее смерти) как экзистенциальный опыт или периодически переживаем ее как свидетельство собственных ошибок или несовершенств.

Ялом считает, что «экзистенциальная и межличностная изоляция сложно взаимосвязаны между собой. Выход из межличностного слияния бросает индивида в экзистенциальную изоляцию». И далее: «Межличностная и экзистенциальная изоляция представляют собой этапы друг для друга. Человек должен отъединить себя от другого, чтобы пережить изоляцию; человек должен быть сам по себе, чтобы испытать одиночество. Однако именно встреча с одиночеством в конечном счете делает возможной для человека глубокую и осмысленную включенность в другого» [Ялом, 1999, с. 408].

Обладающий огромным опытом клинической и психотерапевтической работы, Ялом тонко чувствует связь межличностной изоляции человека и его отношений с миром. Пожалуй, он был бы доволен иллюстрацией своей мысли, которую можно увидеть в рассказе Г. Мопассана «Одиночество». Два человека прогуливаются вместе, и страстный монолог одного из них

посвящен острому экзистенциальному чувству, которое он сам называет одиночеством.



...Бедные люди! Они внушают мне не отвращение, а безмерную жалость. Из всех загадок человеческого бытия я разгадал одну: больше всего страдаем мы в жизни от вечного одиночества, и все наши поступки, все старания направлены на то, чтобы бежать от него. И они, эти любовники, приютившиеся на скамейках под открытым небом, подобно нам, подобно всем живым тварям, стремятся хотя бы на миг не чувствовать себя одинокими; но они, как и мы, всегда были и будут одиноки.

Иные ощущают это сильнее, другие слабее — вот и вся разница.

С некоторых пор меня мучает жесткое сознание страшного одиночества, в котором я живу и от которого нет... ты слышишь?.. нет спасения! Что бы мы ни делали, как бы ни метались, каким бы ни был страстным порыв наших сердец, призыв губ и пыл объятий, — мы всегда одиноки.

Я уговорил тебя пойти погулять, чтобы не возвращаться домой, потому что мне теперь нестерпимо безлюдье моего жилища. Но чего я достиг? Я говорю, ты слушаешь, и оба мы одиноки, мы рядом, но мы одиноки. Понимаешь ты это?

Блаженны нищие духом, сказано в Писании. Им кажется, что они счастливы. Им непонятна наша одинокая тоска, они не бредут по жизни, как я, не зная другой близости, кроме мимолетных встреч, не зная другой радости, кроме сомнительного удовлетворения, что именно я увидел, понял, разгадал и выстрадал сознание нашей непоправимой вечной разобщенности.

По-моему, у меня голова не в порядке? Выслушай меня. С тех пор, как мне стало ясно, до какой степени я одинок, мне кажется, будто изо дня в день я всё глубже спускаюсь в угрюмое подземелье, стен его я не могу нащупать, конца его я не вижу, да и нет у него, быть может, конца! Я иду, и никто не идет вместе со мной, рядом со мной; один, без спутников, совершаю я этот мрачный путь. Это подземелье — жизнь. Временами мне слышатся голоса, крики, шум... Я ощупью пробираюсь навстречу невнятным звукам, но я не знаю, откуда они доносятся; я никого не встречаю, никто в этой тьме не протягивает мне руки. Понимаешь ты меня?

...Да, никто никого не понимает, что бы люди ни воображали, ни говорили, ни пытались сделать. Ведь не знает Земля, что творится там, на звездах, огненным зерном разметанных так далеко, что до нас доходит сияние только немногих из них, — а несметные полчища остальных затеряны в беспредельности, — и таких близких между собой, что, быть может, они составляют единое целое, молекулы одного тела.

Так вот, человек столько же знает о том, что творится в другом человеке. Мы дальше друг от друга, чем звезды небесные, а главное, больше разобщены, потому что мысль непостижима.

Какая это пытка — постоянно соприкасаться с теми, кого нам не дано понять! И любим мы так, словно нас приковали рядом, к одной стене, и мы простираем друг к другу руки, но соединиться не можем. Мучительная потребность нашего полного слияния томит нас, но все усилия наши бесполезны, порывы напрасны, признания бесплодны, объятия бессильны, ласки тщетны. Стремясь слиться воедино, мы устремляемся друг к другу и лишь ушибаемся друг о друга.

Сильнее всего я ощущаю одиночество, когда раскрываю сердце другу, потому что непреодолимость преграды становится мне тогда

еще виднее. Вот он здесь, передо мной, смотрит на меня ясным взглядом, но душа, скрытая за этим взглядом, недоступна мне. Он слушает меня. А что он думает? Да, что он думает? Понимаешь, как это страшно? Что, если он ненавидит меня? Или презирает? Или издевается надо мной? Он обдумывает мои слова, порицает меня, осуждает, решает, что я ограничен или глуп. Как узнать, что он думает? Как узнать, любит ли он меня, как я люблю его? Какими мыслями полна эта круглая, как шар, голова? Какая непостижимая тайна — неведомая мысль другого человека, скрытая и вольная мысль, которую мы не можем ни узнать, ни направить, ни подчинить, ни побороть!

Г. Мопассан, «Одиночество»

Опыт, передаваемый в рассказе Мопассана, иллюстрирует, как ощущение межличностной изоляции и невозможности ее преодолеть переходит в чувство ее неизбежности — экзистенциальной изоляции.

Напомню еще одну ранее процитированную фразу из рассуждений Ялома: «Выход из межличностного слияния бросает индивида в экзистенциальную изоляцию». Она говорит о том, что именно межличностное слияние становится препятствием к осознанию индивидом экзистенциальной изоляции как универсальной данности человеческого существования. Отсюда становится понятным, что если человек испытывает страх осознания своей принципиальной одинокости, то он может стремиться к поиску тесных межличностных отношений, позволяющих ему забыть об этом страхе. Не понимая истинной природы экзистенциальной изоляции, индивид предпринимает попытки ее преодоления через межличностные отношения. Например, как утверждает гештальтпсихология, эти попытки реализуются через размывание границ между собой и другими людьми — слияние с другими, присоединение себя к другим, присоединение других к себе.

По Ялому, «человек пытается отказаться от своей обособленности и войти в отношения с другим — таким же человеком либо божественной сущностью. Главная защита от ужаса экзистенциальной изоляции, таким образом, связана с отношениями... Никакие отношения не могут уничтожить изоляцию. Каждый из нас одинок в существовании. Однако одиночество можно разделить с другим таким образом, что любовь компенсирует боль изоляции» [Ялом, 1999, с. 409]. И далее Ялом описывает, как могут быть выстроены такие отношения. В качестве примера он ссылается на рассуждения М. Бубера, А. Маслоу и Э. Фромма. При всех различиях, обусловленных уникальностью их творчества, в сущности они приходят к сходным выводам. Проиллюстрируем их на примере идей А. Маслоу.

Напомним, что один из подходов Маслоу к мотивации — это выделение двух ее базовых типов: дефицитарной, направленной на получение чего-то недостающего, и бытийной, ориентированной на развитие. Этот принцип действует и в человеческих отношениях, в том числе и в любви. Для отношений, построенных по дефицитарному принципу, характерно, что человек



Эдвард Мунк. Два человека (Одинокие). 1905

стремится получить в отношениях с близким человеком что-то, чего ему не хватает, восполнить дефицит чего-то. Например, девушке недостает уверенности в себе, чувства безопасности и защищенности. Это ее проблема, и решить ее она может только сама. Если она встречает молодого человека, с которым чувствует себя спокойной и защищенной, она может начать выстраивать с ним серьезные отношения. Эти отношения, возможно, будут построены по дефицитарному принципу.

”

Свой страх изоляции индивид обычно пытается ослабить с помощью межличностных контактов: он нуждается в присутствии других, чтобы утвердить свое существование; стремится быть поглощенным другими, представляющими собой в его глазах более могущественные фигуры, или уменьшить свое ощущение одинокой беспомощности, поглощая других; пытается возвысить себя через других; жаждет иметь множество половых связей — всё это карикатура подлинных отношений. Короче говоря, индивид, захлестываемый изоляционной тревогой, отчаянно ищет помощи через отношения. Он протягивает руку другому не по желанию, а будучи вынужден, и последующие отношения основаны на выживании, а не на росте. Трагическая ирония заключается в том, что люди, испытывающие столь отчаянную потребность в комфорте и удовольствии подлинных отношений, как раз наименее способны развивать такие отношения [Ялом, 1999, с. 443].

И еще раз подтверждается правота Маслоу, подчеркивавшего, что дефицитарность препятствует развитию. «Решая» свои проблемы за счет других, мы тем самым как бы избавляем себя от них. Если мы не делаем этого,

мы оказываемся лицом к лицу со своими проблемами и необходимостью их честного решения собственными силами.

Дефицитарным отношениям Ялом противопоставляет «любовь, свободную от того, чтобы нуждаться в другом». Дефицитарная любовь — это эгоистическая любовь или «любовь-нужда», ее альтернатива — Б-любовь, не собственническая, не нуждающаяся, а восхищающаяся. Ялом суммирует результаты своего анализа в характеристиках зрелых, «свободных от нужды» отношений: это отношения, ориентированные на другого, бескорыстные, основанные на знании другого и сопереживании ему, заботе о сущности и росте другого и др. [Ялом, 1999, с. 420–421]. Огромный клинический и терапевтический опыт Ялома позволяет ему иллюстрировать свои рассуждения примерами из практики, что придает им убедительность. Описывая экзистенциальную изоляцию, Ялом пишет о сопровождающих ее «страхе», «бессилии», порождаемом ею «дискомфортном субъективном состоянии» и даже об «ужасе экзистенциальной изоляции». Его отношение к экзистенциальной изоляции очевидно, недаром большую часть своего обсуждения Ялом посвящает проблемам преодоления страхов и переживаний, связанных с экзистенциальной изоляцией.

Вместе с тем вряд ли факт экзистенциальной одиночества является более драматичным, чем факт конечности нашего существования, нашего неизбежного ухода из этого мира. Подобно тому, как смерть вносит свой вклад в жизнь человека (вспомним Сартра: «Физически смерть убивает человека, но идея смерти его спасает»), осознание нашей экзистенциальной одиночества должно также иметь свой позитивный потенциал. Экзистенциальный акцент на одиночестве не в том, что ты одинок в этой жизни, а в том, что ты один проживаешь свою жизнь, ты ее автор, ты несешь за нее ответственность и никто другой не проживет твою жизнь за тебя. Принятие этой позиции должно иметь определенные последствия для личности.

Каково «личностное», «персональное» решение проблемы экзистенциальной изоляции? Наши рассуждения относительно данной проблемы должны быть аналогичны тем, к которым мы прибегали при обсуждении темы смерти. Напомним, что прямая альтернатива смерти — это бессмертие. Однако и оно не является конструктивным решением для человека. Принятие смерти как доминанты жизни способно ограничивать и блокировать жизненные силы и устремления человека, бессмертие грозит утратой смыслов существования. Конструктивным будет третье решение — осознание конечности жизни как фактор ее полноценного проживания.

Если, например, вернуться к теме зависимости, негативные последствия которой для человека обсуждались нами выше, то ее прямой альтернативой является независимость. Независимость, однако, в сущности является фикцией, ложной целью, поскольку в реальности ее не существует. Любой участник социального сообщества, включенный в разнообразные социальные взаимодействия, неизбежно оказывается зависимым

от других, попытки достичь абсолютной независимости заканчиваются неудачами и разочарованием.

Конструктивным решением проблемы «Я и другие» для человека будут отношения, выстроенные на основе автономности.

Автономность как личностная характеристика является темой обсуждения в теории самодетерминации Э.Дэси и Р.Райана. Согласно этой теории, несмотря на то что человек испытывает на себе влияние внешних, средовых факторов (о чем писали бихевиористы) и внутриличностных динамик (о чем писали психоаналитики), он способен осуществлять в своем поведении свободу выбора. Тем самым он способен к самодетерминации. Автономность, или автономия «представляет собой ощущение и реализацию свободы выбора человеком способа поведения и существования в мире независимо от влияющих на него сил внешнего окружения и внутриличностных процессов» [Кузьмина, 2007, с. 144].

В контексте нашего обсуждения — близости человека с другими людьми или его отделенности, изолированности от них — автономность означает способность к этой близости и одновременно способность быть одному.

Вспомним, что Маслоу писал о самоактуализирующихся людях и их способности «соединять несоединимое». Автономность — это характеристика нашей зрелости, умения входить в тесные отношения с другими людьми и при этом быть независимыми от них, дорожить как отношениями с ними, так и временем своего уединения.

5.6

Методики измерения одиночества

Самый известный и распространенный в исследованиях инструмент психологической диагностики одиночества — это шкала USLA Д. Рассела, впервые опубликованная в 1980 году. Существует русскоязычная версия этой шкалы, широко используемая в отечественных исследованиях. Позднее, в 1996 году, появляется новая версия USLA, состоящая из утверждений, оцениваемых респондентом по степени своего согласия с ними. Существуют и другие методики измерения одиночества, практически все они направлены на оценку человеком своих переживаний и состояний, связанных с одиночеством, его разновидностями и проявлениями в разных сферах жизни. Различия между ними отражают приверженность авторов разным подходам, о которых речь шла выше.

В рамках идей экзистенциального подхода к одиночеству Е.Осиным и Д.Леонтьевым разработан дифференциальный опросник переживания одиночества. Его теоретическим основанием является представление о том, что «принятие одиночества как экзистенциального факта открывает человеку возможность ценить ситуации уединения и использовать их как ресурс для аутокоммуникации и личностного роста. Непринятие или страх одиночества,

напротив, приводят к избеганию уединения, постоянному поиску социальных контактов, что становится избеганием встречи человека с самим собой и препятствием для личностного роста» [Осин, Леонтьев, 2013, с. 55–56].

Определяя одиночество в самом широком смысле «как переживание собственной невовлеченности в связи с другими людьми», авторы считают необходимым для его адекватного понимания отличать болезненное переживание одиночества как отделенности, изолированности от людей от переживаний, связанных с уединением, которые могут быть позитивными или негативными. Соответственно они предлагают различать три вида одиночества: одиночество в традиционном понимании, когда его переживание сочетается с физической изоляцией; отчуждение — когда одиночество переживается в присутствии других людей без психологического контакта с ними; уединение как позитивное одиночество.

На основе этих идей Осин и Леонтьев в результате многоэтапной работы сконструировали опросник из 40 утверждений (в краткой версии 24 утверждения). Опросник включает в себя три шкалы: (1) «общее переживание одиночества», отражающее степень актуального ощущения одиночества, нехватки близкого общения с другими людьми; высокие баллы по этой шкале означают осознание человеком себя как одинокого, изолированного; (2) «зависимость от общения» как неприятие одиночества, неспособность оставаться одному; высокие баллы отражают негативное представление человека об одиночестве, его склонность любой ценой искать общения, избегать уединения, вызывающего неприятные или болезненные переживания; (3) «позитивное одиночество», измеряющее способность человека находить в уединении ресурс, использовать его для собственного развития; высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о том, что человек испытывает в ситуациях уединения положительные эмоции, умеет ценить эти ситуации и использовать их.

На основе исследований, проведенных с использованием данного опросника и сочетания разных параметров отношения к одиночеству, авторами предложена эмпирическая типология особенностей переживания одиночества.

Первый тип описывается сочетанием высоких показателей позитивного одиночества с низкими показателями зависимости от общения и переживания одиночества. Он характерен для людей, принимающих одиночество как экзистенциальный факт, ориентированных на ценности внутреннего мира, идущих по пути развития личности.

Второй тип определяется сочетанием высоких показателей переживания одиночества и низкими показателями зависимости от общения. Характерен для лиц, переживающих экзистенциальный кризис смыслоутраты. Сочетается с низким субъективным благополучием.

Третий тип — неприятие одиночества (проявляется в высоких показателях зависимости от общения и низких — позитивного одиночества)

в сочетании с низкими показателями актуального переживания одиночества. Присуще людям, которые успешно избегают переживания одиночества или преодолевают его с помощью погружения в социальные контакты, в отношения с людьми.

Четвертый тип описывается высоким уровнем переживания одиночества в сочетании с его неприятием. Для людей с таким типом отношения к одиночеству характерны низкие показатели субъективного благополучия и высокие показатели отчуждения от себя, поиск смыслов в семье и работе.

Данная типология может стать основанием для дальнейшей разработки и исследований в области темы одиночества. Предложенный Осиным и Леонтьевым дифференциальный опросник может успешно использоваться и для диагностической работы, в том числе и для решения практических задач.

5.7

Практика работы с одиночеством

Трудности выстраивания отношений с другими, в том числе самыми близкими людьми являются, вероятно, самой частой причиной обращения людей за психологической помощью. Естественно, тема одиночества не могла пройти мимо внимания практической психологии.

В многократно цитировавшемся издании «Лабиринты одиночества», представляющем собой, пожалуй, наиболее фундаментальное издание работ западных авторов на русском языке, последний раздел посвящен терапии одиночества.

К. Рук и Л. Пепло, обсуждая общие вопросы помощи одиноким людям, отмечают, что проблема одиночества — как центральная проблема — относительно недавно попадает в поле зрения практических специалистов и начинает дифференцироваться от других явлений, таких как тревога и депрессия. Последние являются частично совпадающими, но всё же отличными от одиночества переживаниями.

Одиночество имеет свой собственный спектр переживаемых чувств и эмоций, опирается на когнитивные схемы интерпретации и объяснения людьми своего одиночества и описывается через специфические поведенческие проявления.

Однако, обсуждая психологическую природу одиночества и решающее значение позиции самого человека, его восприятия собственной ситуации, при переходе к практическим вопросам помощи одиноким людям специалисты традиционно обращаются к проблеме социального дефицита и поиску возможностей его преодоления, расширения социальных контактов и построения удовлетворительных отношений с окружающими.

Практика помощи включает в себя тренинг социальных навыков коммуникативного характера (навыки установления контакта, вступления



Поль Дельво. Одиночество. 1956

в разговор, поддержания диалога и т. д.), когнитивно-бихевиоральную терапию с ее направленностью на пересмотр существующих у человека представлений об отношениях людей и изменение неэффективных когнитивных схем, проведение семинаров, организацию групп встреч и т. д.

При всех различиях возможных направлений в практике работы (вплоть до медицинского вмешательства) в соответствии с интерпретацией одиночества как негативного феномена, характерной для большинства подходов, выстраивается и общая логика терапевтической помощи, направленная на преодоление негативных аспектов одиночества, совладание с ними, обсуждение того, что делать (и возможно ли в принципе что-то сделать) с проблемой одиночества современного человека.

В исследованиях Т. Л. Крюковой и ее коллег был проведен анализ отношений между негативным чувством одиночества и усилиями человека совладать с ним с помощью осознанных действий, адекватных и ситуации, и личностным особенностям субъекта. В результате были получены данные, отражающие связь между оценкой человеком уровня собственного одиночества и копинг-стратегиями. Более одинокие люди выбирают копинг-стратегии бегства-избегания, ухода в себя, иногда погружаются в депрессию и мысли о суициде. Значимым для участников исследования оказалось переживание одиночества в семейном контексте, который не удовлетворяет их потребности в близких отношениях. Результаты исследования

говорят о необходимости социальной поддержки и профессиональной помощи одиноким людям [Крюкова, 2016].

Отличием экзистенциального подхода является ориентация на помощь человеку в принятии экзистенциального факта собственной одиночества как экзистенциальной данности своего существования.

Якобсен задается вопросом — почему так трудно принять одиночество? Мысли: «Я один в этом мире. Я умру один. Я родился один. Я буду один, когда расстанусь со своими близкими» — пугают нас, и мы бежим от них. Основная причина этого связана со страхом выпадения из социума. Возможно, нам кажется, что, если мы слишком отличаемся от других, то рискуем быть изгнанными из мира окружающих. Этот страх особенно силен у молодых людей, подростков, для которых принадлежность к группе является подтверждением значимости их существования.

Чувство одиночества, которое хоть раз в жизни испытал каждый человек, настолько распространено, что возникает вопрос: могут ли люди научиться противостоять одиночеству? Экзистенциалисты отвечают: дорога к этому лежит через принятие вызовов жизни.

Р. Мэй обсуждает со своим клиентом проблему одиночества: «Не является ли то одиночество, которое мы время от времени переживаем, неотъемлемой чертой человеческого существования? Если вы отважитесь быть честным с самим собой, вы будете одиноки. В каждый миг своего самосознания — вы одиноки. Никто другой не в состоянии действительно войти в нашу святая святых. Мы умираем в одиночестве. Никто не может этого избежать. Это судьба в глубочайшем смысле этого слова. И лишь признав это, мы сможем в какой-то степени преодолеть это одиночество. Мы признаём и то, что это человеческое одиночество. Это означает, что мы все в одной лодке, и у нас появляется возможность выбирать, впуская других в свою жизнь. И тогда неожиданно для себя мы прибегаем к одиночеству, чтобы быть менее одинокими» [Мэй, 2013, с. 61].

И вместе с тем, несмотря на все трудности, с которыми сталкивается человек, решая для себя проблему своих отношений с другими людьми, стремясь преодолеть свою отделенность от них и избегая растворения в отношениях с другими, — ее конструктивное решение становится для человека мощным ресурсом: «...быть человеком означает быть одиноким. Продолжать становиться личностью значит исследовать новые способы опоры на свое одиночество» [Ялом, 1999, с. 450].

РЕЗЮМЕ

1. Жизнь человека в мире людей — одна из базовых данностей его существования. Обыденное сознание наделяет человеческие отношения и сотрудничество с людьми безусловной ценностью. Несложившиеся

отношения, их разрушение, конфликты, как и одиночество человека, рассматриваются как социальная неудача.

2. Отношения между людьми являются постоянным предметом внимания теоретических исследований и практической работы психологов. Близкие отношения обеспечивают более благоприятные условия для повседневной жизни, дают чувство защищенности, поддерживают самоуважение и т.д. Наряду с этими и другими важными позитивными факторами близости с людьми отношения с ними могут порождать и негативные последствия, в частности проблему зависимости или со-зависимости.
3. Одной из традиционно рассматриваемых проблем человеческих отношений является проблема одиночества, являющаяся междисциплинарной темой исследования. Одиночество — как острое чувство переживания человеком своей оторванности от мира людей и своего окружения — считается распространенным феноменом современной жизни.
4. Многоаспектность феномена одиночества подчеркивается наличием различных подходов к его пониманию: социологического, интеракционистского и ряда психологических интерпретаций. Теоретические подходы выделяют разные типы одиночества, его разные измерения и характеристики. Эмпирически выявлены чувства, наиболее тесно связанные с переживаемым одиночеством, возрастные и гендерные различия в его возникновении и переживании.
5. Экзистенциальный подход, предпочитая понятие экзистенциальной изоляции, рассматривает ее как универсальный феномен человеческой жизни, причины которого — в природе человека и в условиях человеческого бытия. Экзистенциальная изоляция неизбежна при самых удовлетворительных отношениях с другими людьми и означает, что человек всегда находится наедине с собственной жизнью. Целесообразно различать одиночество как феномен, ассоциирующийся с негативными переживаниями, и одинокость как факт нашей экзистенциальной отделенности от других людей.
6. Сложная природа одинокости проявляется в ее амбивалентном характере, в соединении позитивных и негативных аспектов. Неприятие этого приводит к страху одиночества и попыткам справиться с ним с помощью установления близких и удовлетворяющих отношений с другими людьми. Неэффективность этого проиллюстрирована описанным А. Маслоу типом межличностных «дефицитарных отношений».
7. В психологии используются несколько методик изучения одиночества — его диагностики, разновидностей и проявлений, самооценки своих переживаний и состояний, связанных с одиночеством. Практическая работа с проблемами межличностных отношений по преимуществу

направлена на помощь человеку в развитии навыков коммуникативного поведения и изменение неэффективных установок в области отношений с людьми.

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Опишите особенности близких отношений, дающие человеку чувство опоры и защищенности.
2. Опишите, какие деструктивные последствия для человека могут иметь отношения созависимости.
3. Перечислите основные характеристики одиночества и факторы, влияющие на возникновение у людей чувства одиночества.
4. Опишите особенности экзистенциального подхода к одиночеству.

Задание для самостоятельной работы

1. Проанализируйте собственный опыт. Приходилось ли вам испытывать чувство одиночества? В каких ситуациях оно переживалось? Считаете ли вы себя более или менее одиноким человеком, чем другие люди? Почему?
2. Проанализируйте собственные чувства, связанные с одиночеством. Какие ассоциации оно у вас вызывает? Есть ли у вас страх одиночества? Как вы справляетесь с чувством одиночества?
3. К психологу обращается человек, жалующийся на часто переживаемое чувство одиночества. Какую информацию надо собрать психологу для дальнейшей работы?
4. Часто для терапевтической работы с одиночеством психологи прибегают к групповым формам работы. Как избежать в этом случае риска развития зависимых отношений у участников группы?
5. Можно ли рассматривать виртуальное общение в качестве средства избегания одиночества? Аргументируйте утвердительный ответ на этот вопрос, а затем дайте обоснование противоположной позиции, сторонники которой отрицательно оценивают виртуальное общение, усматривая в нем угрозы психологическому благополучию человека.
6. Представьте себе, что вам надо познакомить с особенностями экзистенциального подхода в отношении одиночества людей, не имеющих психологического образования и далеких от психологии. Как бы вы могли сформулировать его основные представления? Подберите аргументы для их обоснования.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Лабиринты одиночества / сост. Н. Е. Покровский. М., 1989.

Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. М., 2002.

Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 1999.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Крюкова Т. Л. Психология совладания с одиночеством // Психологические исследования. 2016. Т. 9. № 49. С. 1. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 07.05.2017).

Кузнецов О. Н., Лебедев В. И. Психология и психопатология одиночества. М., 1972.

Фромм Э. Искусство любить. М., 2010.

СВОБОДА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ: МАНЯЩАЯ И НЕВЫНОСИМАЯ

Свобода для людей всегда представлялась абсолютной ценностью. История человечества — это постоянное движение к расширению свободы. Проблема свободы — ее реальность или иллюзорность — была предметом постоянного внимания философии. Разные психологические подходы занимают отличающиеся позиции в отношении к проблеме свободы — детерминированности человека. Для экзистенциалистов свобода — важнейший атрибут существования человека, это свобода выбора. В современной психологической литературе проблема свободы исследуется как проблема самодетерминации. Понятие ответственности эволюционирует от его первоначального понимания в политико-юридическом смысле до его психологической интерпретации. Эмпирические исследования ответственности в психологии связаны с изучением проблемы локуса контроля и атрибуции ответственности. Понимание ответственности человека перед самим собой является принципиальным для экзистенциальной психологии. Принятие на себя ответственности за свою собственную жизнь является важнейшим фактором позитивных изменений в жизни человека. В практической работе психологов решение проблемы ухода человека от ответственности за свою жизненную ситуацию и возникающие проблемы является одной из важнейших задач.

СВОБОДА... своя воля, простор, возможность действовать по-своему; отсутствие стеснения, неволи, рабства, подчинения чужой воле. <...> *Свободность*, состояние свободного.

В. И. Даль. *Толковый словарь
живого великорусского языка*

«Ответственность» — от латинского «отвечать», «ручаться», в значении «принимать на себя обязательства» («respondere» от respond — ответ). В русском языке природа слова «ответственность» та же — от слова «ответ», «отвечать», «ответствовать».

6.1

Свобода в обыденном сознании

Свобода — в ее традиционном значении, как у Даля: «*возможность действовать по-своему*», «*отсутствие стеснения, неволи, рабства, подчинения чужой воле*», — или в современном языке, понимаемая как «*независимость, суверенитет; отсутствие гнета, запретов, ограничений; возможность поступать по собственному усмотрению*» — наделена для нас неоспоримой ценностью.

Очевидная ценность свободы проявляется в повседневной речи: почти все наиболее часто используемые по отношению к понятию свободы эпитеты имеют позитивный характер, за исключением тех случаев, когда мы ошибаемся, принимая за свободу то, что таковой не является («ложная», «мнимая», «фальшивая»). Впрочем, иногда свободой можно и тяготиться («постылая»).

”

Наиболее часто употребляемые в обыденной речи эпитеты, описывающие свободу: абсолютная, безбрежная, безграничная, безусловная, бесконтрольная, благоденственная, бродяжническая, благотворная, вечная, временная, всемирная, всеобщая, всеильная, гордая, действительная, дорогая, драгоценная, желанная, заветная, золотая, исключительная, истинная, ложная, любимая, мимолетная, мнимая, настоящая, неограниченная, неприкосновенная, нерушимая, ограниченная, подлинная, полная, полноправная, полноценная, постылая, прекрасная, призрачная, разумная, святая, священная, совершенная, угнетенная, тайная, фальшивая [Горбачевич, 2001, с. 162].

В определенном смысле вся история человечества представляет собой постоянное движение ко всё большей свободе, понимаемой в самом широком смысле, — от повседневного существования до социальных свобод.

Человечество всё более усиливает свою независимость от условий среды обитания, обеспечивая возможность комфортного существования в лю-

бых внешних условиях вплоть до создания искусственного климата. Современные технологии позволяют нам преодолевать любые пространства, как в собственных передвижениях по миру, так и в установлении мгновенных контактов практически с любой точкой земного шара. Неоспоримыми являются идеалы социальных свобод: на протяжении всей истории человечества за них боролись, умирали, отдавали жизни, и это по сей день остается социально значимым и одобряемым поведением. Признанным критерием развития общества является его оценка с точки зрения уровня обеспечения основных прав и свобод человека.

Безусловно, не все люди и не все сообщества находятся в одинаковом положении. В менее благополучных регионах борьба за существование продолжает оставаться основной жизненной задачей, фактически не дающей человеку свободы выбора. И тем не менее нельзя не прислушаться к мнению П. Друкера, одного из самых крупных специалистов XX века в области менеджмента: «Через несколько сотен лет, когда историю нашего времени будут описывать как историю далекого прошлого, весьма вероятно, что самым важным событием, по мнению этих историков, будет признано не развитие технологий, не интернет и не электронная коммерция, а беспрецедентное изменение условий человеческого существования. Впервые — без преувеличения — у значительного и быстро увеличивающегося числа людей появляется выбор. Впервые им приходится управлять собственной жизнью самостоятельно».

Тема свободы в философии

6.2

Как и многие базовые экзистенциальные проблемы, тема свободы первоначально проявляет себя как философская проблема.

Обсуждая «идею свободной причинности», В. А. Петровский замечает: «Независимо от того, склонялись ли философы к признанию свободы или объявляли ее иллюзией, постулировали ли ее существование или выводили, “ощущали” ли ее как данность, или видели в ней идеал, — будет справедливым сказать, что идея “свободной причинности” неизменно самоосуществляется в философии; присутствие этой идеи в пространстве и времени философской культуры давно уже приобрело, — здесь мы воспользуемся термином М. Хайдеггера, — необходимый характер» [Петровский, 1997, с. 125].

В рамках философских подходов понятие свободы обычно анализируется в контексте категорий «свобода и необходимость», свобода «внешняя и внутренняя», «конкретная и абстрактная», «относительная и абсолютная», «свобода и ответственность» [Кузьмина, 2007, с. 14].

И хотя, наверное, ни один крупный философ не обошел своим вниманием проблему свободы, наибольшее выражение она получает именно



Эжен Делакруа. Свобода, ведущая народ. 1830

в философии экзистенциализма. Начиная с Кьеркегора, писавшего о том, что человек, в отличие от животного, существует в царстве свободы, которая является результатом внутренней, духовной работы над собой, экзистенциальные философы не просто развивают, но и, можно сказать, усиливают идею свободы в своем творчестве. Иногда в их работах отстаивание свободы человека приобретает радикальный характер, как, например, у Ницше: «Это мы, только мы выдумали причины, последовательность, взаимную связь, относительность, принуждение, число, закон, свободу, основание, цель; и если мы примысливаем, примешиваем к вещам этот мир знаков как нечто “само по себе”, то мы поступаем снова так, как поступали всегда, именно *мифологически*. “Несвободная воля” — это мифология; в действительной жизни дело идет только о *сильной* и *слабой* воле» [Ницше, 1990, т. 2, с. 257]. Экзистенциальный смысл свободы не ускользнул от внимания и отечественных философов. Достаточно упомянуть Н. А. Бердяева (очень часто, кстати, цитируемого западными авторами), который вообще рассматривал развитие человека как движение от тотальной внешней детерминированности и несвободы к внутренней себя определяемости. Свобода достигается через самоосвобождение, по сути являющееся творческим актом.

Тема свободы в экзистенциальной философии фактически перемещается в новый дискурс. Семантическое пространство свободы в экзистенциализме организовано понятиями, «отражающими богатство внутреннего мира “человека развивающегося”»: “активность”, “проектирование”, “самобытие”, “судьба”, “право”, “ответственность”, “границы”, “выбор”, “личность”, “индивидуальность”, “осознание”, “мышление”, “противоречие”, “творчество”, “переживание в процессе освобождения” и т. п.» [Кузьмина, 2007, с. 60–61].

Свобода в понимании экзистенциалистов — феномен личности: сопротивление внешней детерминации и стремление к свободе свойственны человеческой природе. Для экзистенциалистов свобода — это важнейший атрибут существования человека. Быть самим собой — значит быть свободным. Быть свободным — значит быть самим собой. Отказаться от своей свободы — это отказаться от самого себя.

Тема свободы в психологии

6.3

Понятие свободы — в ее противопоставленности детерминизму — является значимым параметром для психологии личности. В основных положениях о природе человека, сформулированных Хьеллом и Зиглером на основе анализа разнообразных теорий личности, параметр «свобода—детерминированность» занимает первое место (по праву, как сказали бы экзистенциалисты). Он расшифровывается авторами следующим образом: «В какой степени участвует субъективно переживаемое чувство свободы в принятии решений конкретными людьми? До каких пределов их поведение детерминировано факторами, которые частично или полностью находятся за пределами осознания?» [Хьелл, Зиглер, 1997, с. 41]. И хотя, что понятно, любой ответ на эти вопросы в настоящее время не может считаться строго доказанным, из приверженности ученых постулату свободы или постулату детерминизма следуют существенные различия в их подходах к описанию личности.

Если принимается идея детерминизма, это означает признание того, что поведение человека фактически контролируется теми или иными факторами. Какими именно — здесь позиции ученых могут существенно различаться: «Поведение человека может определяться неосознаваемыми мотивами, внешними подкреплениями, опытом ранних лет жизни, физиологическими процессами, генетической предрасположенностью, культурными влияниями, и каждый из этих факторов может быть проинтерпретирован различным образом» [Там же]. Однако, как справедливо отмечают Хьелл и Зиглер, при всех упомянутых возможных различиях все перечисленные подходы согласуются между собой в представлении о том, что поведение человека детерминировано.

Напротив, если принимается идея свободы человека, свободы его выбора, это означает, что люди способны противостоять разного рода влияниям, могут сами контролировать свое поведение и в силу этого рассматриваются как ответственные за собственные действия и поступки.

Фрейд был убежденным приверженцем детерминистской позиции. Как известно, по его мнению, все формы человеческой активности детерминированы законами инстинктов, неосознаваемыми интрапсихическими силами. Однако со времен Фрейда представления ученых о свободе или детерминизме человека претерпевают существенные изменения. Уже А. Адлер занимает резко отличающуюся от изложенной позицию, отстаивая идею свободы человека. Он отвергает принцип причинной детерминации в понимании природы психического и напротив, считает, что личность каждого человека является результатом его собственного творения. В подходе Адлера отдается приоритет субъективным факторам: даже описывая, например, влияние опыта раннего детства и порядка рождения на формирование индивидуальных особенностей человека, он подчеркивает роль субъективного значения, которое сам человек придает этим обстоятельствам.

Если обратиться к другим классикам психологии, то их позиции также различаются. Так, Б. Скиннер постулирует абсолютную зависимость человека от прошлого опыта: его поведение является результатом предшествующих подкреплений. С годами меняются источники подкрепления, но принцип детерминации остается тем же самым. Скиннер категорично утверждает: «Автономный человек — это изобретение, используемое для объяснения того, что мы не в состоянии объяснить никаким другим образом. Он возник в результате нашего невежества и по мере того, как растет наше понимание, исчезает сам материал, из которого он создан» [Там же, с. 41].

А. Бандура, также уделивший немалое внимание идеям научения и подкрепления, однако, далек от крайнего радикализма Скиннера и занимает среднюю позицию между полюсами свободы и детерминизма. Хьелл и Зиглер обозначают его позицию как концепцию взаимного детерминизма, «непрерывной взаимосвязи поведения, личности и окружения во всех видах человеческой деятельности»: «Связь между человеком и окружением фактически *двунаправленная*: люди формируют окружение, а окружение одновременно формирует людей» [Там же, с. 393].

Таким образом, в основных психологических подходах проявляется общая тенденция постепенного движения в направлении уменьшения значимости детерминизма и усиления позиций свободы. Г. Айзенк в своей энциклопедической статье почти полувековой давности (1972), посвященной теме свободы, утверждает, что «принятие решения и свобода выбора играют центральную роль в психологии личности. Все современные теории личности сходятся в существовании относительной, но не абсолютной

свободы желания. Человек отвечает за свои действия и ограничен складом личности. Индивидуальное поле свободы детерминировано, во-первых, психофизической конституцией и, во-вторых, социокультурными влияниями, внешним окружением человека и его возрастом» [Цит. по: Кузьмина, 2007, с. 115]. За прошедшие со времени появления этой статьи десятилетия тенденция к усилению акцента на свободном начале человека становится более явной.

На самом деле идея свободного человека в психологии получает свое выражение в гуманистической психологии практически в то же время — полвека назад. В работах А. Маслоу и К. Роджерса реализуется концепция человека как активного, свободного субъекта. Личная свобода человека, по Маслоу, проявляется им в самовоплощении, в самоактуализации. По мере взросления и обретения зрелости индивид обретает всё большие возможности свободного выбора. Если использовать понятия из концепции мотивации Маслоу, то дефицитарные потребности, Д-мотивация, порождают нашу зависимость. Чем мы свободнее от Д-мотивации, тем мы свободнее в реализации собственного потенциала и в конечном счете своей судьбы. Другим путем, через свой клинический, терапевтический опыт Роджерс приходит к тому же признанию свободы человека. Для него свобода индивида — это свобода его выбора, определяющего направление развития его личности. Свобода человека ограничена лишь его природным потенциалом.

Описывая «полноценно функционирующего» человека, Роджерс выделяет пять личностных характеристик, которые определяют «хорошую жизнь». Среди этих характеристик — *эмпирическая свобода*. Безусловно, речь не идет об абсолютной свободе человека. Ни один психолог не может отрицать влияния раннего опыта человека, унаследованных им особенностей, того, что Франкл описывает как «естественную предрасположенность» или «природный дар». Эмпирическая свобода — это субъективная свобода, «чувство личной власти, способность делать выбор и руководить собой»: «Основываясь на этом чувстве свободы и силы, полноценно функционирующий человек имеет множество возможностей выбора в жизни и ощущает себя способным сделать практически всё, что он хочет делать!» [Хьелл, Зиглер, 1997, с. 550].

В современной психологии тема свободы человека наиболее явным образом конкретизируется в разработке проблем самодетерминации.

Самодетерминация понимается как способность человека к управлению своим поведением, к целенаправленному выбору, к внутренней саморегуляции. Подобно тому, как история человечества представляет собой всё большее движение к свободе, так и в процессе онтогенеза человек переходит от полной зависимости беспомощного ребенка к способности к самостоятельному и автономному существованию.

Одним из известных примеров концептуального оформления соответствующих идей является теория самодетерминации Э. Дэси и Р. Райана.

Ее исходным положением является признание способности личности к осознанию и реализации собственной свободы, несмотря на неизбежное присутствие в жизни любого человека объективных условий или обстоятельств его жизненной ситуации, а также свойственных ему неосознаваемых предрасположенностей, определяющих привычное реагирование. По мере своего развития человек обретает способность к автономии, которая (в понимании Дэси и Райана) в сущности тождественна самодетерминации. Поведение человека может иметь внешнюю мотивацию, стимулироваться внешними факторами, которые могут уменьшать внутреннюю мотивацию, например, внешний контроль или оценка (даже позитивная) усиливают зависимость человека от внешних факторов и снижают его автономию. Напротив, предоставление человеку большей свободы усиливает его саморегуляцию, опору на внутреннюю мотивацию. На основе теории Дэси и Райана выполнено большое число эмпирических исследований, подтверждающих ее базовые представления и позволяющих сделать ряд имеющих практическое значение выводов, связанных с развитием детей, организацией деятельности взрослых людей и пр.

Привлекательность подхода Дэси и Райана в немалой степени связана с разработанной ими психодиагностической методикой, позволяющей выявлять присущие человеку типы каузальных ориентаций [Дергачева, Дорфман, Леонтьев, 2008]. Понятие локуса каузальности связано с тем, что определяет поведение человека. Соответственно, человек может иметь внешний локус каузальности, если его поведение зависит от внешних обязательств, требований или наград; внутренний, или автономный, если его поведение определяется внутренним решением, собственным выбором; безличный, если поведение человека имеет хаотичный характер и может казаться недостаточно целенаправленным. За каждым типом каузальности стоит своя мотивационная подсистема.

Человеку свойственны все три типа мотиваций, их соотношение образует индивидуальные особенности его мотивационной системы. Преобладание автономной каузальной ориентации означает опору на внутреннюю мотивацию, для человека характерны высокий уровень самодетерминации, чувство собственной компетентности, способность управлять своим поведением, отличающимся гибкостью. Доминирование внешней каузальной ориентации ведет к зависимости поведения и самооценки от внешних факторов, мотивация определяется внешними обстоятельствами. Недостаточно развитая автономия и самодетерминация могут вести к развитию у человека потребности к внешнему контролю, управлению извне. Преобладание безличной каузальной ориентации может стать причиной формирования у человека «выученной беспомощности», в этом случае самодетерминация минимальна, поведение импульсивно и определяется автоматизмами. Тем самым в теории Дэси и Райана свобода человека связывается с преобладающей мотивацией его поведения.



Сергей Чехонин. Заём свободы. На защиту свободной России. Открытка. 1917

Таким образом, в самых разных психологических подходах, на что обратили внимание еще Хьелл и Зиглер, высказывается явное или неявное отношение к проблеме свободы или детерминизма. Общая тенденция состоит в переходе в интерпретации активности человека от детерминистских позиций в ранних классических подходах к признанию всё большей свободы человека. В современной психологии тема свободы получает наиболее явное воплощение в проблеме самодетерминации.

Свобода неразрывно связана с ее осознанием, с возможностью человека ее реализовать и обладать свободой выбора. Исследование данной проблематики в отечественной психологии столкнулось с рядом сложностей. По мнению специалистов, «тема свободы как самостоятельная с 1936 по 1990 г. в России не разрабатывалась» [Кузьмина, 2007, с. 149]. (Обозначенные Е. И. Кузьминой временные рамки связаны с известным постановлением ЦК ВКП(б) от 1936 года «О педологических извращениях в системе наркомпросов» и кардинальным изменением политической ситуации в России в 1990-х годах, в частности с публикацией работы А. Д. Сахарова об интеллектуальной свободе.) Тем не менее в работах классиков отечественной

науки, таких как А. Ф. Лазурский, Л. С. Выготский и особенно С. Л. Рубинштейн, проблема свободы человека находит свое отражение.

Е. И. Кузьмина, автор наиболее полного отечественного издания по теме психологии свободы, считает, что вклад С. Л. Рубинштейна в разработку данной проблемы может быть обозначен как создание целостной психологической концепции свободы человека. Ее основными составляющими являются следующие темы: свобода как самоопределение человека в жизненной ситуации; внутренняя свобода, которую человек отстаивает в условиях общественной жизни; свобода и ответственность. Свобода в понимании Рубинштейна — это внутренняя характеристика субъекта, проявляющаяся в его взаимодействии с окружающим миром (напомним, что Рубинштейну принадлежит первенство и в постановке проблемы «человек как субъект жизни»). Отличительной чертой подхода Рубинштейна является соединение глубокого философского анализа проблемы свободы (напомним, что по своему образованию он был философом) с ее переводом в психологическую плоскость. Идеи Рубинштейна настолько созвучны экзистенциальному подходу, что позволяют рассматривать их как экзистенциально-психологическую концепцию свободы.

6.4

Тема свободы в экзистенциальной психологии

Наиболее полное выражение принцип свободы получает в экзистенциальной психологии. Свобода человека — это его свобода трансцендирования, возможность выхода за пределы границ своего эмпирического Я, возможность подняться над ситуацией. Свобода человека — в его способности в любой ситуации выбирать любую позицию по отношению к ней, противостоять тому, что ограничивает или даже подавляет его в этой ситуации. Если у гуманистических психологов свобода человека — это его свобода действовать в предлагаемых обстоятельствах, то для экзистенциальных психологов — это возможность выхода за эти предлагаемые обстоятельства.

Из экзистенциально ориентированных авторов теме свободы, пожалуй, наибольшее внимание уделяет *Эрих Фромм*. Считается, что на его работы сильное влияние оказали Маркс и Фрейд. Возможно, именно Маркс стимулировал его интерес к условиям существования человека и их влиянию на формирование личности и конкретных социальных типов характера. Фромм стремится преодолеть рамки психоаналитического подхода, привлекая к изучению развития личности человека анализ социальных, экономических, политических, антропологических и других культурных и средовых факторов. На их основе он описывает тенденцию развития индивидуальности на фоне обретения человеком все большей свободы в развитии собственного потенциала. Возможно, именно Фромм первым констатировал достигший в наши дни особой остроты конфликт между свободой человека и его безо-

пасностью: обретая все большую свободу, автономию, возможность выбора, люди утрачивают чувство безопасности. Это проявляется прежде всего в переживаемых современным человеком чувствах одиночества, отчужденности, изоляции от непосредственного окружения и общества.

Этому посвящена знаменитая книга Фромма «Бегство от свободы», вышедшая в 1941 году. В предисловии к первому изданию он пишет, что видел свою задачу в концентрации внимания «на значении свободы для современного человека». Именно эта проблема, по мнению Фромма, является «ключевой для культурного и социального кризиса наших дней» [Фромм, 1995, с. 7]. Книга Фромма имеет социальную направленность, поскольку акцентирует внимание на социальном контексте, социальных проблемах современного общества и современного человека, при этом он постоянно апеллирует к историческим примерам и социальным фактам. Однако это не должно дезориентировать читателя: Фромм обозначает проблему свободы прежде всего как психологическую. В предисловии к первому изданию он с сожалением констатирует: «Моя задача была бы значительно легче, если бы я имел возможность отослать читателя к законченному курсу психологии человека нашей цивилизации, поскольку значение свободы можно до конца уяснить лишь на основе анализа психики современного человека в целом» [Там же].

Подтверждением психологического понимания Фроммом проблемы свободы человека является то, что первая глава его книги, предваряющая всё последующее изложение, называется «Свобода — психологическая проблема?».

Человеческий аспект свободы предполагает поиск ответов на ряд вопросов: «Что такое свобода в смысле человеческого переживания? Верно ли, что стремление к свободе органически присуще природе человека? Зависит ли оно от условий, в которых живет человек, от степени развития индивида, достигнутого в определенном обществе на основе определенного уровня культуры? Определяется ли свобода одним лишь отсутствием внешнего принуждения или она включает в себя и некое *присутствие* чего-то, а если так, чего именно? Какие социальные и экономические факторы в обществе способствуют развитию стремления к свободе? Может ли свобода стать бременем, непосильным для человека, чем-то таким, от чего он старается избавиться? Почему для одних свобода — это заветная цель, а для других — угроза?

Не существует ли — кроме врожденного стремления к свободе — и инстинктивной тяги к подчинению? Если нет, то как объяснить ту притягательность, которую имеет сегодня для многих подчинение вождю? Всегда ли подчинение возникает по отношению к явной внешней власти или возможно подчинение интериоризованным авторитетам, таким как долг и совесть, либо анонимным авторитетам вроде общественного мнения? Не является ли подчинение источником некоего скрытого удовлетворения; а если так, то в чем состоит его сущность?

Что пробуждает в людях ненасытную жажду власти? Сила их жизненной энергии или, наоборот, слабость и неспособность жить независимо от других? Какие психологические условия способствуют усилению этих стремлений? Какие социальные условия в свою очередь являются основой для возникновения этих психологических условий?» [Фромм, 1995, с. 15–16].



С момента первой публикации книги Фромма прошло более семидесяти лет, но сформулированные им вопросы по-прежнему остаются актуальным вызовом для психологии.

Поскольку в соответствии с развиваемыми Фроммом идеями именно растущая свобода человека способна порождать у него чувства одиночества, потерянности, отчужденности, может возникнуть впечатление, что свобода человека сегодня проявляет себя скорее как негативный феномен. Именно поэтому Фромм считает нужным ввести понятие *позитивной свободы* как такого ее вида, когда человек чувствует себя частью общего мира, но не ощущает своей зависимости от него. Человек способен быть автономным и уникальным, но при этом ощущать близость и единство с другими людьми. В этом и состоит главная идея книги Фромма: «Человек перерастает свое первоначальное единство с природой и с остальными людьми, человек становится “индивидом” — и чем дальше заходит этот процесс, тем категоричнее альтернатива, встающая перед человеком. Он должен суметь воссоединиться с миром в спонтанности любви и творческого труда или найти себе какую-то опору с помощью таких связей с этим миром, которые уничтожают его свободу и индивидуальность» [Там же, с. 29].

В своих последующих работах Фромм неоднократно возвращается к теме свободы, содержание которой всё более уточняется им как свобода выбора. В совершенно экзистенциальной манере он утверждает: свобода — это не то, что мы имеем или не имеем, это то, что мы выбираем.

Следующий ученый, который непременно должен быть упомянут, когда речь идет о понимании свободы психологами с выраженной экзистенциальной ориентацией, — это В. Франкл. Свое эссе «Духовность, свобода и ответственность» он начинает с критического высказывания в адрес психологии естественнонаучного толка, которая не может знать и «не знает никакой свободы». Естественные науки оперируют понятием необходимости, а «необходимость и свобода не принадлежат к одному и тому же уровню. На том уровне, на котором локализуется зависимость человека, невозможно обнаружить его автономию. <...> Необходимость и свобода локализованы не на одном уровне; свобода возвышается, надстроена над любой необходимостью. Таким образом, причинные цепи остаются всегда и везде замкнуты, и в то же время они разомкнуты в высшем измерении, открыты для высшей “причинности”» [Франкл, 1990, с. 105–106].

Более конкретно Франкл квалифицирует свободу как свободу по отношению к влечениям, по отношению к наследственности, по отношению к среде. Свободу по отношению к влечениям Франкл обозначает афористично: «Человек обладает влечениями, однако влечения не владеют им». Наша свобода или несвобода по отношению к влечениям определяется тем, в какой степени мы позволяем им управлять нашим поведением. «Человек — это существо, которое всегда может сказать “нет” своим влечениям» [Там же, с. 107]. Это и есть его свобода, недоступная животным, которые



Ваше место там, где защищают свободу.
Издание Отдела агитации и популяризации
идей милиционной системы. 1918–1919

идентифицированы со своими влечениями. Свобода по отношению к наследственности проявляется свободой по отношению к своим задаткам. Речь идет о свободе выбора. Приводимые Франклом примеры, в частности примеры близнецовых исследований, показывают, насколько различная жизнь может быть построена на основе одних и тех же задатков. Один из его любимых примеров — два брата-близнеца, один из которых становится хитроумным преступником, а другой — незаурядным криминалистом; тем самым они на основе одних и тех же задатков реализуют свою свободу выбора разных жизненных моделей. Свобода по отношению к среде, по мнению Франкла, определяется тем, что «влияние среды больше зависит от того, что человек из нее делает, как он к ней относится» [Там же, с. 109].

Безусловно, невозможно отрицать то, что Франкл называет «естественной заданностью»: она включает в себя витальную основу и социальное положение человека, которые задают некую установленность, фиксируемость. При этом «собственно человеческое бытие начинается лишь там, где

кончается любая установленность и фиксируемость, любая однозначная и окончательная определенность. А начинается там, прибавляясь к естественной заданности человека, где есть его *личностная позиция*, установка, его личное отношение ко всему этому, к любой витальной основе и к любой ситуации» [Там же, с. 109]. Франкл называет это судьбой. «Судьба может быть представлена человеку в трех принципиальных формах: 1) как его естественная *предрасположенность* или природный дар — то, что Тандлер в свое время назвал “телесной неизбежностью”; 2) как *ситуация*, то есть целостность его внешнего окружения; 3) как взаимодействие предрасположенности и ситуации, которое формирует человеческую *позицию*» [Там же, с. 208].

Свободу человека Франкл связывает с его духовной сущностью. «Всё человеческое обусловлено. Но собственно человеческим оно становится лишь тогда и постольку, когда и поскольку оно поднимается над собственной обусловленностью, преодолевая ее, “трансцендируя” ее. Тем самым человек вообще является человеком тогда и постольку, когда и поскольку он как духовное существо выходит за пределы своего телесного и душевного бытия». И еще: «То, что может противостоять всему социальному, телесному и даже психическому в человеке, мы и называем духовным в нем. Духовное, по определению, и есть свободное в человеке. Духовная личность — это то в человеке, что всегда может возразить. <...> Мое личностное бытие и означает свободу — свободу стать личностью. Это свобода от своей фактичности, свобода своей экзистенциальности. Это свобода стать иным» [Там же, с. 111–112].

Экзистенциальный подход в отношении к свободе еще более определенно представлен в работах Р. Мэй. Отдавая должное Фрейд, идеи которого о побудительных силах, определяющих поведение человека, внесли свой вклад в разрушение характерного для викторианской эпохи иллюзорного образа рационального, волевого человека, Мэй обращает внимание на появление нового образа человека: «Возникший образ был образом человека уже не *управляющего*, но *управляемого*». Он напоминает высказывание Фрейда: «Глубоко укоренившаяся вера в психическую свободу и выбор <...> совершенно не научна и должна уступить место утверждениям детерминизма, который управляет психической жизнью» [Мэй, 1997, с. 195].

Мэй говорит о практическом значении, которое имела эта позиция: «Она отражала, объясняла и играла на руку наиболее распространенной склонности современного человека — которая превратилась чуть ли не в повальное заболевание в середине XX столетия — считать себя пассивным, безвольным продуктом могучей, неуправляемой силы психических побуждений. (И экономических сил, можем мы добавить, как продемонстрировал это на социально-экономическом уровне Маркс своим не менее блестящим, чем у Фрейда, анализом)». Впрочем, он оговаривается, что ни Фрейд, ни Маркс, конечно, не являются причиной упадка «индивидуальной воли и ответственности», они лишь являются авторами открытий, до такой степени повлиявших на общественное сознание, что «тенденция рассматривать себя как следствие

детерминизма в последние десятилетия дошла до крайности в убеждении современного человека, что он является беспомощным объектом научных сил, нашедших воплощение в атомной энергии» [Там же, с. 195–196].

Наиболее примечательным — в связи с темой свободы — в идеях Мэя является различие двух видов свободы — *ego-self* и *psyche-self*. В русском переводе они соответственно обозначаются как «свобода действия» и «свобода бытия».

Свобода действия — это свобода повседневного опыта, свобода выбора и принятия решений в жизненных ситуациях. Но истинная свобода — это свобода бытия. Свобода бытия проявляется, во-первых, в способности человека изменять свое отношение к существующим ограничениям, в том числе и к самому себе; во-вторых, в способности человека расширять границы своей идентичности, «превосходить» самого себя, при этом оставаясь самим собой [Кузьмина, 2007, с. 132].

Представленные взгляды зарубежных авторов — Фромма, Франкла, Мэя — раскрывают разные аспекты экзистенциального понимания свободы человека. Вместе с тем более полное и объемное понимание проблемы свободы, имеющее, как уже отмечалось, абсолютно экзистенциальное звучание, представлено в работах отечественного ученого С. Л. Рубинштейна. Основанием для этого утверждения является соединение в его работах свободы человека как способности к самоопределению с ответственностью за свои действия и поступки. При этом человек — это активный субъект, который во взаимодействии с миром создает свой жизненный мир, изменяя и созидая и самоё себя. Он является автором и творцом собственной жизни и собственной личности. И в этом смысл самоопределения человека как проявления его свободы. Рубинштейн считал, что человек в результате самоопределения способен отстаивать свою свободу, что означает избирательное отношение к внешним воздействиям, а не слепое им подчинение. Именно Рубинштейн вводит в отечественную психологию понятие человека как субъекта жизни — человека, соединяющего свободу с ответственностью, человека, способного к самоопределению, к внутренней свободе. Ответственность, по Рубинштейну, относится к этическому аспекту проблемы свободы. Как отмечает Кузьмина, анализируя концепцию Рубинштейна, его определение ответственности абсолютно уникально, поскольку ни у кого из психологов нет такого определения: «Человек ответственен за всех других людей и за свои поступки по отношению к ним» [Там же, с. 171].

В. А. Петровский (в продолжение ранее приведенной цитаты) задается вопросом: «Соответствует ли философской идее “свободной причинности” нечто реальное в психологии?» [Петровский, 1997, с. 125]. По его мнению, в психологии «свод представлений о личности, если вдуматься, есть по сути реализация идеи субъекта как носителя свободной причинности, как причины себя». Петровский обращает наше внимание на то, что «разделенные временем и пространством, говорившие на разных языках Гегель и Достоевский использовали одно и то же слово — *личностность* — для обозначения

собственно человеческого в человеке: истины его бытия, состоящей в возможности быть причиной себя, свободно определять себя к жизни и даже смерти» [Там же, с. 127].

Обсуждение темы свободы философами и психологами выявляет две одновременно сосуществующие и противоречащие друг другу тенденции. С одной стороны, история развития человеческого общества и существующие в науке представления о формировании человеческой личности указывают на безусловное движение к свободе в процессе этого развития. История человеческого общества, как и становление человеческой личности, — это история нарастающей свободы человека. Но, с другой стороны, тонко чувствующий время и человеческие проблемы Фромм называет свою книгу «Бегство от свободы», а один из самых авторитетных экзистенциальных психологов XX века Р. Мэй называет «повальным заболеванием» склонность современного человека считать себя беспомощным перед лицом превосходящих его могущественных сил.

6.5

Эмпирические иллюстрации

Возможна ли эмпирическая проверка того, что же действительно свойственно человеку — стремление к свободе или — осознанное или неосознанное — желание уйти от нее? Еще Л. С. Выготский искал «возможность средствами психологического эксперимента решить, в сущности, чисто философские проблемы и эмпирически показать происхождение свободы человеческой воли» [Выготский, 1983, с. 291].

Психологические данные скорее свидетельствуют в пользу стремления человека ограничить внешний контроль над своими поступками и действовать более эффективно в условиях свободы действий и принятия решений. Известны эксперименты, в которых сравнивалась деятельность человека в условиях жестко заданного режима и при возможности варьирования или управления условиями. Фактически однозначным результатом этих весьма разнообразных экспериментов является демонстрация преимуществ ситуации, наделенной большими степенями свободы, — преимуществ как для эффективности осуществляемой деятельности, так и для психологического самочувствия ее участников.

Один из наиболее знаменитых экспериментов — опыт, проведенный К. Левином и его коллегами в 1939 году по выяснению влияния авторитарного и демократического климата на отношения членов группы и групповые явления. Придавая огромное значение влиянию среды и отмечая расплывчатость и неуловимость такого понятия, как «свобода» (как и «власть» и «социальная атмосфера»), Левин подчеркивает, что именно эти особенности «являются наиболее важными динамическими характеристиками любой социально-психологической ситуации» [Левин, 2000, с. 109].

В соответствии со сформулированной целью в эксперименте создавалась соответствующая среда — ситуация с разными условиями. В одном случае ведущий целиком определял деятельность группы, он говорил, что и как делать, распределял задания, формировал работающие пары, оценивал и критиковал работу — так создавалась атмосфера авторитарного лидерства. Во втором случае цели деятельности и средства их достижения устанавливались самими участниками в результате свободного группового обсуждения, они всегда имели возможность и право выбора действий, сами распределяли работу и выбирали себе напарников, что определяло демократический климат группы. (Напомним, что речь шла о группах подростков, которые после школы под руководством одного из помощников Левина мастерили поделки.)

Результаты эксперимента были впечатляющими. Была продемонстрирована прямая связь между групповой атмосферой и уровнем напряжения членов группы и показано, как социальная атмосфера может влиять на взаимодействие людей и их психологическое состояние. В атмосфере авторитарной группы мальчики утрачивали инициативу, испытывали напряжение и недовольство, становились агрессивными, враждовали друг с другом и т. д.

Левин был крайне удовлетворен результатами эксперимента. Он обозначил принципиальное различие между ситуациями в экспериментальных группах как «величину пространства свободного движения». Левин называет эту характеристику в числе основных факторов, определяющих уровень напряжения личности или атмосферы группы. «Слишком ограниченное пространство свободного движения обычно приводит к усилению напряжения, что было убедительно доказано в исследованиях гнева и экспериментах по созданию демократической и авторитарной групповой атмосферы. В авторитарной атмосфере напряжение гораздо выше, и его результатом обычно бывает либо апатия, либо агрессия» [Там же, с. 222].

Схожие задачи были поставлены в исследовании Е. И. Кузьминой, в центре внимания которого было взаимодействие в диадах, организованное по авторитарному и демократическому типу. Участники взаимодействия должны были решать творческие задачи, что оказалось невозможным в условиях авторитарного типа взаимодействия, и это побудило автора сделать вывод: «авторитаризм разрушает свободу творчества». В авторитарных диадах чаще проявлялось сопротивление по отношению к партнеру как «показатель несвободы» [Кузьмина, 2007, с. 254].

Еще один фактор напряжения, выделенный К. Левином, имеющий отношение к обсуждаемой теме, — «внешние барьеры». «Напряжение или конфликт зачастую приводят к тому, что человек пытается покинуть неприятную ситуацию. Если это возможно, то напряжение не будет слишком сильным. Если же человек недостаточно свободен, чтобы покинуть ситуацию, если ему мешают какие-то внешние барьеры или внутренние



Зенос Фрудакис. Памятник Свободе. 2001.
Филадельфия, Пенсильвания, США

обязательства, это с высокой вероятностью приведет к возникновению сильного напряжения и конфликта» [Левин, 2000, с. 223].

Понятно, однако, что в эксперименте К. Левина (как, впрочем, и других, которые были упомянуты) речь идет о характеристиках ситуации, в которой оказывается индивид и которые *объективно* предоставляют ему *бóльшие* возможности выбора и свободных действий. В какой мере человек *на самом деле* стремится к этому и готов ли он этим воспользоваться?

Индивидуальное развитие человека есть движение ко всё большей самостоятельности. С детского «я сам» начинается стремление к освобождению от опеки взрослых и, соответственно, зависимости от них. В сущности, наступление зрелости — это достижение автономности, обретение способности к самостоятельному и независимому существованию. Будучи взрослыми, мы еще больше ценим чувство собственной свободы и независимости, поскольку ощущение контроля над ситуацией и овладения ею придает нам уверенность в себе.

В отличие от одиночества, которое хоть как-то может быть соотнесено с объективными фактами существования человека и его взаимодействия с окружением, свобода есть субъективное ощущение себя в мире. Именно поэтому феномен свободы труднодоступен для эмпирических исследований.

Очевидно, что существуют особенности в инфантильном и зрелом понимании свободы. Можно попытаться связать их с определенным возрастом. В одном из исследований изучалось понимание свободы в различных

возрастных группах учащихся — учеников 5–6-го и 9–10-го классов, а также студентов 1–2-го курса. Как и следовало ожидать, младшим школьникам свойственно «детское» восприятие свободы: чаще всего они понимают ее как «возможность делать то, что нравится, так, как хочется», как свободу от, «отсутствие контроля, запрета, давления», свободу что-то не делать («не ходить в школу и не делать уроки»). По мере взросления понятие свободы связывается со свободой личности, с самостоятельностью действий, со свободой выбора и возможностью принимать решения, а на уровне поведения осознается как возможность действовать в рамках своих убеждений в соответствии с принятыми нормами, культурой и т. д., как «ответственность за свои мысли и действия» [Кузьмина, 2007, с. 255]. Полученные данные вполне правдоподобны и отражают реалии возрастных изменений. В то же время понятно, что и людям зрелого возраста могут быть свойственны черты инфантильного сознания.

В своей статье Дж. Барг обращает внимание на то, что люди не имеют себе равных по своей способности к мысленной трансформации собственного мира. Он ссылается на работы в области социального познания, позволяющие утверждать, что наша способность отстраняться от прямого контроля и влияний актуального окружения решающим образом зависит от нашей способности к мысленной трансформации и конструированию этого окружения. Именно она позволяет нам создавать «позитивные иллюзии». Одна из таких позитивных иллюзий, по Баргу, — чувство контроля или персонального владения ситуацией или ответственности за свои собственные действия и их последствия — имеет существенные социальные преимущества. Он утверждает — и не без оснований — что даже в детерминирующих ситуациях способность людей вести себя так, как *если бы* они обладали свободной волей и были персонально ответственны за свои действия, является огромной, принципиальной ценностью для функционирования современного общества [Bargh, 2004, p. 385–386].

На ту же тему высказывается В. А. Петровский: «Говоря: “Я хочу”, “Я стремлюсь”, “Я совершу это”, — человек трактует себя как причину происходящего, причину среди причин, но в этом же акте противопоставляет себя всему остальному миру причинности, выделяет себя из причинно-следственного ряда как независимую силу. Здесь же и иллюзия свободы: воспринимая себя как причину, человек не замечает, что сам он зависим» [Петровский, 1997, с. 129].

Действительно, человек весьма вольно обращается с проблемой своей свободы: он рассматривает себя как причину происходящих событий, если происходящее подчеркивает его сильные стороны, поддерживает самоуважение и позитивную самооценку, но способен интерпретировать события как независимые от него, а свое положение как безвыходное, если происходящее его не устраивает. Наиболее очевидным образом это проявляется в отвержении или принятии на себя ответственности.

6.6

Свобода быть самим собой

Традиционным для экзистенциальных рассуждений о свободе является противопоставление свободы *от* свободе *для*. Рассуждения в начале данной главы относительно расширения возможностей человека, увеличения степеней свободы и появления выбора относятся по преимуществу к свободе *от*. Стремление человека к свободе *от* достаточно очевидно: мы стремимся избавиться от контроля родителей, не любим авторитарных начальников, готовы отстаивать основные свободы человека — свободу слова, вероисповедания и т. д. Наша свобода — это способность действовать вопреки давлению обстоятельств, способность сказать «нет», как об этом пишет Франкл.

Однако освобождение от давления внешних обстоятельств и ограничений не только не решает, но скорее даже усиливает проблему свободы *для*. Как ты распорядишься своей свободой, для чего ты ее используешь? Это твоя ответственность. Свобода *для* — это свобода для того, чтобы человек мог выстроить свою собственную жизнь в соответствии со своим собственным Я.

Этот аспект и является главным в экзистенциальном понимании свободы. Свобода — это прежде всего свобода человека в его праве быть субъектом, творцом собственной жизни. Извечный гамлетовский вопрос: «быть или не быть?» — это вопрос о выборе жизненной позиции: «Достойно ли смириться под ударами судьбы, или надо оказать сопротивление?», плыть по воле волн или стать творцом собственной судьбы. Свобода — это свобода выбирать и действовать.

Может быть, именно в различении свободы *от* и свободы *для* и можно найти ответ на вопрос: свобода — это нечто желанное или невыносимое для человека. Такой точки зрения придерживается А. Лэнгле: «Свобода только тогда воспринимается как благо, когда человек знает, чего он хочет и что он будет делать, став свободным. Ибо свобода, если человек не понимает, что с ней делать, “к чему” ее применить, сопровождается невыносимым ощущением пустоты и может превратиться в настоящую муку» [Лэнгле, 2009, с. 37].

Р. Мэй, обсуждая детерминистскую интерпретацию личности, пишет: «Если принять этот детерминизм, человеческая ответственность будет уничтожена. Вор сможет сказать: “Не я украл яблоко, а мой голод”. И что же будет с интенциональностью, свободой и креативным решением индивиду?» [Мэй, 1994, с. 14].

Свобода человека — это и свобода выстраивания собственной личности, способность меняться, преодолевать груз неблагоприятного опыта, не быть его рабом. Это наша возможность пересматривать, переоценивать прошлое. Это наша способность творить и управлять своим будущим через желание возможного и его осуществление.

Субъективно для человека свобода прежде всего связывается или даже отождествляется со свободой выбора. Свобода означает быть в состоянии делать то, что кто-то хочет или верит, что это будет правильным. Свобода означает выбор. Выбор означает свободу. Но выбор означает и ответственность.

Проблема ответственности в психологии

6.7

Первоначально термин «ответственность» появляется в политико-юридическом языке в конце XVIII века, но постепенно понятие ответственности распространяется на другие сферы жизни людей и общества. В современных изданиях выделяются понятия юридической, гражданской, уголовной, социальной, нравственной и другой ответственности. Так, в Большом энциклопедическом словаре приводятся понятия гражданской, дисциплинарной, материальной, уголовной и юридической ответственности. В сущности, всё это формы юридической ответственности, когда речь идет о разных видах воздействия, наказаний, санкций за неисполнение или нарушение существующих норм. В XX веке понятие ответственности всё в большей степени приобретает этическое содержание.

В психологических словарях понятие ответственности также связывается с соблюдением индивидом определенных норм и правил. Это понимание ответственности, предполагающее некие внешние контролирующие инстанции, нашло свое отражение и в обыденной речи, где понятие ответственности употребляется прежде всего в значении быть ответственным перед кем-то или перед чем-то. Однако помимо внешних форм контроля над деятельностью индивида, предполагающих возложение на него ответственности, отмечаются и внутренние формы саморегуляции его деятельности (например такие как чувство долга).

Проблема ответственности становится одной из основных в гуманистической психологии, которая рассматривает человека как активного, свободного субъекта, способного управлять своей жизнью. В большей или меньшей степени с этим согласуются многие современные исследования.

Первая психологическая работа отечественного автора, посвященная теме ответственности, — это книга К. Муздыбаева «Психология ответственности», вышедшая около тридцати лет назад, но не утратившая своего значения. Муздыбаев проводит обстоятельный анализ появления понятия ответственности в языке, происхождения самого слова «ответственность» и эволюции его первоначальных значений.

Любопытен результат этого анализа. «Направления развития понятия ответственности можно представить как несколько векторов, один из которых исторически идет от коллективной к индивидуальной, а другой — от внешней к внутренней, осознанной, личностной ответственности.

По выражению Пиаже, первый вектор можно было бы назвать вектором индивидуализации, а второй — вектором одухотворения (спиритуализации) ответственности. С “одухотворением” ответственности появляется третий вектор развития понятия — ответственность не только за прошлое, но и за будущее. В переходе ответственности от ретроспективного плана к перспективному как раз и проявляется прогрессивная тенденция ее эволюции. При этом имеется в виду не просто умение личности предвидеть результаты будущих действий, но и ее стремление активно участвовать в преобразовании окружающего мира» [Муздыбаев, 1983, с. 14]. По мнению Муздыбаева, возможно говорить и еще об одном, четвертом, векторе развития понятия ответственности. Он относится к изменению во времени самого субъекта ответственности.

На основании проведенного анализа Муздыбаев делает закономерный вывод: «Центральная тенденция эволюции ответственности проявляется в возникновении дополнительного внутреннего механизма контроля. Значит, и личность в своем развитии должна проделать путь от простого исполнителя к активному субъекту. Следствием этого является перенос инстанции, перед которой субъект держит отчет, с внешнего уровня на внутренний» [Там же, с. 15].

Анализ работ зарубежных авторов показывает, что в их исследованиях речь традиционно шла прежде всего о социальной ответственности, означающей следование индивида принятым в обществе нормам, его готовность выполнять определенные социальные обязанности и отвечать за свои действия. Соответственно, и разработанные в западной психологии методики были направлены на измерение социального поведения. Проводимые исследования обычно изучают связь ответственности как психологической характеристики с другими личностными характеристиками субъекта, а также влияние ситуационных факторов на ответственное или безответственное поведение индивида.

Более глубокое психологическое значение и звучание приобретает *тема ответственности в концепции локуса контроля Дж. Роттера*. Как известно, в центре внимания ряда его работ находится изучение поведения человека в контексте его ожиданий относительно того, какие последствия будет иметь его поведение. Так, если определенный тип поведения в прошлом был эффективным, то весьма вероятно, что человек вновь прибегнет к данной стратегии поведения. Если речь идет о ситуациях, относительно которых человек фактически не имеет опыта, то и его ожидания, соответственно, будут весьма скромными или неопределенными. Ожидания относительно конкретной ситуации называются специфическими ожиданиями, более общие и применимые к целому классу ситуаций — генерализованными.

Наиболее известная (возможно, и наиболее интересная) часть концепции Роттера — это генерализованное ожидание, получившее название интернально-экстернальный локус контроля. Локус контроля — это лич-

ностная переменная, которая возникает на основе высокой степени обобщенного ожидания того, насколько человек, по его мнению, контролирует подкрепления в своей жизни. «Люди с экстернальным локусом контроля полагают, что их успехи и неудачи регулируются внешними факторами, такими как судьба, удача, счастливый случай, влиятельные люди и непредсказуемые силы окружения. “Экстерналы” верят в то, что они заложники судьбы. Напротив, люди с интернальным локусом контроля верят в то, что удачи и неудачи определяются их собственными действиями и способностями (внутренние, или личностные факторы). “Интерналы” поэтому чувствуют, что они в большей степени влияют на подкрепление, чем люди с экстернальной ориентацией локуса контроля» [Хьелл, Зиглер, 1997, с. 419]. Как и многие психологические характеристики, конструкт «локус контроля» представляет собой некий континуум, полюсами которого являются «экстернальность» и «интернальность». Ярко выраженными интерналами или экстерналами, вероятно, являются лишь немногие из нас, а для большинства людей характерны средние, промежуточные значения.

Конструкт «локус контроля» оказался на редкость эвристичным, огромное число исследований было посвящено личностным характеристикам интерналов и экстерналов. Даже психологи, избегающие давать оценки психологическим характеристикам, признают «жизненную ценность» интернальной позиции, что позволяет связывать ее со способностью человека преодолевать трудности и противостоять жизненным кризисам, с жизнестойкостью в широком смысле этого слова. Возможно, это обусловлено тем, что «люди способны большего добиться в жизни, если они верят, что их судьба находится в их собственных руках. Это, в свою очередь, ведет к лучшей адаптации у интерналов, что было отмечено во многих исследованиях» [Там же, с. 421]. Данный результат согласуется и с представлениями обычного сознания. Муздыбаев приводит пример исследования, в котором студентов просили заполнить шкалу Роттера за себя, за среднего человека (своего и противоположного пола) и за идеального человека (также своего и противоположного пола). Результаты показали, что средний человек представляется респондентам как более экстернальный, чем они сами, а идеальный человек (независимо от пола) описывается как значимо более интернальный, чем сами респонденты. На основании этого и других результатов исследований Муздыбаев делает вывод: «Экспериментально установлено, что интернальный локус контроля является социально одобряемой ценностью» [Муздыбаев, 1983, с. 60].

Хотя конструкт ответственности не входит в концепцию Роттера (он предпочитает «поведенческие» понятия, такие как «потенциал поведения», «подкрепление», «ценность подкрепления», «ожидание»), он содержательно, безусловно, связан со смыслом интернальности. Портрет интернала, построенный на основе результатов разных исследований, в качестве атрибутов интернального типа обычно включает большую уверенность в себе,

большую независимость от других и веру в свою способность справляться с проблемами и трудностями.

Еще одна широко известная концепция, связанная с темой ответственности, — это *модель атрибуции ответственности Ф. Хайдера*. Атрибутивные теории изучают закономерности приписывания психологических качеств людям, каких-то характеристик — ситуациям или явлениям и т. д. Каузальная атрибуция — это приписывание причин поведения людей или возникновения неких событий разным факторам: особенностям самих людей, ситуационным факторам, средовым влияниям и др. Теорию каузальной атрибуции Хайдер начал разрабатывать еще в 1958 году. Он постулировал наличие у человека двух мощных мотивов: потребности в формировании ясного понимания мира и потребности контролировать окружение. Центральное положение его теории относится к локусу причинности (каузальности): объясняя те или иные события, люди приписывают локус причинности либо самому действующему субъекту, либо факторам среды (ситуации). Фактически речь идет о том, кто или что несет ответственность за происшедшие события, поэтому в психологической литературе концепция Хайдера часто называется концепцией атрибуции ответственности.

В теории Хайдера выделяется несколько уровней приписывания ответственности. (1) На первом уровне ответственность приписывается по принципу ассоциации: личность считается ответственной за последствия своих действий, поступков, поведения, если они являются (или кажутся) связанными с ней. (2) Далее, второй уровень — это то, что принято называть объективной ответственностью: поведение или действия человека приводят к неким последствиям, даже если он не стремился к ним и их не предвидел. (3) В-третьих, ответственность за последствия, которые могли быть предвидены, — принцип предсказуемости: человек отвечает за последствия своих действий, если эти последствия можно было предвидеть, даже если он не имел их в виду и вообще не имел подобных намерений. (4) Следующий вид ответственности — человек отвечает только за те результаты, которые он получил намеренно (Пиаже называл это субъективной ответственностью). (5) Наконец, принцип оправдания: чем больше на результат и последствия действий индивида повлияли факторы, не имеющие отношения к индивиду, его возможностям и желаниям, тем меньше человек отвечает за эти последствия. В данном случае субъект считается лишь частично ответственным за свои действия.

Данное выделение разных уровней приписывания ответственности имеет несколько формальный, внешний характер, при этом не обсуждается восприятие самим человеком ситуации и, соответственно, меры его ответственности за нее. Например, при исследовании поведения и принятия решений, противоречащих установкам людей, и последующего изменения установок в направлении снижения диссонанса было показано влияние фактора ответственности: «Значение выбора заключается в том, что он дает

возможность осознанной ответственности за все последствия, независимо от того, является ли ощущение ответственности “логичным” или нет. Если люди, принимающие решения, чувствуют себя ответственными за последствия своих действий, диссонанс возникает независимо от того, можно ли эти последствия было предвидеть. Если они не чувствуют ответственности за результаты, диссонанс не возникает, независимо от того, насколько губительны результаты» [Тейлор, Пипло, Сирс, 2004, с. 222].

Другие примеры влияния фактора осознаваемой ответственности на поведение людей могут быть найдены в исследованиях помогающего поведения. Так, в одном из экспериментов человек становился свидетелем кражи. Если хозяин просто оставлял свои вещи на его глазах, то лишь 20 % наблюдавших кражу пытались помешать вору, а если их просили присмотреть за вещами, то этот процент возрастал до 95 %. Этот результат, как и другие, подчеркивает роль осознания личной ответственности, что позволяет сформулировать общий вывод: «Когда люди ощущают личную ответственность, они гораздо чаще оказывают помощь» [Там же, с. 546].

Подобно идеям Роттера о локусе контроля, концепция Хайдера породила множество исследований, которые уточнили и расширили его идеи. Заслуживает упоминания *теория корреспондирующих суждений* Э. Джонса и К. Дэвиса, подробно описывающая процессы формирования у людей суждений о том, определяется ли поведение другого человека его личностными склонностями или кратковременными ситуационными влияниями. Результатом проведенных исследований стали представления о закономерностях в возникновении искажений в формировании каузальных атрибуций. Наиболее известное из этих искажений получило в психологии название фундаментальной ошибки атрибуции, которая состоит в том, что «мы с наибольшей вероятностью соотносим поведение других людей с их характером и склонностями, т. е. их личностными свойствами и установками, чем с той ситуацией, в которой они находятся» [Там же, с. 129]. При этом фундаментальная ошибка атрибуции возникает, когда мы объясняем поведение людей. Этот эффект обозначается как «пристрастность деятеля и наблюдателя»: «Наблюдая поведение других людей, мы склонны соотносить это поведение с диспозиционными качествами человека, но, объясняя свое собственное поведение, мы ссылаемся на ситуационные факторы» [Там же, с. 132]. С точки зрения приписывания ответственности данный эффект означает, что, оценивая поведение других людей, мы возлагаем на них, их качества и индивидуальные особенности ответственность за происходящее; когда же речь идет о нашем собственном поведении, мы находим ему объяснение и оправдание в факторах ситуации, тем самым снижая собственную ответственность.

Таким образом, научная психологическая традиция в понимании и изучении ответственности акцентирует внимание на личностных и ситуационных характеристиках, обуславливающих чувство ответственности

и ответственное поведение индивида. Наиболее известные исследования выполнены в формате изучения интернальности—экстернальности, а также атрибутивной теории ответственности, общим результатом которых является демонстрация личностных (интернальность) и социальных преимуществ ответственной позиции индивида.

6.8

Тема ответственности в экзистенциальной психологии

Совершенно особое значение приобретает понятие ответственности в экзистенциальной психологии. Ключом к его пониманию является экзистенциальный тезис о человеке как об авторе, творце собственной жизни, что предполагает ответственность перед самим собой. Ответственность — это прежде всего «авторство» собственной жизни, ее событий, достижений и ошибок. По мнению экзистенциалистов, именно принимая ответственность за свои действия, поступки, жизнь в целом, мы становимся экзистенциальными индивидами.

При этом в экзистенциальной литературе ответственность неразрывно связана со свободой человека. Человек не может нести ответственность за действия, совершённые по принуждению или в условиях отсутствия выбора.

Вернемся еще раз к ранее сделанному различию свободы *от* и свободы *для*. Наиболее очевидное проявление стремления человека к свободе — это стремление к свободе *от*: от внешнего принуждения, внешнего контроля, ограничений, строгих родителей, требовательных начальников и т. д. Однако свобода человека автоматически означает принятие на себя ответственности за все свои действия и поступки, за собственные удачи и неудачи, за собственную жизненную ситуацию. Якобсен подчеркивает, что «жить ответственно означает жить в полном осознании последствий своих действий» [Jacobsen, 2007, p.108]. При этом в экзистенциальном смысле ответственность распространяется не только на то, что человек делает, но и на то, чего он *не* делает, проявляя бездействие, пассивность и уход от решения собственных проблем. Как отмечает С. Л. Рубинштейн, «детерминированность человека, его свойств, его решений и ответственность человека не только за то, что он делает, но и за то, чем он будет, станет, за самого себя, за то, что он есть, поскольку то, что он есть сейчас, — это в какой-то предшествующий момент его жизни было тем, что он будет, — такова необходимая связь настоящего, прошлого и будущего в жизни человека» [Рубинштейн, 2003, с. 374]. При этом, в абсолютном соответствии с экзистенциальными представлениями, Рубинштейн пишет, что человек «в принципе может и, значит, должен принять на себя ответственность за всё содеянное им и всё им упущенное» [Там же, с. 253].

Если тебя не устраивает твоя жизненная ситуация, то почему ты не изменишь ее?

Понятно, однако, что осознание личной ответственности за собственную жизнь и всё то, что в ней происходит, лишает человека привычных защит в виде ссылок на обстоятельства и окружающих как оправдание собственных проблем. Наблюдаемое или декларируемое стремление людей к свободе зачастую сочетается с их неготовностью или нежеланием нести ответственность. Нередко человек готов даже пожертвовать частью свободы или вовсе отказаться от нее, лишь бы не нести ответственность. Именно поэтому обсуждение темы свободы, по моему опыту, встречает особенно большое сопротивление.

Примечательно, что, обсуждая проблему воли и безволия современного человека, один из параграфов своей книги Р. Мэй называет «Крах личной ответственности». Отмечая уже упомянутую нами тенденцию современных людей рассматривать себя как следствие детерминизма, он утверждает: «Современный человек слишком часто убежден, что даже если он *действительно* станет напрягать свою волю — или то, что он подразумевает под этим, — его действия всё равно ни к чему хорошему не приведут. Именно внутреннее ощущение бессилия, разлад в самой воле и составляет нашу опасную проблему» [Мэй, 1997, с. 197]. Следствием этого, по мнению Мэя, становится ощущение пустоты или апатии.

Учитывая значимость темы ответственности, ее исследований в современной психологии явно недостаточно, что, скорей всего, как и в случае других экзистенциальных проблем, связано с ее «трудноуловимостью» для изучения. Недостаток исследований в какой-то мере компенсируется вниманием к данной теме в практической психологии.

Проблема ответственности приобретает особую важность в терапевтической практике. Работа с психологическими проблемами клиента предполагает непременно принятие им ответственности за свою ситуацию, что становится основой работы по ее изменению. Упорное отрицание своей ответственности и перенос ее на других делает терапию, как, впрочем, и другие формы изменения ситуации, невозможной [Ялом, 1999, с. 245].

На основе своего клинического опыта Ялом описывает наиболее распространенные *защиты, направленные на избегание ответственности*.

- (1) *Компульсивность* — «создание психического мира, в котором нет переживания свободы, а есть существование под властью некоей непреодолимой, чуждой для Эго (“не я”) силы» [Там же, с. 252]. По Ялому, это одна из наиболее распространенных динамических защит от сознания ответственности. Он приводит пример человека, главной характеристикой поведения которого была одержимость. Возможно, Ялом согласился бы и с примером постоянно занятого трудоголика, в ежедневнике которого всё расписано и который устанавливает себе такой заполненный график дел и такой сжатый

ритм жизни, что у него не остается того самого «пространства свободного движения», о котором писал Левин. Такой человек живет с ощущением «у меня нет ни минуты свободного времени» и «я не принадлежу себе». Тем самым он, не контролируя свою жизнь, перестает нести ответственность за то, что в ней происходит.

- (2) *Перенос ответственности* — возможно, наиболее простой и обыденный опыт избегания ответственности. Ялом ограничивается клиническими примерами, но их несложно найти и в повседневной жизни. Молодая женщина задает мужчине, с которым ее в течение нескольких лет связывают близкие отношения, вопрос о перспективах их неоформленных и неопределенных отношений и слышит в ответ: «Всё будет как ты хочешь, дорогая». Девушка, придя на свидание к молодому человеку, спрашивает о том, куда они собираются пойти, и получает примерно такой же ответ: «А чего бы тебе хотелось?» Эти примеры, которые я не раз приводила в студенческой аудитории, по преимуществу состоящей из девушек, обычно вызывают смех: за кажущимся вниманием скрывается нежелание брать на себя ответственность. Многочисленные иллюстрации также могут быть заимствованы из феноменологии «выученной беспомощности».
- (3) *Отрицание ответственности: невинная жертва*. Ялом приводит пример пациентки, создававшей сложные ситуации во взаимоотношениях между своим индивидуальным терапевтом, терапевтической группой, в которую она ходила, и терапевтом, руководившим группой. При этом она, запутывая ситуацию, сохраняла невинный вид, была, казалось, сама озадачена развитием событий и совершенно не готова к каким-либо упрекам в свой адрес. Подойдут и другие примеры из книг, посвященных манипулятивному поведению.
- (4) *Отрицание ответственности: потеря контроля*. Обычным примером могут быть эмоциональные вспышки: выйти из себя, наговорить лишнего, а потом сказать: «Не обращайтесь внимания» или даже: «Забудьте всё, что я тут наговорил».
- (5) *Избегание автономного поведения*. Может реализовываться в разных формах — от присоединения к группам (о котором писал Фромм) до полного поглощения себя заботами других, например семьи.
- (6) *Расстройства в сфере желаний и принятия решений*. Уже желание есть выбор, выбор есть принятие решений, принятие решений есть ответственность. Когда человек говорит: «Я ничего не хочу», он действительно ничего не хочет? Человек может ничего не хотеть? Или он не хочет осознавать свои желания и ответственность, которую они предполагают?

Ялом на основании своего клинического опыта утверждает, что избегание ответственности вредит психическому здоровью. Интересно, что он связывает избегание ответственности с ранее упомянутой нами характеристикой интернальности—экстернальности. По мнению Ялома, у экстерналов чаще отмечаются чувства напряженности и тревоги, страхи и фрустрированность; они более внушаемы, менее социально активны и меньшего достигают. Среди пациентов с тяжелыми психиатрическими нарушениями и шизофренией экстерналы также встречаются чаще [Ялом, 1999, с.296]. Согласованную позицию высказывает Мэй: по его мнению, именно невротики тяготеют к детерминистскому видению жизни: «Причинно-следственная модель действует лишь в ограниченной сфере вытеснения—комплекса—невроза; освобожденный от комплекса человек начинает принимать на себя ответственность за креативное творение собственной будущей судьбы» [Мэй, 1994, с. 15].

Практика: можно ли развить у человека чувство ответственности

6.9

За склонностью человека принимать на себя ответственность за свои действия, поступки, жизнь в целом или, напротив, разными способами уходить от ответственности, посвящая свою жизнь другим, погружаясь в групповой контекст или до предела загружая свою жизнь делами, стоят его индивидуальные особенности.

Традиционно характеристика ответственности связывается с поведением человека. Мы чаще говорим об ответственном или безответственном поведении, чем об ответственном или безответственном человеке. Безусловно, ответственность может рассматриваться и как характеристика поведения человека в конкретной ситуации («вы поступили безответственно», «это безответственный поступок»). Однако всё чаще встречаются утверждения (впрочем, обычно опирающиеся на косвенные данные) о личностной природе ответственности: ответственность — это свойство личности, причем формирующееся достаточно рано. Как личностная особенность ответственность проявляется транситуативно: ответственный человек с высокой вероятностью будет вести себя ответственно в самых разных ситуациях (и разных сферах жизни), для безответственного человека ответственное поведение будет связано с особенно важными для него ситуациями и являться скорее исключением. Такие психологические особенности могут формироваться довольно рано, под влиянием раннего детского опыта, факторов семейного воспитания и семейной среды в целом.

Если говорить об экзистенциальной ответственности, то она, как и другие экзистенциальные личностные особенности, в частности

экзистенциальная идентичность (о которой речь впереди), является характеристикой зрелого человека.

Некоторой иллюстрацией этого могут быть результаты небольшого проведенного нами исследования. В опросе участвовало 60 человек (30 мужчин и 30 женщин, примерно поровну представлены лица со средним и высшим образованием). Участникам исследования было предложено ответить на открытый вопрос о том, что, по их мнению, означает ответственность. 58 % (56 % мужчин и 60 % женщин) считают, что ответственность — это в первую очередь долг. Для остальных 42 % ответственность означает прежде всего, выбор. Однако те же ответы неравномерно распределились среди лиц с высшим и средним образованием: для большинства (70 %) людей с высшим образованием (и мужчин, и женщин) ответственность означает прежде всего выбор, а для лиц со средним образованием (80 %) — долг. В других фрагментах исследования, где изучались более частные аспекты ответственности, также были получены результаты, подтверждающие сильное влияние фактора образования на осознание собственной ответственности по отношению к различным сферам собственной жизни, равно как и в целом ответственности личности за собственную жизнь, жизнь своей семьи, социальные проблемы. Современный человек во многом освободился от влияния внешней власти (будь то власть социума, государства, религии и т. д.). Ощущение внешней свободы заставляет пересматривать границы собственной ответственности: она всё менее распространяется на внешние зоны и всё более направляется на внутреннее содержание жизненной ситуации, себя и свою семью. «Интерпретированный» подход к ответственности проявляется в том, что люди связывают ответственность с нравственными и моральными аспектами человеческого самосознания, в целом с более высоким уровнем самосознания. Попытки увидеть плюсы и минусы ответственности показали, что ее позитивные стороны связываются с самоуважением, более позитивным отношением к себе и лучшими отношениями с другими, внутренним спокойствием. В свою очередь, негативные стороны, минусы ответственности отождествляются с чувствами долга, вины, обязательствами, отказом от собственных желаний, принесением себя в жертву, ощущением ограниченной собственной свободы. Таким образом, понимание ответственности как собственного выбора и решения, т. е. в значении, близком к экзистенциальному, в большей мере свойственно людям более высокого уровня образования.

Подтверждением ранее высказанному тезису о связи экзистенциальной ответственности со зрелостью человека и его аутентичностью служит и вывод, к которому на основании своих исследований приходит К. Муздыбаев: «Осознание личностью смысла своей жизни, т. е. наличия таких целей и ценностей, которые направляют и организуют всю жизнедеятельность субъекта, предполагает готовность брать на себя ответственность за

их осуществление. Следовательно, чем более очевиден для субъекта смысл его бытия, тем более ответственными, отвечающими моральным нормам являются его поступки» [Муздыбаев, 1983, с. 35–36].

РЕЗЮМЕ

1. Тема свободы человека находит свое отражение в различных философских учениях, но наибольшее выражение она получает в философии экзистенциализма. В понимании экзистенциалистов свобода — это важнейший атрибут существования человека, его аутентичности.
2. Параметр «свобода—детерминированность» является значимой характеристикой в теориях личности. Различные подходы в теориях личности занимают разную позицию в решении проблемы свободы—детерминированности человека. Идея свободного человека находит свое выражение в гуманистической и особенно экзистенциальной психологии.
3. В современной психологии приобрело большую популярность понятие самодетерминации, которое в западной психологии разработано в теории Дэси и Райана, а в отечественной психологии берет свое начало с идей Рубинштейна, заложившего основы психологической концепции свободы человека.
4. В экзистенциальной психологии свобода человека — это свобода трансцендирования, возможность выхода за пределы своего эмпирического Я, свобода выбора. Наибольшее внимание теме свободы из экзистенциально-ориентированных авторов уделяли Фромм, Франкл, Мэй. Важным с точки зрения экзистенциальной психологии считается различие свободы *от* и свободы *для*.
5. С экзистенциальной точки зрения свобода человека неразрывно связана с его ответственностью перед самим собой. Первоначальное понимание ответственности было связано с социальной ответственностью, предполагающей следование индивида принятым в обществе нормам. В психологии ответственность рассматривается как психологическая характеристика личности.
6. Эмпирические исследования изучают связь ответственности с другими личностными характеристиками человека, а также влияние ситуационных факторов на ответственное или неответственное поведение индивида. Теоретическое отражение тема ответственности получает в концепции локуса контроля Роттера, в модели атрибуции ответственности Хайдера и ее развитии в теории корреспондирующих суждений Джонса и Дэвиса.
7. В экзистенциальной психологии тема ответственности выступает прежде всего как практическая проблема. На основе своего клинического

опыта Ялом выделяет ряд наиболее распространенных защит от сознания ответственности. Возможности развития чувства ответственности ограничены.

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Опишите особенности позиции основных психологических подходов в решении проблемы «свобода—детерминизм».
2. Сформулируйте основные положения теории самодетерминации Дэси и Райана. Чем можно объяснить ее популярность в современной психологии?
3. Опишите особенности экзистенциального подхода к проблеме свободы человека.
4. Опишите, чем экзистенциальное понимание свободы отличается от традиционного.
5. Перечислите основные положения и достижения теории Дж. Роттера.
6. Опишите основные формы ухода от ответственности, выделенные Яломом на основе его опыта клинической работы.

Задание для самостоятельной работы

1. Подберите аргументы и эмпирические доказательства в пользу утверждения о свободной природе человеческой личности и в пользу утверждения о ее детерминированной природе.
2. Заполните опросник Роттера и проанализируйте полученные данные.
3. Обоснуйте, чем различаются два вида свободы, выделенные в экзистенциальном подходе, — свобода *от* и свобода *для*.
4. К психологу обращается женщина, которая говорит, что ее сын, заканчивающий школу, никак не может определиться с дальнейшими планами. С самого детства он рос послушным ребенком, обо всем рассказывал маме, привык советоваться с ней и слушаться ее. Маму смущает, что сейчас, обсуждая свои будущие планы и выбор профессии, он хочет, чтобы решение принимала мама. Каковы могут быть действия психолога в данной ситуации?
5. Как вы считаете, от чего зависит чувство ответственности у человека? Можно ли развить чувство ответственности у взрослого человека?
6. Попробуйте подготовить программу работы для воспитателя детского сада по развитию ответственности у детей 5–6-летнего возраста.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Кузьмина Е. И. Психология свободы: теория и практика. СПб., 2007.

Муздыбаев К. Психология ответственности. Л., 1983.

Фромм Э. Бегство от свободы. М., 1995.

Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 1999.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Мэй Р. Любовь и воля. М., 1997.

Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.

Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб., 1997.

В ПОИСКАХ СМЫСЛА

Тема смысла жизни — одна из самых обсуждаемых в современной гуманитарной литературе, а проблема смыслоутраты считается одной из самых острых проблем современного общества, сохраняющей свою актуальность в течение последнего полувека. Смысл жизни связан с жизненными целями и ценностями человека, что определяет фундаментальную направленность его жизни. Классической в психологии считается концепция смысла жизни В. Франкла и созданная им логотерапия. В современной психологии активно развиваются практики, направленные на помощь человеку в поисках смысла.

СМЫСЛ... способность понимания, постижение, разум; способность правильно судить, делать заключения. <...> Сила, значение, толк, разум, суть.

В. И. Даль. Толковый словарь
живого великорусского языка

7.1

Феноменология в обыденном проявлении

С точки зрения проблемы смысла прошлое — это процесс обеспечения человека смыслом из внешних источников. В сущности, весь образ жизни в прошлом был исполнен очевидного и глубокого смысла.

Порядок жизни, в который уже были включены ответы на «большие» вопросы, находил отражение в обыденном сознании и повседневной жизни людей. И. Гончаров описывает этот стиль жизни в Обломовке:

”

Прежде не торопились объяснять ребенку значения жизни и приговлять его к ней, как к чему-то мудреному и нешуточному; не томили его над книгами, которые рождают в голове тьму вопросов, а вопросы гложут ум и сердце и сокращают жизнь.

Норма жизни была готова и преподана им родителями, а те приняли ее, тоже готовую, от дедушки, а дедушка от прадедушки, с заветом блюсти ее целостность и неприкосновенность, как огонь Весты. Как что делалось при дедах и отцах, так делалось при отце Ильи Ильича, так, может быть, делается еще и теперь в Обломовке.

О чем же им было задумываться и чем волноваться, что узнавать, каких целей добиваться?

Ничего не нужно: жизнь, как покойная река, текла мимо их; им оставалось только сидеть на берегу этой реки и наблюдать неизбежные явления, которые по очереди, без зову, представляли пред каждого из них.

Взрослый Обломов сталкивается с вызовами другой жизни, олицетворением которой является Штольц, призывающий друга к активной, деятельной жизни.

В ответ на слова Обломова: «Когда-нибудь перестанешь же трудиться?» он возражает:

”

— Никогда не перестану. Для чего?..

— Когда удвоишь свои капиталы, — сказал Обломов.

— Когда учетверю их, и тогда не перестану.

— Так из чего же, — заговорил он, помолчав, — ты бьешься, если цель твоя не обеспечить себя навсегда и удалиться потом на покой, отдохнуть?..



Владимир Табулин. Приезд Штольца
(иллюстрация к роману «Обломов»). 1899

— Деревенская обломовщина! — сказал Штолец.

— Или достигнуть службой значения и положения в обществе, и потом в почетном бездействии наслаждаться заслуженным отдыхом...

— Петербургская обломовщина! — возразил Штолец.

— Так когда же жить? — с досадой на замечания Штольца возразил Обломов. — Для чего же мучиться весь век?

— Для самого труда, больше ни для чего. Труд — образ, содержание, стихия и цель жизни.

Гончаров И. А. Обломов

Этот диалог, а главное, стиль жизни Штольца и Обломова обнаруживают всё несходство их представлений. Уже те отдаленные и так непохожие на сегодняшний день времена давали возможность выбора, который в наше время становится настоящей необходимостью.

Защитные механизмы, выработанные в прошлом, — порядок, который приносили в мир религия, патриотизм, народные традиции и общественные нормы, — оказываются неэффективными для всё большего количества людей, чувствующих себя брошенными в водоворот хаоса. Отсутствие внутреннего порядка проявляется в субъективном состоянии, называемом некоторыми онтологической тревогой, или экзистенциальным ужасом. По сути, это страх бытия, переживание бессмысленности жизни [Чиксентмихайи, 2011, с. 36].



Ялом пишет о смыслообразующем образе жизни людей прошлого: «Они жили близко к земле, чувствовали себя частью природы, выполняли природную задачу, когда пахали землю, сеяли, жали, готовили пищу и без какого-либо специального самосознания выталкивали себя в будущее, рожая и растя детей. Их повседневная работа была творческой — они участвовали в творении жизни вместе со своим домашним скотом, семенами и урожаем. У них было сильное чувство принадлежности к большей целостности: они были интегральной частью семьи и сообщества и, в сущности, действовали в рамках заданных сценариев и ролей. Кроме того, их труд был по определению значимым. В конце концов, кто может усомниться в осмысленности задачи выращивания пищи, задав вопрос: “Зачем?”. Выращивание пищи — занятие, являющееся несомненно правильным» [Ялом, 1999, с. 500].

Рассуждения об утрате смысла, привычных опор, разрушении системы ценностей и бессмысленности современного мира стали общим местом в социологической и психологической литературе. Едва ли в современной психологической, впрочем, и не только психологической, литературе есть более обсуждаемая тема, чем смысл жизни. Много лет назад В. Франкл, подтверждая свою известную мысль: «У каждого времени свои неврозы — и каждому времени требуется своя психотерапия», написал: «Сегодня мы, по сути, имеем дело уже с фрустрацией не сексуальных потребностей, как во времена Фрейда, а с фрустрацией потребностей экзистенциальных. Сегодняшний пациент уже не столько страдает от чувства неполноценности, как во времена Адлера, сколько от глубинного чувства утраты смысла, которое соединено с ощущением пустоты, — поэтому я и говорю об экзистенциальном вакууме» [Франкл, 1990, с. 24].

7.2

Философское и общегуманитарное содержание понятия смысла

Понятие смысла относится к одной из важнейших категорий психологии. По А. Н. Леонтьеву, смысл наряду со значением представляет собой главный образующий компонент сознания. Значение относится к знанию, к отражению существующих объективных закономерностей окружающего мира. Смысл глубоко индивидуален, он отражает пристрастное отношение человека к миру, не случайно Леонтьев называет его «личностным смыслом».

Интерес к данной тематике связан с регулятивной функцией смысла: именно смыслы являются важнейшими регуляторами не только отдельных актов поведения человека, но и его жизнедеятельности в целом.

Исследования смысловой регуляции стали популярны в психологии в последние десятилетия, когда в ней начинает доминировать тенденция

переноса фокуса внимания с инвариантных черт личности на характеристики, связывающие человека с окружающим миром.

Д. А. Леонтьев предлагает различать жизненный смысл как объективную характеристику объектов и явлений действительности в отношении к жизнедеятельности субъекта и личностный смысл как субъективное отражение этого отношения в сознании субъекта. В соответствии с концепцией смысловой организации Д. А. Леонтьева к смысловым структурам, регулирующим процессы жизнедеятельности человека, наряду с личностным смыслом относятся личностные ценности, смысловой конструкт, смысловая диспозиция, мотив и смысловая установка [Леонтьев, 2003].

Наиболее обобщенной смысловой ориентацией, безусловно, является смысл жизни. Экзистенциальный подход, описывающий психологическое бытие человека, изучающий психологическую феноменологию в формате человеческой жизни, из всей проблематики смысла естественно акцентирует внимание на теме смысла жизни.

В течение достаточно длительного времени вопрос о смысле жизни остается философским, соответственно, и ответы на него даются философские. Происходящие изменения реальности, однако, как и в случае с другими «большими» темами человеческой жизни, приводят к тому, что так называемые философские вопросы переходят в психологический план и становятся проблемами, требующими индивидуального решения.

Как уже отмечалось, на протяжении длительного периода человеческой истории смысл жизни определялся религией и решением задач выживания, а образ жизни — традициями прошлого. В XX веке происходят кардинальные изменения в существовании человека, одним из главных векторов которого становится освобождение от внешних регуляторов и неизбежный переход к самодетерминации. Вот как об этом пишет В. Франкл: «В отличие от животных инстинкты не диктуют человеку, что ему нужно, и в отличие от человека вчерашнего дня традиции не диктуют сегодняшнему человеку, что ему должно. Не зная ни того, что ему нужно, ни того, что он должен, человек, похоже, утратил ясное представление о том, чего же он хочет. В итоге он либо хочет того же, чего и другие (конформизм), либо делает то, что хотят от него другие (тоталитаризм)» [Франкл, 1990, с. 25].

Считается, что усиление интереса к проблеме смысла жизни приходится на 50–60-е годы XX века; часто отмечается, что чувства бессмысленности, утраты смысла своего существования становятся характерной чертой психологии западного послевоенного общества. К. Юнг, В. Франкл, С. Мадди и многие другие психологи с тревогой пишут о порождаемых кризисом смысла жизни проблемах — переживании бессмысленности существования, бесцельности каждого проживаемого дня, развивающейся апатии, снижении полноты жизни вплоть до развития патологической симптоматики, своего рода экзистенциальной болезни.

Тема смысла является фундаментальной проблемой человеческого существования, а потому, как и другие проблемы этого уровня, — конечности жизни, свободы, одиночества — находится в сфере внимания разных научных дисциплин.

Тема смысла по праву может быть обозначена как общегуманитарная проблема. Д. А. Леонтьев, один из ведущих отечественных специалистов в данной области, пишет о трех основных подходах к смыслу в гуманитарных науках:

- 1) смысл как интеграция личной и социальной действительности;
- 2) смысл как объяснение и интерпретация жизни;
- 3) смысл как жизненная цель или задача.

Данные подходы не являются взаимоисключающими: сложность феноменологии, связанной с проблемой смысла, равно как и самого его понятия, предполагает его многоаспектный характер, а выделенные подходы имеют психологические основания.

Смысл — это то, что позволяет нам соединить наше собственное существование с более широким социальным контекстом. В. Франкл в этой связи пишет, что «лишь в той мере, в какой человеку удастся осуществить смысл, который он находит во внешнем мире, он осуществляет и себя» [Франкл, 1990, с. 58–59]. Жизненный мир человека, выстроенный им в соответствии с целями и смыслами своего существования, включает в себя его непосредственную жизненную ситуацию и более широкий социальный контекст.

Другой аспект — это понимание смысла как объяснения и интерпретации жизни. Потребность в удовлетворяющем человека объяснении собственной жизни, ее общего течения, логики происходящих событий является одной из фундаментальных потребностей человека. Единицей понимания — как отдельного события, так и жизни в целом — является смысл, именно понимание смысла становится основой объяснения и интерпретации происходящего.

Более распространенным в психологии является понимание смысла как жизненной цели и задачи.

7.3

Проблема смысла жизни в психологии

Проблема смысла жизни, несмотря на то что ее не без оснований называют едва ли не главной проблемой именно современного человека, имеет свою традицию изучения в психологии.

Началом ее психологического обсуждения можно считать работы К. Юнга и А. Адлера.

К. Юнг считал, что нахождение и реализацию смысла жизни можно рассматривать как специфическую потребность и задачу человека. Ее

успешное решение является условием душевного здоровья человека. По его мнению, именно отсутствие смысла жизни становится важнейшим фактором развития невроза. Юнг утверждал, что до трети его пациентов страдают от бесцельности, бессмысленности собственного существования. Ему принадлежит афористичное определение невроза как «страдания души, не находящей своего смысла».

Смысл жизни не обретается человеком автоматически, он не может быть выведен из задач выживания, из повседневной жизни с ее делами и заботами. Он требует большего — постановки духовных задач и внутренней работы. Особенное значение проблема смысла приобретает в старших возрастах: в молодости содержание жизни определяется решением жизненных задач, достижением стоящих целей, жизнеустройством. Однако и в зрелом возрасте вопрос о смысле жизни встает не перед всеми. Его значение может не осознаваться людьми с социальными проблемами или с ограниченными запросами и интересами. Юнг говорит о том, что «природа, в своей доброте и терпении, никогда не вкладывает фатальный вопрос о смысле их жизни в уста большинства людей. А там, где некому спрашивать, незачем отвечать» [Цит. по: Леонтьев, 2003, с. 34].

А. Адлер посвящает теме смысла жизни ряд работ, в том числе одну из своих последних книг.

Жизнь человека, по Адлеру, представляет собой процесс стремления к совершенству, движения к личностно значимым жизненным целям. Именно через достижение поставленных целей происходит поиск человеком своего места в жизни, его самоопределение.

По Адлеру, индивидуальный смысл жизни — это ключ к пониманию всей личности в целом. Смысл жизни связан с решением трех основных жизненных проблем: обретением профессиональной деятельности и профессионального самоопределения, межличностных отношений (дружбы, кооперации), любви и брака. Правильное решение этих проблем позволяет найти смысл жизни. Смысл жизни как направленность поведенческих проявлений практически складывается в первые 4–5 лет жизни, он первичен по отношению к смыслам отдельных действий и связан с жизненным стилем личности, ее жизненным планом, с вопросом: «зачем?».

Напращивающаяся связь смысла жизни со стилем жизни человека побуждала исследователей к попыткам описания разных типов жизней и создания типологии людей, основанной на их различиях.

Одну из типологий такого рода в связи с обсуждением философии жизни приводит Г. Оллпорт. Её автор, Шпрангер, на основе главных типов ценностей выделяет шесть «идеальных типов» людей:

- (1) *теоретический человек* живет ради поиска или раскрытия истины;
- (2) *экономический человек* ориентирован на пользу вещей и материальные ценности;
- (3) *эстетический человек* направлен на формы и гармонию вещей;



Винсент Ван Гог. На пороге вечности. 1890

- (4) *социальный человек* культивирует любовь к другим как высочайший приоритет;
- (5) *политический человек* заинтересован во власти;
- (6) *религиозный человек* ищет единства с тем, что находится за повседневным миром.

С экзистенциальной точки зрения не так важно, что именно является предметом конкретного выбора. Человек может жить ради работы или бороться за достижение внутренней гармонии. Главное — то, как люди вовлекаются в определенный образ жизни, и если они вовлекаются в этот процесс полностью, это позволяет им достичь аутентичности.

Психологии на ранних этапах ее становления было свойственно обращаться к построению типологий, в том числе типов характеров, индивидов, личностей. Сама возможность систематизации и типизации наблюдаемых фактов становилась основанием для доступности научному изучению. Однако одной из тенденций в развитии психологической науки XX века стало движение от поиска типичных характеристик к попыткам познания индивидуальности и уникальности. Поэтому сегодня попытки построения психологических типологий становятся всё более редкими.

Уже обращение к первым работам психологов, посвященным проблематике смысла жизни, показывает, что понятие смысла часто подменяется или осознанно заменяется понятиями жизненных целей, ценностей, направленности человека.

В сущности, и дальнейшее внимание к теме смысла в психологической науке не привело к ясности не только в ее ключевых аспектах, но и в основной терминологии.

К основным сопряженным понятиям проблемного поля тематики смысла относятся понятия смысла жизни, жизненной цели, жизненных ценностей.

Якобсен проводит следующие разграничения между этими понятиями.

Смысл жизни относится к содержанию, которым люди заполняют свою жизнь. Смысл жизни дает ей форму и направление.

Жизненная цель относится к задачам, в направлении которых человек работает и которых он пытается достичь. Например, человек имеет цель стать актером. Участие в жизни театра и его художественных поисках обеспечивает человеку смысл жизни. Смысл жизни и жизненные цели отбираются человеком в соответствии с базовыми жизненными ценностями.

Жизненные ценности относятся к конкретным представлениям о «правильной» жизни, которые формируют основу жизни индивида. Например, любовь может быть жизненной ценностью. Человек, движимый этой жизненной ценностью, может стремиться к более частным жизненным целям создания партнерства и семьи.



Тема жизненных целей, жизненных ценностей, смысла жизни человека получила свое развитие и в работах других психологов, в том числе и в гуманистической психологии, но особое звучание тема смысла приобретает в экзистенциальной психологии.

Экзистенциальный подход

7.4

Экзистенциальной психологии фактически принадлежит «открытие» проблемы смысла.

Является ли наше существование бессмысленным или наполненным смыслом? В экзистенциальной традиции существуют разные точки зрения.

Для многих представителей экзистенциальной философии наш мир подобен хаосу или своего рода вакууму, в котором каждый индивид должен создать свой смысл, сконструировать его для себя. Жизнь человека не имеет predetermined смысла, и человеку необходимо осуществить свой выбор в изначальном хаосе, тем самым он творит свое существование. Так, Сартр в свойственной ему афористичной манере утверждает, что одна из тягот свободы — необходимость изобрести смысл.

Однако, безусловно, более сильное и неоспоримое влияние на представления психологии о проблеме смысла оказали работы Виктора Франкла.

Жизненная история и удивительная судьба Франкла хорошо известны. Идеи экзистенциального анализа и логотерапии он начинает разрабатывать с 1930-х годов, работая в клинической психиатрии. Огромное влияние на формирование взглядов Франкла на смысл жизни оказал его личный опыт пребывания в концлагере.

Франкл одним из первых ощутил приближение, возможно, самой трагической проблемы человека XX века — проблемы смысла — и предвидел ее разрушительные последствия для человеческого сообщества.

По Франклу, «стремление к смыслу представляет собой мотив *suī generis*, который несводим к другим потребностям и невыводим из них», при этом (вопреки ранним представлениям Маслоу) «не только фрустрация низших потребностей порождает вопрос о смысле, но и *удовлетворение* низших потребностей, в частности в “обществе изобилия”». Значение стремления к смыслу фундаментально для понимания природы человека. Франкл связывает его с самотрансценденцией человеческого существования: «За этим понятием стоит тот факт, что человеческое бытие всегда ориентировано вовне на нечто, что не является им самим, на что-то или на кого-то: на смысл, который необходимо осуществить, или на другого человека, к которому мы тянемся с любовью. В служении делу или любви к другому человек осуществляет самого себя» [Франкл, 1990, с. 29].

Для многих экзистенциально ориентированных мыслителей XX века был характерен акцент на существовании человека в мире хаоса. И в этом изначальном хаосе человек должен делать свой выбор.

Для Франкла жизненные смыслы и жизненные цели — это не вопрос спорного выбора. Задачи будущего уже находятся перед нами. Мы должны открыть глаза и увидеть их, осознать, в чем заключается наша жизнь и какие задачи нас ожидают. Правильный выбор задается ситуацией, в которой мы находимся.

Вместе с тем, несмотря на всё интуитивно ощущаемое нами значение смысла в нашей жизни, понять, почувствовать, что такое смысл жизни, не так-то просто.



Когда Левин думал о том, что он такое и для чего он живет, он не находил ответа и приходил в отчаяние; но когда он переставал спрашивать себя об этом, он как будто знал, и что он такое, и для чего он живет, потому что твердо и определенно действовал и жил.

Толстой Л. Н. Анна Каренина

Если вы живете интенсивно, с удовольствием и интересом и никогда не думаете о смысле жизни, с вами, скорее всего, всё в порядке. В конце концов, здоровый человек не радуется каждое утро тому, что он здоров. Хорошо это или плохо, но человек чаще всего начинает обращать внимание на свое здо-

ровые только тогда, когда у него возникают проблемы. Так же и со смыслом жизни: зачастую понять, что это такое, проще, обращая внимание на проблемы людей, переживающих бессмысленность своего существования.

Для понимания того, какое именно содержание вкладывает Франкл в понятие смысла жизни, обратимся к эмпирической феноменологии, которая лежит за проявлениями отсутствия смысла, смыслоутраты, как это называет Ялом. В своей книге по проблемам экзистенциальной психотерапии он приводит данные многочисленных опросов, проведенных в США, охвативших, в частности, большие выборки студенческой (т.е. в социальном отношении более успешной) молодежи. Так, опрос около 200 тысяч студентов 360 университетов показал, что главный интерес у 73,7 % выражается в цели «прийти к мировоззрению, которое бы сделало жизнь осмысленной». У американских студентов самоубийства входят в число основных причин смертности (число попыток в 15 раз больше). По результатам исследования, 85 % не видели в своей жизни никакого смысла. 93 % из них были физически и психически здоровы, жили в хороших условиях и в полном согласии со своей семьей, имели хорошие академические успехи и были социально активны. Опрос выпускников Гарвардского университета спустя 20 лет после его окончания показал, что многие из них сделали карьеру и жили внешне благополучной и счастливой жизнью, но при этом жаловались на непреодолимое ощущение полной утраты смысла. Также Ялом приводит данные о том, что уровень экзистенциальной фрустрации (утраты смысла) выше у лиц с хроническим алкоголизмом, у наркоманов, у преступников, связан с агрессивностью и стремлением к частым развлечениям [Ялом, 1990, с. 30–32].

Хотя приводимые Яломом данные основаны на исследованиях, проведенных несколько десятилетий назад, они не утратили своей актуальности.

Несмотря на огромные успехи цивилизации и разнообразные возможности, которыми сегодня располагают люди, а также на увеличение степеней свободы в жизни человека, острота проблемы смысла жизни, о которой активно заговорили в 50–60-е годы XX века, несколько не снижается.

Фромм в свое время справедливо заметил, что экономическое процветание и демократические свободы не заменяют глубинного решения проблемы смысла. Сегодня мы бы сказали, что они скорее обостряют смысловые проблемы.

Причины тому разнообразны. Как ни парадоксально, но именно увеличение свободы и общий рост благополучия приводят к возникновению новых проблем. Задачи выживания ставят перед человеком более определенные цели и задачи. Еще А. Маслоу реалистично констатировал: «Изобилие само по себе бросает в яростное и холодное осознание духовного, этического и философского голода человечества. (Это так, потому что борьба за нечто отсутствующее неизбежно приводит к чувству, что жизнь имеет смысл и стоит того, чтобы жить. Но если есть всё и не за что бороться, то..?)» [Маслоу, 2002, с.222]. Это и рост возможностей, порождающий трудности

выбора. Это и увеличение пространства свободы человека, в том числе свободного времени (примечательно, что Ялом, который пишет об этом, называет соответствующую главу так: «Наша меняющаяся культура: куда ушли смыслы?»). Это и размывание ценностей в сознании современного человека.

Если принять точку зрения Франкла на ценностные основания осмысленной жизни, то разрушение системы ценностей, присущее современному миру, представляет угрозу осмысленности существования человека.

Ж. Бодрийяр предлагает свой взгляд на эволюцию ценностей человека. Начальная стадия характеризуется наличием повседневных, бытовых, понятных ценностей, того, что необходимо нам для жизни. Ее сменяет рыночная стадия с законами рынка, когда ценность начинает выступать как средство обмена, становится товаром, за который можно получить нечто другое, представляющее ценность для конкретного индивида. Наконец, наступает структурная стадия, когда появляется ценность-символ. Одежда модных брендов, последняя модель телефона, непомерно дорогая машина — это то, что должно символизировать наш статус, наши достижения и социальный успех.

Понятно, что разные типы ценностей не исключают друг друга и продолжают сосуществовать в реальности и развиваться. Если на первой стадии ценности развиваются согласно существовавшим естественным обычаям, на второй — развитие ценностей подчиняется логике торговли, на следующей, структурной, — ценность развивается в соответствии с существующей совокупностью образов. На современной, четвертой, стадии, которую Ж. Бодрийяр называет фрактальной, вирусной или стадией диффузии ценностей, «уже не существует соответствия чему бы то ни было. Ценность распространяется во всех направлениях, без какой-либо логики, присутствуя в каждой скважине и щели. На этой стадии уже не существует более равноценности, присущей другим стадиям, нет больше самого закона ценности; есть лишь нечто, похожее на эпидемию ценности, на разрастание метастазов ценности, на ее распространение и рассеяние, зависящее от воли случая. Строго говоря, здесь уже не следовало бы прибегать к самому понятию ценности, поскольку такое дробление, такая цепная реакция делает невозможным какое-либо исчисление и оценку» [Бодрийяр, 2006, с. 10–11].

В качестве ценностей в современной культуре присутствуют стереотипы, которые в реальности ценностями не являются. Кризис ценностей в экзистенциальном смысле связан с тем, что свобода выбора в современном обществе при отсутствии у человека собственных критериев аутентичного выбора приводит к тому, что он следует принятым в обществе решениям, при которых высок риск противоположного результата.

Смыслоутрата описывается такими концептами, как фрустрация смысла, экзистенциальная фрустрация, экзистенциальный вакуум, экзистенциальный, или ноогенный, невроз. На основании своего клинического опыта Ялом выделяет следующие проявления *смыслоутраты*, или ощущения бессмысленности существования.



Анри Матисс. Радость жизни. 1905–1906

Прежде всего это упоминаемые Франклом экзистенциальный вакуум и экзистенциальный невроз. По Франклу, это две стадии развития синдрома бессмысленности.

- (1) *Экзистенциальный вакуум* (или, как иначе называет его Франкл, «экзистенциальная фрустрация») — это феномен повседневной жизни, довольно распространенный, по мнению психологов. Субъективно он переживается человеком как апатия, чувство скуки, пустоты и бесцельности жизни и особенно остро проявляется в ситуации, когда человек лишен внешних обязательств, структурирующих его деятельность и наполняющих содержанием повседневную жизнь. Наступает долгожданный отпуск или просто выходные дни, и человек ощущает растерянность от «ничем не заполненного времени». Франкл пишет о том, что «воскресенье в любом большом городе — самый грустный день недели. Именно в воскресенье приостанавливается темп рабочей недели, именно в воскресенье проявляется вся скудость смысла повседневной городской жизни. Нам кажется, что люди, не имеющие цели в жизни, несутся по ней с такой быстротой, что не замечают ее бесцельности. В то же самое время они стараются убежать от самих себя, но тщетно. В воскресенье, когда в бешеной гонке наступает суточная пауза, вся бесцельность, бессмысленность и пустота

их существования вновь встают перед ними во весь рост» [Франкл, 1990, с. 241]. Для обозначения данного феномена существует выражение «невроз выходного дня».

- (2) Об *экзистенциальном неврозе* можно говорить, когда в дополнение к упомянутым субъективным переживаниям бессмысленности существования у человека появляется клиническая невротическая симптоматика, которая — и это отличает ноогенный невроз от традиционного психоневроза — связана с блокированием воли к смыслу. Однако и в этом, вероятно, присутствует диагностическая сложность: экзистенциальный невроз может принимать различные формы — разного рода аддикции (алкоголизм, наркомании, компьютерные и игровые зависимости), асоциальное поведение, депрессии и др.

В следующую категорию клинических проявлений бессмысленности Ялом, ссылаясь на Мадди, включает крусадерство, нигилизм и вегетативность, а также компульсивную активность.

- (3) *Крусадерство* определяется Яломом как «идеологический авантюризм» и описывается как вовлеченность индивидов в кажущиеся важными социальные мероприятия, погруженность в них, дающая человеку чувство достижения каких-то значимых целей. Если обратиться к буквальному смыслу понятия «крусадерство» — «крестопоходничество» [Ялом, 1999, с. 503] — и применить его к некоторым неформальным «крестовым походам», примеры которых можно найти в современной реальности (например борьба с неправильной парковкой или незаконной застройкой), то можно выделить такие их черты, как групповой характер, фанатизм и рискованность действий, присутствие элементов борьбы и стремление к победе над «противником» и т. д.
- (4) Понятие *нигилизма* у многих из нас ассоциируется со знакомым со школьных лет образом Базарова. В обсуждаемом контексте смыслоутраты речь идет о склонности человека обесценивать действия, деятельность, стремления других. Не обязательно, как иногда кажется, полагать, что нигилист «ищет злобного удовольствия, приущего разрушению» [Там же, с. 504]. Нигилизм — это форма защиты: не в силах обрести собственные смыслы, человек обесценивает то, что имеет смысл для других. Ему легче думать, что ничто не имеет смысла, а те, кто думают иначе, либо притворяются, либо заблуждаются.
- (5) *Вегетативность* Ялом называет той формой экзистенциального заболевания, которая выражает «крайнюю степень бесцельности». Главное слово, которое характеризует вегетативность, — апатия. Индивид неспособен ни к каким жизненным усилиям просто потому, что не видит в них никакого смысла, соответственно, его по-

веденческая активность крайне низка. Нельзя сказать, что он переживает депрессию, скорее его основным эмоциональным состоянием является чувство безразличия. Человек как бы погружается в вегетативное состояние, что может привести к фактическому уменьшению его контактов с окружающим миром. Современные возможности виртуального общения могут способствовать усилению тенденции к затворничеству.

- (6) Последний приводимый Яломом пример клинических проявлений бессмысленности — *компульсивная активность*. Так он обозначает «паттерн маниакальной активности, которая настолько истощает энергию индивидуума, что проблема смысла теряет свою остроту» [Там же, с. 506]. В качестве иллюстрации он рассматривает случай своего пациента, посвятившего жизнь бизнесу и зарабатыванию денег, но его успехи на этом пути не утверждали его в правильности поставленных целей, но, скорее, наоборот, порождали сомнения. Его реакцией на возникавшие разочарования была еще большая активность, результатом которой становилась еще большая занятость. В силу этого компульсивная активность лишает человека свободы, а значит и ответственности за свою жизнь («Я ничего не могу изменить!»). Вовлеченность в процесс деятельности, заменяющая ее смыслы, создает иллюзию полной, насыщенной жизни, а отсутствие свободного времени и пространства для жизни позволяет избежать встречи с неудобными, тревожащими нас вопросами.

В сущности, речь идет об уходе от «больших» вопросов существования. Яркой иллюстрацией являются примеры попыток «убежать от исходно человеческой формы бытия» в работах В. Франкла. Он цитирует Э. Штрауса, называющего такие попытки «существованием текущего момента», что означает «полный отказ от какой-либо направленности в жизни, другими словами — поведение, которое не управляется ни опорой на прошлое, ни устремленностью в будущее, а связано только с “чистым” внеисторическим настоящим. Так, многие невротические больные говорят о том, что они предпочли бы жить “вдали от борьбы за существование”, где-нибудь на уединенном солнечном острове, в праздности и безделье» [Франкл, 1990, с. 158–159].

Эмпирические данные

7.5

Несмотря на огромное число исследований, посвященных смыслу жизни, их результаты имеют ограниченный характер. Практически все они выполнены с помощью одной и той же методики — теста смысложизненных ориентаций (в адаптации Леонтьева). Большинство исследований построено по схожей схеме: изучение смысложизненных ориентаций

у разных групп людей, сформированных по возрастному, гендерному, профессиональному принципу; людей, находящихся в трудных жизненных или кризисных ситуациях; людей, занимающихся деятельностью, связанной с опасностью для жизни, или экстремальными видами спорта и т.д. Они позволяют выявить частные закономерности, связанные с теми или иными особенностями сформированных групп; при этом очевидно наличие разнообразных индивидуальных вариаций. В подавляющем большинстве случаев акцент делается на осмысленности жизни как важнейшем личностном ресурсе, позволяющем человеку справляться с неблагоприятными жизненными обстоятельствами. Другое направление этих исследований — выявление личностных особенностей, обнаруживающих устойчивые связи с параметром осмысленности жизни (например таких как жизнестойкость или система ценностей человека).

В психологии накоплен огромный объем эмпирических данных о связи характеристик, описывающих осмысленность жизни, смысло-жизненные ориентации, смысложизненную активность с различными личностными особенностями. В частности, в качестве ресурсов поддержания высокого уровня осмысленности жизни упоминаются позитивное мышление, развитая эмпатия, воображение, оптимизм и надежда, хорошее настроение, активный преобразующий копинг и др.; детерминантами смысложизненной активности являются такие устойчивые черты личности, как сила эго, интернальность, открытость, осознанность, религиозность, сензитивность как способность прислушиваться к голосу своего внутреннего Я, к интуиции; позитивная психология добавляет к этому перечню позитивные личностные свойства (добродетели и силы характера) и т.д. [Карпинский, 2012, с. 142–143]. И это далеко не полный перечень.

Огромный объем накопленных эмпирических данных и разнородный характер упоминаемых личностных параметров указывают на необходимость их концептуализации и дальнейшей теоретической разработки проблематики смысла жизни, а также, возможно, на необходимость поиска в области методического инструментария.

При этом соотношение личностных свойств и параметров осмысленности жизни имеет сложный характер: «Если поначалу смысл жизни определяется личностными свойствами субъекта, который его находит и присваивает, то в последующем эта первичная зависимость уравнивается вторичной зависимостью свойств личности от избранного и реализуемого смысла». Это означает, что «со временем отдельные свойства и целостный психологический облик личности становятся “продуктом” принятого и осуществляемого смысла жизни в той же мере, в какой смысл жизни произведен от личностных свойств как внутренних условий его зарождения и вызревания» [Там же, с. 145].

Обретение смысла

В процессе развития человек обретает смысловые ориентиры, жизненные цели и задачи, которые и решает на протяжении жизни, реализуя себя как ее субъект. Как и другие экзистенциальные проблемы, проблема смысла жизни не может быть решена раз и навсегда. На разных жизненных этапах человек ищет смыслы, подтверждает их, пересматривает, утрачивает и, переживая кризисы, обретает смысл заново.

Смысложизненный кризис практически единодушно рассматривается психологами как важнейший кризис взрослого возраста, переживание которого потенциально является критической точкой жизненного сценария человека.

К. В. Карпинский, рассматривая смысложизненный кризис как субъективное переживание объективно существующих смысложизненных противоречий, препятствующих становлению и осуществлению личности в качестве субъекта жизни, предлагает различать несколько его разновидностей: кризис бессмысленности, кризис смыслоутраты и кризис нереализованности смысла жизни. В их основе — противоречия, отличающиеся своим содержанием и, соответственно, ставящие перед человеком разные задачи (см. табл. 5).

Таблица 5. Психологическая классификация видов смысложизненного кризиса в развитии личности

Разновидность смысложизненного кризиса	Задача личностного развития	Содержание кризисогенных противоречий
Кризис бессмысленности	Задача поиска и обретения смысла жизни	Неспособность или невозможность определить смысл индивидуальной жизни, когда личность в нем нуждается
Кризис смыслоутраты	Задача сохранения и удержания смысла жизни	Неспособность или невозможность восстановить смысл, разрушенный критической ситуацией, когда личность не может продолжать без него свое существование
Кризис нереализованности смысла жизни	Задача практической реализации смысла жизни	Неспособность или невозможность продуктивно воплотить смысл в жизнь, несмотря на то что личность прилагает для этого все усилия

[Карпинский, 2012, с. 134–135]

Сложность проблемы смысла порождает и разные ответы на вопрос о нахождении смысла жизни.

Неперекаемый авторитет В. Франкла в тематике смысла жизни побуждает нас начать с изложения его позиции. Общая идея его подхода:



Пабло Пикассо. Радость жизни. 1946

«Смысл нельзя дать, его нужно найти». Франкл считает, что смысл жизни доступен любому человеку, но человек не придумывает, не изобретает его, а находит в окружающем мире. В каких бы обстоятельствах ни находился человек, никто не может лишить его жизнь смысла. Вспомним, что об этом пишет тот, кто прошел опыт концлагерей, а это значит, что ему можно верить.

Понятно, что смысл жизни каждого человека уникален, и только он сам может ощутить то, что составляет смысл его жизни. Люди старшего поколения помнят отечественный фильм «Влюблен по собственному желанию» и безуспешные попытки его героини, которая, помогая отчаявшемуся человеку, предлагает ему разного рода занятия и увлечения. Но извне дать человеку смысл его жизни нельзя.

Несмотря на уникальность каждого человека, его жизненного пути и смысла его жизни существуют фундаментальные законы бытия человека в этом мире, логика его существования, которые позволяют увидеть некие универсальные способы обретения смысла жизни, пути, движение по которым помогает нам ощущать свою жизнь осмысленной.

Ощущение осмысленности жизни дается нам через ее ценностную наполненность. Франкл предлагает различать *три типа ценностей*.

(1) *Созидательные ценности* реализуются через деятельность человека, в его продуктивных творческих действиях. Вовлеченность в то дело, которым мы заняты, стремление к его наилучшему исполнению — будь то работа врача, учителя, ученого, управленца — делает нашу жизнь полной и осмысленной. М. Чиксентмихайи, обсуждая работу как состояние потока, приводит многочисленные примеры того, как самые простые виды деятельности, которые наделяются людьми глубоким смыслом, становятся для них не просто работой и средством зарабатывания денег, но жизненной целью

и образом жизни. Маслоу, описывая самоактуализирующихся личностей, также отмечает присущую им склонность соединять труд и отдых, когда труд становится удовольствием. И хотя Франкл и особенно Чиксентмихайи пишут в первую очередь о работе, речь идет о любых занятиях, которые требуют поглощенности, отдачи от человека. Для женщины, ухаживающей за своим новорожденным младенцем, всё, что связано с ним, исполнено глубочайшего смысла. Работа по дому, уход за садом, помощь близким, благотворительная деятельность — всё это занятия, в основе которых ценности созидания, если мы сами так к ним относимся.

(2) Другой вид ценностей — *ценности переживания*. Если первый вид связан с нашим вкладом в жизнь, то второй — с тем, что мы от нее получаем. Это прежде всего те сильные чувства и переживания, которые у нас возникают при соприкосновении с красотой этого мира, произведениями искусства, всем тем, что рождает экзистенциальный опыт. Прекрасные картины, великая музыка, захватывающая дух красота природы — глубокие чувства, возникающие при соприкосновении с этим, знакомы любому из нас. Своего максимума эти чувства достигают в пик-переживаниях, дающих нам ощущения удивительного контакта с миром.

Если, однако, мы лишены возможности активной деятельности или сильных переживаний, это не делает нашу жизнь бессмысленной. Вероятно, достижение чувства осмысленности через ценности созидания или ценности переживания нам более понятно и более доступно.

(3) Однако существует и третий тип ценностей — *ценности отношения* — которые связаны с отношением человека к своей жизни. Франкл придает им особенное значение: «Действительно значимым является отношение человека к судьбе, выпавшей на его долю. Другими словами, человек, сталкиваясь со своей судьбой и вынужденный ее принимать, всё же имеет возможность реализовывать ценности отношения. То, как он принимает тяготы жизни, как несет свой крест, то мужество, что он проявляет в страданиях, достоинство, которое он выказывает, будучи приговорен и обречен, — всё это является мерой того, насколько он состоялся как человек» [Франкл, 1990, с. 174]. Ценности отношения — это то, что всегда остается с нами, несмотря на любые ограничения в нашей жизни. Это наше отношение к жизни независимо от того, что мы можем ей дать или что она дает нам. Это ценность жизни самой по себе, возможно, то, что А. Швейцер называл «благоговением перед жизнью».

Самое сложное в рассказе об идеях и мыслях Франкла — остановиться в пересказывании его идей.

Обратимся к попыткам найти конкретные *формы и решения в поисках ответа на вопрос о смысле жизни*.

Конкретные задачи помощи человеку в обретении чувства осмысленности своей жизни приходилось решать И. Ялому, работавшему с пациентами, умиравшими от смертельной болезни и терявшими ценность и смысл

жизни. Главный вывод, который он делает: «Пациенты, испытывающие глубокое ощущение смысла своей жизни, живут более полно и встречают смерть с меньшим отчаянием, чем те, чья жизнь лишена смысла» [Ялом, 1999, с. 483].

Самой эффективной из разных возможностей обретения смысла Ялом считает (1) *альтруизм*, альтруистическую деятельность. Он приводит убедительные примеры того, как, узнав о своей неизлечимой болезни, пациенты погружались в отчаяние, преодолеть которое им помогала помощь другим страдающим людям.

(2) *Преданность делу* как глубокая вовлеченность в значимую деятельность также является мощным фактором, поддерживающим и усиливающим ощущение осмысленности жизни. Неважно при этом, какова мотивация деятельности — идет ли речь о работе ученого, включенности в политическую или религиозную деятельность, общественных занятиях и др. — главное, чтобы этот «источник жизненного смысла» предполагал сотрудничество человека в более широком контексте, позволял ему выходить за пределы себя самого.

(3) *Творчество* как деятельность не просто созидательная, но отличающаяся новизной, требует личностной вовлеченности, а потому способствует погружению в процесс, дающий ощущение целенаправленности и смысла. Еще один вариант обретения смысла жизни — это (4) *гедонистическое решение*, под которым понимается полнота жизни, богатство впечатлений, удовольствия. Ялом приводит еще два, как он их называет, «источника личностного смысла» — (5) *самоактуализация* и (6) *самотрансценденция*. Эти понятия нами уже упоминались, и их содержание объясняет, почему Ялом упоминает их в качестве возможных путей сделать свою жизнь осмысленной. Впрочем, его скорее интересовали практические результаты, поэтому понятно, что он проявляет меньше внимания к механизмам образования смысла и их обоснованию.

Любопытную метафору приводит Д. А. Леонтьев, предлагающий различать смыслообразование и порождение смысла: «Смыслообразование и смыслопорождение можно метафорически сопоставить соответственно с зажиганием огня от другого огня (факела от костра) и с высечением искры из кремня. В первом случае уже существующий огонь (смысл) просто переносится на новый носитель, во втором — он возникает по естественным закономерностям из источника, который сам не имеет огненной (смысловой) природы» [Леонтьев, 1999, с. 133].

На основе проведенного теоретического анализа Д. А. Леонтьев описывает следующие *психологические механизмы порождения смысла*.

- (1) *Замыкание жизненных отношений*, под которым понимается «встреча субъекта с объектом или явлением, результатом которого становится неожиданное спонтанное обретение этим объектом весомого жизненного смысла, то есть важного места в жизни



Поль Дельво. Радость жизни. 1937

субъекта» [Там же]. Это может быть любовь с первого взгляда или встреча с каким-то значимым человеком, например с Учителем или какие-то другие события, переворачивающие нашу жизнь.

- (2) *Индукция смысла* как придание его — иногда сознательным волевым актом — деятельности, изначально лишенной для человека смысла. В качестве иллюстрации можно сослаться на эксперимент А. Карстен (из школы Курта Левина) по пресыщению. Как известно, в этом эксперименте изучалось, как быстро наступает психическое пресыщение у испытуемого, вынужденного по заданию экспериментатора выполнять бессмысленные действия (например бесконечно рисовать вертикальные отрезки линий на бумаге). Но психическое пресыщение — ощущение «не могу больше» — не наступало у тех участников эксперимента, которые наделяли эту деятельность своим смыслом, решив, в свою очередь, переиграть и утомить экспериментатора («посмотрим, кто кого!»).
- (3) Еще один механизм порождения смысла — это хорошо известная *идентификация* с определенной группой людей, сообществом, движением и — как следствие — присвоение ее ценностей и смысловых ориентаций.
- (4) *Инсайт* как «внезапное усмотрение смысла там, где только что еще ничего не было» [Там же, с. 136]. Еще раз можно вспомнить фильм «Влюблен по собственному желанию», герой которого, работая на

станке, внезапно ощущает включенность в процесс, интерес к нему, чувствует смысл и ценность своих действий.

- (5) *Столкновение смыслов* имеет место, когда человек как носитель собственного смыслового мира сталкивается с другими смысловыми мирами. Возможной иллюстрацией силы данного явления, на наш взгляд, может служить так называемый синдром Стендаля, имеющий в психологической литературе довольно неоднозначную трактовку, вплоть до психиатрической интерпретации.

Своим названием это явление обязано французскому писателю Стендалю, который, осматривая великие произведения искусства в Италии, испытывал такие сильные чувства, что они вызывали у него практически болезненную реакцию, — головокружения, помрачения сознания, полубоморочные состояния и т. д. С тех пор синдромом Стендаля называют интенсивные реакции человека на произведения искусства, прикосновение к прекрасному.

Описанные случаи проявления синдрома, однако, фактически всегда относятся к людям, которые путешествуют и погружаются в пространство искусства, отрываясь от привычных опор повседневного существования, знакомого окружения, своей культуры и языка. Погружение в пространство другой культуры, другого языка, других людей при отсутствии привычных опор становится критичным, порождая экзистенциальный шок столкновения с иной жизнью.

Если вернуться к психологическому механизму порождения смысла через столкновение разных смысловых миров, то оно может иметь место и тогда, когда человек сталкивается с совсем другим миром и способен переоценить свою жизненную ситуацию, пересматривая ее и обнаруживая в ней какие-то новые смыслы, нечто, что не ценилось им раньше.

- (6) *Положение смысла* представляет собой особый акт «назначения» смысла каким-то жизненным целям или задачам. Леонтьев цитирует Р. Мэя, приводящего примеры ученых, терявших веру в свои идеи и деятельность, но осознанным волевым усилием устанавливавших их значимость, что поддерживало в них веру и в конце концов приводило к успеху и возвращению ощущения осмысленности происходящего.

Последние примеры как будто входят в противоречие с позицией В. Франкла, считавшего, что смысл жизни нельзя создать для себя, его нужно ощутить, открыть, найти в этом мире, осознать, в чем наша жизнь и какие задачи нас ожидают.

Действительно, несмотря на безусловный авторитет В. Франкла в проблематике смысла жизни, существуют и альтернативные его позиции подходы, придающие большее значение активной позиции самого субъекта. В довольно определенной форме эту позицию высказывает, в частности,

В. А. Петровский. Обсуждая идею «многовершинности» личности, принадлежащую А. Н. Леонтьеву, он отмечает, что «из этого, между прочим, следует, что далеко не всегда может быть найден один-единственный смысл действия или переживания. Вопреки Франклу, утверждающему, что смысл всегда есть и его надо только открыть, идея многовершинности личности подразумевает, что конфигурация смыслов активности человека (а такая конфигурация всегда уникальна!) сама по себе может и не иметь смысла. Отнюдь не всё изначально осмысленно. Смысл всегда деятельностен, конструктивен. Можно придать смысл, можно построить смысл. Смысл не существует в коробочке. Думать так — это иллюзия. Мы не отыскиваем смыслы. Мы создаем их» [Петровский, 2006, с. 153].

Критическое отношение к возможности обнаружения человеком заданного смысла в окружающем его мире строится и на сомнениях в осмысленности этого мира вообще. Действительно, если считать этот мир хаотичным, лишенным смысла, полным абсурда, о каком обнаружении смысла может идти речь?!

Очевидно, однако, что обретение смысла является важнейшей жизненной задачей человека, а потому оправданы и все доступные ему способы обретения жизнеутверждающего смысла — его образования или порождения.

Понятно, что реальность каждого человека постоянно наполнена различными, пульсирующими с разной интенсивностью смыслами. Вернемся к рассуждениям Франкла о ценностях, дающих смысл нашей жизни: «Каждый раз жизнь предоставляет человеку возможность реализовать ценности то одной, то другой группы. То она требует от нас реализации созидательных ценностей, то мы ощущаем необходимость обратиться к категории ценностей переживания. В отдельные моменты жизнь призывает нас обогатить собственными действиями этот мир, в другое же время мы обогащаем переживаниями самих себя» [Франкл, 1999, с. 174–175].

Существуют и свои возрастные различия. И. Ялом справедливо указывает, что «жизненный смысл необходимо рассматривать в развивающейся перспективе: типы жизненного смысла на протяжении жизни индивидуума меняются, кроме того, формированию жизненного смысла должно предшествовать решение других задач развития» [Ялом, 1999, с. 515].

Не случайно именно в зрелости и даже в поздней зрелости человек становится особенно чувствителен к красоте природы, более глубоко и тонко воспринимает произведения искусства. Когда возможности активной деятельности уменьшаются, а может быть, снижается и потенциал человека, перед ним открываются новые возможности, новые ценности — ценности переживания.

Смысл можно открывать, смысл можно создавать. Но безусловно верным остается требование соотносить его с запросами жизни. Ответ на традиционный вопрос — как отличить подлинные смыслы от ложных? —

состоит в том, что смысл должен быть ответом на вызов жизни, запрос ситуации. Франкл пишет о том, что «смысл — это всякий раз также и конкретный смысл конкретной ситуации. Это всегда “требование момента”, которое, однако, всегда адресовано конкретному человеку. И как неповторима каждая отдельная ситуация, так же уникален и каждый отдельный человек. Каждый день и каждый час предлагают новый смысл, и каждого человека ожидает другой смысл. Смысл есть для каждого, и для каждого существует свой особый смысл» [Франкл, 1999, с. 39].

«Требование момента», о котором пишет Франкл, — это осознание того, что предлагает тебе данная жизненная ситуация, и соотнесение этого со своим внутренним ответом, потребностью и необходимостью этой данности для тебя.

В продолжение ранее приведенной цитаты Франкл пишет: «Для выполнения своего предназначения человек должен то действовать, то предаваться очарованию переживаемого. Испытывать радость может быть также “обязанностью” человека. В этом смысле можно обвинить в пренебрежительном отношении к своим обязанностям человека, который, сидя в трамвае, имеет возможность созерцать великолепие заката или вдыхать благоухание цветущих акаций, а вместо этого продолжает, не отрываясь, читать газету» [Там же, с. 175]. Высказывание Франкла далеко не бесспорно и даже в каком-то смысле противоречит его собственным рассуждениям попыткой указать человеку, в чем для него должен быть смысл момента, но оно указывает на общую идею: увидеть весь веер возможностей, которые тебе предлагает ситуация, и использовать наилучшие из них, те, для которых эта ситуация предназначена. Нелепо, придя в филармонию слушать музыку, размышлять о рабочих проблемах или на вечеринке у друзей искать уединения с серьезной книгой по философии. Дело не в том, как оценят наше поведение окружающие, но в полноте проживания каждого момента. Дистанцирование от контекста оправдано только в случае нашего вынужденного пребывания в ситуации, нашего «несовпадения» с ней. Наш адекватный ответ на вызовы ситуации и делает нашу жизнь осмысленной.

До сих пор речь шла о наличии или отсутствии смысла жизни. Как правило, осмысленность жизни однозначно оценивается психологами как благо для личности, а ее недостаточная осмысленность, как и смыслоутрата, — как разрушительное для нее. Правомерно ли говорить о *качестве* смысла жизни — может ли он быть «правильным» или «неправильным», «хорошим» или «плохим»?

В психологической литературе можно найти обсуждение данной темы. Например, предлагается различать «оптимальный» и «неоптимальный» смысл жизни. Оптимальный смысл жизни — это тот, который «создает наиболее благоприятствующие условия для развития и самореализации личности как субъекта жизни», соответственно, неоптимальный смысл

препятствует «продуктивной самореализации и прогрессивному развитию личности» [Карпинский, 2012, с. 146]. «Неправильный» смысл не отвечает личности человека; имеет чересчур обобщенный или, напротив, конкретный характер, а потому порождает трудности с его реализацией; навязан человеку и т. д. (Обуховский); главным признаком неадекватности смысла жизни является его нереалистичность как несоответствие ни объективным обстоятельствам жизни человека, ни его индивидуальным особенностям (Чудновский).

Эти и другие рассуждения наводят на мысль о часто имеющем место смешении смысла жизни с жизненными целями и задачами. Кроме того, данная трактовка смысла противоречит его экзистенциальному пониманию, осознанию человеком смысла как аутентичного восприятия собственной жизни.

В конце концов, никто не знает настоящей правды об этом мире — является ли он беспорядочным хаосом или осмысленным порядком. С экзистенциальной точки зрения неоспоримо, однако, что поиск смысла — фундаментальная характеристика человеческой природы.

Практика работы со смыслом

7.7

В. Франкл, пройдя через уникальный и тяжелейший экзистенциальный опыт пребывания в концлагере и посвящая себя активной практической деятельности, не мог не задумываться над проблемами помощи человеку в достижении осмысленности жизни.

Созданный Франклом психотерапевтический метод, в фокусе внимания которого проблемы смысла жизни, называется логотерапией (от *logos* — с др.-греч. «смысл»). Сферой ее приложения считаются все случаи, когда человек переживает трудности с реализацией собственного стремления, собственной потребности в смысле жизни, которая тем или иным образом подавляется или блокируется. Экзистенциальные проблемы связаны с духовной сферой существования человека, поэтому и используется понятие ноогенного невроза. Психотерапия, направленная на работу с этими проблемами, собственно, и называется логотерапией. Помимо этого выделяют и неспецифическую сферу применения логотерапии, связанную с любыми соматическими или психологическими проблемами, переживанию которых сопутствуют проявления утраты смысла жизни, что является не таким уж редким явлением.

Б. С. Братусь в своем предисловии к книге А. Лэнгле пишет, что «логотерапия ставит своей задачей не приспособление к обществу, а “самостояние” человека, обретение внутреннего смыслового мира, способного отвечать, взаимодействовать, а когда надо, то и противостоять внешним давлениям».

Получить представление о процессе логотерапии можно, знакомясь с текстами самого Франкла, в которых он приводит многочисленные примеры своей практической работы.

Считается, что термин «логотерапия» впервые прозвучал в докладе Франкла в 1926 году, к этому времени у него начали складываться ее общие идеи, однако их системное изложение относится уже к послевоенному времени [Аверьянов, 2015].

Идеи логотерапии основаны на исходном предположении, что основой переживаемых человеком психологических проблем и нарушений являются трудности в реализации смыслов и ценностей собственной жизни. Соответственно, логотерапия нацелена на помощь человеку в обретении смыслов существования через осознание и переживание свободы своего выбора и ответственности за него.

Логотерапия, по замыслу Франкла, ориентирована на три категории клиентов: 1) невротики; 2) отчаявшиеся, переживающие трагизм («трагическую триаду») своего существования: вина, боль, смерть — и ищущие смысл своего страдания; 3) скучающие, ощущающие экзистенциальную фрустрацию или экзистенциальный невроз и испытывающие апатию, усталость, скуку, отсутствие интереса к жизни и т. д. [Там же, с. 47].

Вместе с тем отдельные составляющие логотерапевтических методов могут использоваться в качестве дополнения при другой терапевтической помощи. По Франклу, логотерапия может и даже должна быть частью любой психотерапии. И сама логотерапия использует разнообразные психотерапевтические техники, применяющиеся в других направлениях, но существуют и *специальные техники логотерапии*, разработанные В. Франклом: дерефлексия, парадоксальная интенция и изменение установки по отношению к страданию.

- (1) Метод дерефлексии состоит в переключении внимания человека с самого себя на смыслы и ценности окружающего мира. Это преодоление возникающей в ряде случаев гиперрефлексии, которая может препятствовать спонтанности индивида: сосредоточенность на себе, повышенный самоконтроль блокируют его естественность.
- (2) Метод парадоксальной интенции чаще используется при разного рода фобиях и направлен на то, чтобы клиент начал стремиться осуществить именно то, чего он боится и тем самым преодолел свои страхи. Сам Франкл, как известно, уже в весьма зрелом возрасте поднимался в горы, чтобы преодолеть свой страх высоты.
- (3) Метод изменения установок направлен на преодоление сложившихся у человека стереотипных представлений, догматических установок, закрепившихся суждений. Он может реализовываться в разных формах, например в виде техники сократического диалога, представляющего собой задаваемые клиенту вопросы, которые

постепенно приводят его к осознанию противоречий и алогизмов в его системе представлений. Данные методы могут использоваться при необходимости для помощи клиентам с серьезными нарушениями (фобиями, навязчивыми состояниями, аддикциями и другими расстройствами), но могут применяться и в более широком диапазоне.

В. Б. Шумский считает, что эти методы могут использоваться, «когда для обращения к возможностям своего духовного измерения пациент нуждается не более чем в импульсе со стороны терапевта. В этом случае, получив от терапевта объяснения, инструкции и поддержку, пациент способен сразу же использовать метод и убедиться в его действенности. Применяя эти методы, которые могут быть отнесены к сфере психологического консультирования, терапевт не обращается к причинам возникновения проблем; контекст, в котором проявляется проблема или симптом, также относительно неважен» [Шумский, 2016, с. 157].

И. Ялом довольно критично оценивает терапевтические техники В. Франкла, иллюстрации которых он приводит в своей книге, в частности потому, что он фактически — иногда достаточно авторитарно, как замечает Ялом — предлагает пациентам смыслы, что противоречит его же собственным тезисам о невозможности дать человеку смысл его жизни извне. Сам он называет «главным терапевтическим ответом на бессмысленность» вовлеченность, «вовлеченность всем сердцем в любое из бесконечного множества жизненных действий»: «Обрести дом, заботиться о других индивидах, об идеях и проектах, искать, творить, строить — эти и другие формы вовлеченности вознаграждаются вдвойне» [Ялом, 1999, с. 540].

Однако масштабность задач, поставленных логотерапией, и острота проблем, которые она пытается решать, постоянно привлекали и продолжают привлекать внимание к работам В. Франкла.

Дальнейшее развитие методы логотерапии, предложенные Франклом, получили в работах его учеников и последователей.

Тема смысла жизни — в том числе в ее практическом аспекте — находится и в фокусе внимания А. Лэнгле, ученика Франкла.

В своей работе «Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия» он развивает идеи, которые обобщают представления экзистенциального анализа и помогают понять практические возможности работы со смыслом жизни. Они сформулированы в виде ответов на вопрос: «Что означает “жить осмысленно”?».

1. «Жить осмысленно означает *выполнять стоящую перед тобой задачу*. Иногда эта задача состоит в том, чтобы в данный момент просто отдохнуть — ничего не делая или слушая музыку, или наслаждаясь вкусной едой. В другой раз задача может заключаться в выполнении определенной работы или оказании помощи человеку, который в ней нуждается. Осмысленно жить означает находить в ситуации

всё самое ценное и стараться это ценное реализовать. <...> Смысл содержит в себе “программу действия”, наилучшим образом приспособленную к реальности, существующей в данный момент».

2. «Смысл *нельзя навязать*, вручить или одолжить. <...> Смысл нельзя ни дать, ни предписать — его нужно *найти, обнаружить, распознать*».
3. «*Возможности для нахождения смысла содержатся в мире, который дает нам в руки и материал (в виде ситуаций, задач и ценностей), и средства для его обработки. Смысл — это возможность, “прочитываемая нами между строк действительности”.* <...> Благодаря правильному ответу на требование момента в ткань личности вплетается еще одна частичка жизни».
4. «Видеть смысл означает *постичь целое*. Отдельные фрагменты воспринимаемой реальности объединяются более общей смысловой взаимосвязью. Благодаря тому, что мы включаемся в эту взаимосвязь, возникает новое отношение — к ситуации, к делу, к человеку. <...> Тем самым смысл укрепляет нашу связь с жизнью и охраняет нас от отчаяния».
5. «Смысл представляет собой *вызов*, связанный со всем риском, которому подвергается любое новое дело. <...> *Смысл — это жизненный курс на определенный отрезок времени.* Следуя ему, человек выбирает путь в направлении “жизненно ценного”, а значит, и к самому себе».
6. «Смысл *меняется с каждым изменением ситуации...* Когда осуществляется то, что мы считаем *правильным* в той или иной ситуации (когда мы берем из нее всё самое ценное и тем самым создаем наилучшие условия для последующих ситуаций), возникает смысловая целостность нашей жизни».
7. «Смысл *нельзя выдумать.* <...> Всё, что является смыслом, *полностью овладевает нами, мы чувствуем и ощущаем его* еще до того, как он постепенно становится для нас осознанным. <...> Гораздо чаще смысл жизненной ситуации постигается не путем сознательных размышлений и долгих рассуждений, а интуитивно, то есть спонтанно».
8. «Смысл может найти *любой человек*, независимо от возраста и уровня интеллекта, пока он способен *принимать решения.* <...> *Органом смысла* (по Франклу) является внутреннее чутье, на основе которого появляется ощущение, что в этой ситуации следует поступить именно так, что именно такое поведение будет *правильным*. Этот орган смысла также можно было бы назвать *совестью*».
9. «Смысл имеет множество граней. <...> Смысл — это то, что должно быть нами совершено в соответствии с реалиями той или иной ситуации. <...>

В основе осмысленной жизни лежит совершенно определенная ключевая позиция — *быть готовым видеть и принимать запросы жизни, позволять жизни себя запрашивать*. Существовать — значит быть запрошенным.

Жить — означает давать ответ на запросы соответствующего момента» [Лэнгле, 2009, с. 60–76].

РЕЗЮМЕ

1. Тема смысла жизни — одна из самых обсуждаемых в современной гуманитарной литературе, а проблема смыслоутраты считается одной из самых острых проблем современного общества. Проблема смысла является фундаментальной проблемой человеческого существования и находится в сфере внимания разных научных дисциплин.
2. Понятие смысла относится к одной из основных категорий психологии. Смысл представляет собой главный образующий компонент сознания. В отечественной психологии известно понятие личностного смысла.
3. Проблеме смысла жизни уделяется внимание в работах Юнга и Адлера, однако она получает максимальное выражение в рамках экзистенциального подхода. Наиболее систематизированное освещение проблемы смысла жизни принадлежит В. Франклу, работы которого оказали несомненное влияние на рассмотрение данной темы в психологии.
4. Франкл считает, что стремление к смыслу свойственно природе человека. В его работах описаны различные проявления смыслоутраты, отражающие переживание человеком экзистенциальной фрустрации и экзистенциального вакуума, а также универсальные пути обретения человеком смысла.
5. Теоретические представления Франкла о смысле жизни и опыт его практической работы систематизированы им в целостной концепции, описывающей стремление человека к смыслу, его волю к нему и пути ее реализации.
6. В современной психологии проводится огромное число эмпирических исследований, посвященных связи осмысленности жизни и смысло-жизненных ориентаций с различными индивидуально-психологическими и личностными особенностями человека. Эмпирически обоснована роль смысловых образований и осмысленности жизни в психологическом благополучии человека.
7. Тематика обретения смысла жизни привлекала внимание как в теоретических исследованиях, так и — особенно — в практической работе психологов. Кризис смысла жизни рассматривается как один из центральных в жизни взрослого человека. Обсуждаются разнообразные пути и способы обретения смысла.

8. Основы логотерапии как терапевтической практики, направленной на помощь человеку в обретении смысла, были заложены работами Франкла. Им были разработаны ее принципы и методологические основания, описаны техники и многочисленные клинические примеры их применения.
9. Актуальность задач и острота проблем, связанных с тематикой смысла жизни, продолжает привлекать внимание специалистов. Идеи Франкла продолжают разрабатываться в работах его учеников и последователей, прежде всего в работах А. Лэнгле.

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Перечислите основные проявления смыслоутраты.
2. Определите основные понятия, относящиеся к тематике смысла.
3. Опишите основные концептуальные представления В. Франкла, относящиеся к его пониманию феномена смысла жизни.
4. Опишите возможные пути и способы обретения смысла жизни (по Франклу и Леонтьеву).
5. Сформулируйте основные задачи логотерапии и опишите ее методы.

Задание для самостоятельной работы

1. Проанализируйте основные пути обретения смысла по Франклу с точки зрения своего личного опыта. Какой из универсальных способов обретения смысла жизни более характерен для вас?
2. Проанализируйте способы обретения смысла по Леонтьеву с точки зрения своего личного опыта. Приходилось ли вам прибегать к каким-то из них? Подберите конкретные примеры, иллюстрирующие описанные способы.
3. Существуют разные точки зрения относительно обретения человеком смысла жизни. Франкл считал, что смысл нельзя изобрести, его надо открыть для себя, почувствовать «свой» смысл. Но существуют и иные точки зрения, в соответствии с которыми смысл может быть установлен человеком для себя как сознательно поставленная цель. Аргументируйте обе позиции. Какая из них вам ближе?
4. Экзистенциалисты утверждают, что не ты задаешь жизни вопросы, но она задает тебе вопросы, которые ты должен услышать. Как вы понимаете это высказывание?
5. Представьте себе, что вам надо выступить перед некоей аудиторией (вы можете выбрать — профессиональной или непрофессиональной) с пятиминутной речью о роли смысла жизни в благополучии человека

и его успешности. От того, как ваша речь — с точки зрения убедительности, профессионализма и формы подачи материала — будет оценена аудиторией, для вас зависит многое. В содержание вашего выступления вы можете включить всё, что сочтете нужным. Подготовьте конспект выступления.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Леонтьев Д. А.* Психология смысла. М., 2003.
Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия. М., 2009.
Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 1999.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Бьюдженталь Дж.* Наука быть живым. Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии. М., 1998.
Иванченко Г. Забота о себе: история и современность. М., 2009.
Мэй Р. Открытие Бытия. М., 2004.
Шумский В. Б. Экзистенциальная психология и психотерапия. М., 2016.
Ялом И. Мамочка и смысл жизни. Психотерапевтические истории. М., 2002.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

Экзистенциальная психология предполагает отличающийся от традиционных подход к построению теории личности с акцентом на том, как человек взаимодействует с миром, переживает свое существование в нем и приобретает экзистенциальный опыт. Франкл вводит в свое описание личности понятие самотрансценденции, Лэнгле предлагает концепцию фундаментальных экзистенциальных мотиваций. В рамках экзистенциального подхода известные психологические понятия, относящиеся к психологии личности, приобретают отличающуюся интерпретацию; кроме того, используются новые понятия, специфичные именно для экзистенциально-психологического подхода. Основные понятия описания личности связаны с экзистенциальной идентичностью, экзистенциальным опытом, жизнестойкостью. В современной психологической практике всё большее влияние приобретает экзистенциальный подход с его специфическими целями.

Взгляды В. Франкла на природу личности и понятие самотрансценденции

Классические теории личности — в соответствии с принятыми в психологии представлениями о ней — обычно включают описание совокупности, структуры и соотношения устойчивых характеристик, обуславливающих особенности поведенческих проявлений человека.

Создание теории личности, ориентированной на анализ ее существования в этом мире, — задача будущего. Понятно, однако, что это должен быть подход, отличающийся от традиционных описаний личности, основанных на ее чертах, свойствах, характеристиках, которые, отвечая на вопрос, что есть личность, не могут прогнозировать поведение человека в более широком контексте, особенно в критических или экстремальных ситуациях. Акцент на проблемах существования человека в мире требует описания того, как человек взаимодействует с миром, как выстраивает свое существование, как переживает его и приобретает жизненный опыт.

Экзистенциальная психология как «вершинная психология» основывается на фундаменте теоретических представлений и эмпирических данных, накопленных всей психологической наукой. Однако она, как и гуманистическая психология, отказывается от традиционного понимания формирования личности, предпочитая понятие становления. *Становление* означает принципиальную невозможность завершения процесса формирования личности. Как афористично говорит об этом А. Лэнгле, «быть человеком — значит быть в пути». Один из базовых постулатов экзистенциальной психологии — «существование предшествует сущности» — означает, что существование, бытие человека в мире становится основой формирования его сущности. Сущность человека — это его самость, его идентичность, то, что рождается в результате нашего самоопределения в этом мире.

Взгляды В. Франкла на природу личности не слишком хорошо известны: для большинства психологов он является прежде всего автором популярной концепции смысла жизни. Лишь в самое последнее время стали появляться работы, посвященные его представлениям о личности.

Среди специалистов существуют разные точки зрения относительно истоков идей Франкла. Одни связывают их с психоанализом (учитывая ранние интересы Франкла и его первые профессиональные предпочтения), другие — с идеями М. Шелера, философская антропология которого основана на понимании личности как духовного деятельного начала человеческого бытия. Последняя точка зрения находит более убедительные обоснования [Уколова, 2016; Аверьянов, 2015].

В основе антропологической позиции Франкла — представление о триединстве тела, души (психики) и духа. Телесное в человеке связано с его витальными физиологическими потребностями, «жизнью тела». Психическое измерение — это сфера влечений, чувств, эмоций, настроений и т.д., то в человеке, что, как и соматическое, не может полностью контролироваться его свободной волей.

«Духовное измерение» — это сфера свободы человека, его ответственности, его стремления к смыслу. Именно к духовному измерению, к ценностно-смысловому пространству существования человека и относится личность. И, безусловно, это и есть самое «человеческое в человеке» — его способность подниматься над телесными и психическими условиями своего существования. Личность — это активный субъект, принимающий решения, действующий в пространстве ценностей и смыслов и тем самым реализующий свое бытие. В основе мотивации личности — стремление к обнаружению смысла.

В 1951 году выходит работа В. Франкла «Десять тезисов о личности», которая имеет скорее философский, мировоззренческий, чем психологический характер. Описывая природу личности, Франкл указывает на ее целостность (неделимость), неслагаемость (ее нельзя сложить из отдельных частей), уникальность, духовность, экзистенциальность (ориентированность на ценности и смыслы) и др. Эти характеристики личности, несмотря на их кажущуюся очевидность для современного психолога, глубоко прочувствованы и обоснованы Франклом. Например, иллюстрируя сложную природу человека, ее несводимость к каким-то отдельным аспектам, он прибегает к законам димензиональной онтологии. Первый из них гласит: «Один и тот же предмет, спроецированный из своего измерения в низшие по отношению к нему измерения, отображается в этих проекциях так, что различные проекции могут противоречить друг другу». На приведенном рисунке изображен стакан цилиндрической формы, который, будучи спроецирован на двумерные плоскости, выглядит в одном случае как круг, в другом — как прямоугольник (см. рис. 2). Второй закон звучит следующим образом: «Уже не один, а различные предметы, спроецированные из их измерения не в разные, но в одно и то же низшее по отношению к ним измерение, отображаются в своих проекциях так, что проекции оказываются не противоречивыми, но многозначными» [Франкл, 1990, с. 49]. Он иллюстрируется рисунком (рис. 3), на котором изображены цилиндр,

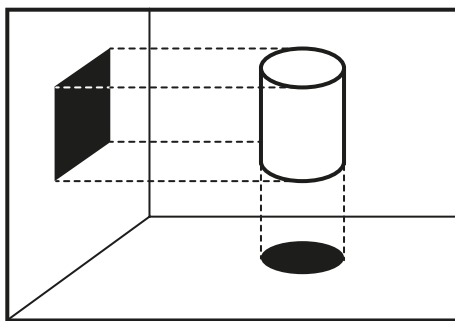


Рис. 2. Первый закон
дизименсиональной онтологии

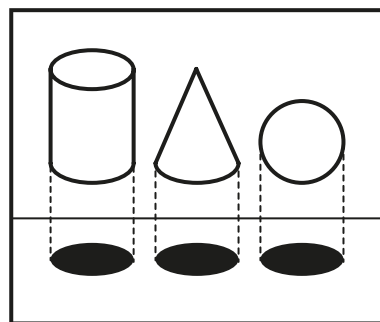


Рис. 3. Второй закон
дизименсиональной онтологии

Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. С. 49-50.

конус и шар, которые, несмотря на свои очевидные отличия, в проекции на двумерную плоскость дают форму круга. С помощью этих законов Франкл объясняет несводимость сложной природы человека к отдельным измерениям и ошибочность интерпретации высших измерений человека на основе низших проекций. Данные, полученные в плоскости низших измерений, только в пределах этой плоскости и сохраняют свою значимость. Утверждая это, Франкл приводит примеры рефлексологии Павлова, бихевиоризма Уотсона, психоанализа Фрейда и индивидуальной психологии Адлера.

”

Как приложить теперь всё это к человеку? Человек также, если у него редуцировать специфически человеческое измерение и спроецировать его на плоскости биологии и психологии, отображается в них так, что эти проекции противоречат друг другу. Ведь проекция в биологическое измерение обнаруживает соматические явления, тогда как проекция в психологическое измерение обнаруживает явления психические. В свете дизименсиональной онтологии, однако, эта противоречивость не ставит под сомнение единство человека — как и факт несовпадения круга и прямоугольника не противоречит тому, что это две проекции одного и того же цилиндра. Но будем помнить: бессмысленно искать единство человеческого способа бытия, преодолевающее многообразие различных форм бытия, а также разрешение таких противоречий, как антиномия души и тела, в тех плоскостях, на которые мы проецируем человека. Обнаружить его можно лишь в высшем измерении, в измерении специфически человеческих проявлений. <...> Ведь точно так же, как открытый сосуд в горизонтальной и вертикальной проекции на плоскость дает нам замкнутые фигуры, так и человек на биологическом уровне отображается как закрытая система физиологических рефлексов, а на психологическом уровне — как закрытая система психологических реакций. Эта проекция вновь содержит противоречие. Ведь сущность человека характеризуется также и тем, что он открыт, что он «открыт миру». Быть человеком — значит выходить за пределы самого себя. Я бы сказал, что сущность человеческого существования заключена в его самотрансценденции [Франкл, 1990, с. 50-51].

Понятие трансцендентности происходит от латинского *transcendētis* (от *transcendens*) — «выходящий за пределы». Согласно философским словарям, этот термин возник в схоластической философии и обозначал «такие аспекты бытия, которые выходят за сферу ограниченного существования, конечного, эмпирического мира»; соответственно, он относился к «высшим, универсальным предметам метафизического познания» [Философский словарь, 1983, с. 694]. В гуманитарной литературе понятие трансцендентного нередко используется в связи с духовными практиками разного рода, ассоциируется с чем-то, находящимся за пределами познания, в первую очередь научного.

Вместе с тем это понятие имеет все основания для существования в научном контексте, более того, современная психология имеет дело с феноменологией, для релевантного описания которой может быть использовано понятие трансцендентного. Прежде всего речь идет об экзистенциальной психологии.

Экзистенциальное понимание природы человеческого существования предполагает самодетерминацию человека, основанную на его свободе и ответственности. Важнейшей составляющей представлений Франкла о личности являются понятия самотрансценденции и самоотстранения (самодистанцирования), с помощью которых он описывает духовные акты личности в процессе поиска и воплощения смысла. Свобода человека обеспечивается его способностью к самодистанцированию, к выходу за пределы ситуации, пространственной и временной реальности. Ответственность связана с самотрансценденцией, открытостью личности, ее интенциональностью, способностью к личностной включенности, направленности на нечто вне себя. Фактически, если самодистанцирование связано со свободой *от*, то самотрансценденция — со свободой *для*.

Для Франкла самотрансценденция является самой сутью человеческого существования: «За этим понятием стоит тот факт, что человеческое бытие всегда ориентировано вовне на нечто, что не является им самим, на что-то или на кого-то» [Франкл, 1990, с. 29]. Впрочем, и А. Маслоу отмечал, что «без трансцендентного и трансперсонального мы становимся больными, насильственными нигилистами, ощущаем безнадежность и апатию» [Маслоу, 2002, с. 8]. И напротив, «когда мы здоровы, чувствуем себя хорошо и адекватно реализуем понятие “человеческого бытия”, переживание трансценденции становится возможным» [Там же, с. 218].

Экзистенциальные философы считали открытость миру важнейшей характеристикой человеческого бытия. По словам М. Хайдеггера, быть человеком — значит «быть в мире». Значение концепта самотрансценденции для психологии и необходимость его разработки определяются прежде всего тем, что именно ценности самотрансценденции являются мощным основанием жизненных смыслов. Самотрансценденция представляет собой такой способ взаимодействия человека с окружающим миром, который



Франсиско Гойя. Автопортрет в мастерской.
Ок. 1790–1795

потенциально способен обеспечивать причастность человека бытию, тем самым возвращая человека к природным смыслам его существования. Самотрансценденция также означает способность человека занимать определенную позицию по отношению к окружающему миру, жизненным обстоятельствам и даже по отношению к самому себе. (Последнее, по Франклу, и означает «самоотстранение».)

В. Франкл пишет о самотрансценденции в том числе и в связи с критикой им точки зрения, согласно которой самоактуализация может рассматриваться как конечное предназначение жизни человека. Самоактуализация — это своего рода диалог человека с самим собой, а речь должна идти о диалоге человека с миром его жизни. Именно поэтому самоактуализация, принося человеку удовлетворение, не может обеспечить его подлинными смыслами, поскольку в определенном отношении «замыкает» человека на своем внутреннем мире, и это поднимает вопрос о критериях подлинного существования человека. «Лишь в той мере, в какой человеку удастся осуществить смысл, который он находит во внешнем мире, он осуществляет

и себя. Если он намеревается актуализировать себя вместо осуществления смысла, смысл самоактуализации тут же теряется» [Франкл, 1990, с. 59]. По Франклу, «быть человеком — значит быть направленным не на себя, а на что-то иное», «человеческое существование не аутентично, если оно не проживается как самотрансценденция» [Там же, с. 284–285]. Когда-то высказанные В. Франклом и разделяемые другими учеными сомнения в том, что самоактуализация может быть главной целью и смыслом существования человека, в свое время в какой-то мере и побудили к поиску идей и концептов, отвечающих экзистенциальной проблематике.

Понятие самотрансценденции должно восполнить недостающее звено в описании отношений человека с бытием. В. А. Петровский отмечает, что концепция самотрансценденции субъекта «фокусируется на анализе актов полагания индивидом своего “Я” за пределы испытанного и познанного — наличных переживаний, наличных знаний. Личность — здесь — это: *надындивидуальное “Я”, надындивидуальный субъект*». Личность — это «субъект, бросающий вызов ситуации»; в качестве форм «надситуативности» экспериментально исследуются такие феномены, «как “влечение к краю” (тенденция индивидов действовать вблизи пространственного маркера границы), “бескорыстный риск”, превращение нетворческой деятельности в творческую, непрагматический отказ от подсказок, “презумпция существования решения”», в которых осуществляется «ситуативно-избыточное преодоление внешних и внутренних ограничений» [Петровский, 2006, с. 148–160].

В настоящее время идет активный поиск описания этой важной для экзистенциальной психологии феноменологии. В этом пространстве находится предлагаемое В. В. Знаковым понятие метаперсональной самоинтерпретации субъекта. Она определяется как «идентичность, выходящая за пределы индивидуального Я и охватывающая более широкие аспекты бытия, такие как человечество, жизнь, психика или космос. При метаперсональной самоинтерпретации субъект ощущает свою неразрывную связь со всем человечеством и осознает себя как часть природного и социального мира» [Знаков, 2010, с. 107]. Данный подход ищет «истoki формирования психики и субъектных качеств не только во внутреннем мире человека, но и в пространстве межсубъектных взаимодействий, на стыке разных ценностно-смысловых позиций общающихся людей» [Там же, с. 108].

Напомним, на что неоднократно обращали внимание исследователи, обсуждающие проблемы существования и бытия человека: сама этимология слова «*событие*» — то, что перестает быть просто обстоятельствами или ситуацией и становится значимым фрагментом нашей жизни, — это то, что созвучно бытию, «*со-бытие*», моменты причастности бытию.

Если, по мнению теоретиков экзистенциального направления, центральной проблемой человека нашего времени является утрата или разрушение идентичности как следствие разрыва с бытием, тогда и решение его проблем также должно лежать в области усиления его контакта с бытием. С точки

зрения экзистенциальной психологии полнота бытия человека зависит от того, насколько он реализует свои возможности. Богатство внутреннего мира человека обеспечивается его связями с окружающим миром, его открытостью ему и способностью «присваивать» его себе, т. е. быть субъектом собственной жизни.

8.2

А. Лэнгле: концепция фундаментальных экзистенциальных мотиваций

Поскольку — с точки зрения экзистенциальной психологии — становление человека происходит в постоянном взаимодействии с окружающим миром, то и концептуальные описания личности должны строиться на динамиках ее взаимодействия с миром. Примером такого рода описания является *экзистенциально-аналитический подход А. Лэнгле*. Как уже отмечалось, Лэнгле, будучи учеником В. Франкла, создал собственный метод экзистенциального анализа. Отечественному читателю известны его книги по общим проблемам экзистенциальной психологии, по экзистенциально-аналитической психотерапии и прикладной логотерапии.

Одна из этих книг — «Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности» — отражает оригинальную позицию автора, которую, как явствует из названия, он рассматривает как экзистенциальную теорию личности.

По Лэнгле, бытие личности, *«бытие Person, или персональное бытие (Personsein), — это динамический процесс, заключающийся в двойном соотношении: с внешним и внутренним. Одной стороной персональное бытие полностью находится в закрытой от других интимности своего внутреннего мира, а другой — в открытости, публичности мира внешнего, оно видимо другими и зависимо от других»*. Соответственно, экзистенциальная задача становления личности формулируется *«как необходимость обрести в этом двойном соотношении собственную самооценку, обосновать ее внутренне (в чувствующем отношении к самому себе) и утвердить вовне (в поступках и в общении с другими людьми)»* [Лэнгле, 2008, с. 48].

”

Действительно ли человек черпает мотивацию из каких-то внешних по отношению к нему источников или же он по своей природе изначально мотивирован внутренне? Действительно ли сущностью того, что мы называем «мотивационным процессом», является акт получения чего-либо извне? Или же мотивационный процесс состоит в простом внешнем оформлении (опредмечивании) первичного всепроникающего процесса?

Если верно последнее, тогда мотивирование человека требует лишь того, чтобы нечто обеспечило направление для предустановленной энергии. Это подразумевает, что мы не помогаем людям становиться мотивированными, но нацеливаем их на поиск наиболее подходящего пути для воплощения существующей в них силы. Мотивационный процесс, таким образом, будет обеспечивать направленность,

содержание, основание для принятия решения и раскрытие ценности конкретного действия в жизни человека. Другими словами, мотивирование будет включать в себя помощь в нахождении возможностей, ценностей, аутентичности и обнаружение смысла в том, что человек делает [Лэнгле, Уколова, Шумский, 2014, с. 104–105].

Экзистенциально-личностное измерение человеческого бытия связано со способностью человека к диалогу с миром. Мотивация возникает как результат диалогической конфронтации с данностями экзистенции.

Структура экзистенции, по Лэнгле, образована четырьмя областями, или реальностями бытия:

- «— *мир с его условиями и возможностями* (онтологическое измерение экзистенции);
- *жизнь с ее отношениями и чувствами* (аксиологическое измерение);
- *бытие самим собой как уникальной, автономной личностью* (этическое измерение);
- *будущее с присущим ему призывом к действию, к активному привнесению себя в более широкий контекст, в системы тех взаимосвязей, в которых человек находится и которые им создаются* (праксиологическое измерение)»

[Лэнгле, Уколова, Шумский, 2014, с. 112].



В диалогическом обмене с этими реальностями формируются и реализуются четыре фундаментальные экзистенциальные мотивации.

Первая экзистенциальная мотивация связана с онтологическим аспектом, приходом человека в этот мир, принятием фактических условий бытия-в-мире — *мотивация к физическому выживанию и духовному преодолению бытия*. Основной вопрос этого уровня мотивации: *могу ли я быть в этом мире?* Это фундамент для создания всей экзистенции. Основное содержание внутренней работы человека в ответ на этот вызов — *принять и выдержать*. Эти понятия различаются: «Выдержать» означает, что человек в основном занят только тем, чтобы нести эти трудности (то, что нельзя изменить), «принять» же означает создать пространство и защищенность своего бытия и быть способным что-то изменить, несмотря на наличие ограничений. Основным средством достижения этого является точное восприятие реальности и анализ того, как это воздействует на собственное бытие» [Там же, с. 115]. Принять означает дорасти до спокойствия в отношении данностей существования, которые прежде вызывали бессильную ярость или желание бежать. Последствия принятия — чувство доверия к миру как готовности обнаруживать в мире множество опор, в том числе духовных.

Г. Томэ, выделивший в результате серии своих известных лонгитюдных исследований факторы, определяющие успешную адаптацию человека, среди этих базовых факторов называет его способность принимать жизненные обстоятельства такими, какие они есть, если мы не можем их изменить;

причем принимать их в результате не пассивного смирения, но сознательного волевого решения. Принятие окружающего мира, таким образом, становится важным фактором нашего благополучия в нем.

По Лэнгле, для того чтобы «мочь быть» в этом мире, необходимы три условия: защищенность (как чувство нашей принятости окружающим миром), пространство (физическое и психологическое, обжитое и защищенное, ощущаемое как «свой дом»), опора (внешняя и внутренняя).

Вторая фундаментальная мотивация связана с аксиологическим (ценностным) аспектом бытия и отражает способность человека к переживанию ценностей и восприятия собственной жизни как ценности — *мотивация к получению радости от жизни и переживанию ценностей*. Она отвечает на вопрос: «нравится ли мне жить?»: я могу быть в этом мире, но хороша ли моя жизнь, стоит ли проживать ее? Речь идет о способности быть эмоционально открытым. Открытость в отношении радости и страданий — *обращение* к ним — тема личной переработки чувства неудовлетворенности жизнью. Новообразование, возникающее при наличии у человека подобных установок к жизни, — переживание *фундаментальной ценности жизни*. В сущности, речь идет о принятии жизни и признании ее ценности.

Реализация данной мотивации также связана с тремя предпосылками: соотнесенностью (с другими людьми, с ценностями мира), временем (как пространством соотнесенности с «иным», пространством эмоциональных переживаний), близостью (как результатом внесения объекта в собственные переживания). Если эти условия успешно выполняются, человек ощущает «движение вместе с миром и с самим собой, ощущает глубину жизни», переживает чувство *ценности* жизни.

Третья фундаментальная мотивация отражает этический аспект нашего существования и связана с мотивацией к автономному и аутентичному существованию — *мотивация к персональной аутентичности и справедливости* — *имею ли я право быть таким?* Основное новообразование уровня третьей мотивации — развитие *самоценности личности*. Следствием высокой самооценности является *готовность к диалогу*. Осознание самооценности личности — это принятие себя.

Три предпосылки возможности бытия самим собой — справедливое отношение (ощущение справедливого, адекватного отношения к себе), заинтересованное внимание (обнаружение своего Я через заинтересованный взгляд на собственную индивидуальность) и признание ценности (как ощущение самооценности).

Четвертая фундаментальная мотивация связана с праксиологическим аспектом бытия и относится к деятельности человека — *мотивация к экзистенциальному смыслу и созданию того, что имеет ценность, к тому, чтобы действовать должным образом*. Основной вопрос этой мотивации: «что я должен делать?» Тема завершающей мотивации — *внесение себя в жизнь*. Ее результатом становится экзистенциальная исполненность, то,

что в экзистенциальной психологии связывается с высочайшей реализованностью. Вершина мотивационной иерархии — «*воление*», в котором в снятом виде присутствуют *могу, нравится и имею право*. Как пишет А. Лэнгле, «если человек что-то *может*, если ему это *нравится*, если он также видит, что *имеет* на это *право*, и чувствует, что он *должен* это сделать, значит, речь идет об истинно персональном, экзистенциальном волеизъявлении» [Там же, с. 127].

Три предпосылки успешной реализации данной фундаментальной мотивации: структурные взаимосвязи (наличие устойчивых контекстов, структурирующих бытие человека, вносящих ясность в повседневную жизнь), поле возможностей для деятельности (которое ставит перед человеком задачи, предполагает определенную позицию и персональную ответственность человека), ценность в будущем (то, что предстоит воплотить, то, что еще остается открытым и незавершенным, «встречать то, что приходит») (табл. 6).

Таблица 6. Обобщение предпосылок для реализации фундаментальных экзистенциальных мотиваций

ФМ, №	Основное условие экзистенции	Предпосылки для реализации		
		в аспекте постоянства	в аспекте развития	в аспекте содержания
1	Соотнесение с миром	Защищенность	Пространство	Опора
2	Соотнесение с жизнью	Соотнесенность	Время	Близость
3	Соотнесение с самим собой	Заинтересованное внимание	Справедливое отношение	Признание ценности
4	Соотнесение со смыслом	Структурная взаимосвязь	Поле деятельности	Ценность в будущем

[Лэнгле, Уколова, Шумский, 2014, с. 125]

Таким образом, концепция фундаментальных экзистенциальных мотиваций А. Лэнгле методологически основана на онтологии (учении о бытии), аксиологии (учении о ценностях), этике (обосновании права быть собой) и праксиологии (учении о смысле человеческой деятельности).

Осуществить экзистенцию означает найти внутреннее согласие (сказать «Да») по отношению к четырем сферам бытия:

Да —> миру

Да —> жизни

Да —> бытию самим собой

Да —> смыслу

[Лэнгле, Уколова, Шумский, 2014, с. 123]



Экзистенциальная модель взаимодействия человека с миром

Важнейшей задачей, с которой сталкиваются исследователи, пытающиеся описывать взаимодействие человека с окружающим миром, является поиск адекватного языка такого описания. В традиционных подходах среда существования человека — будь то широкий контекст или его непосредственная жизненная ситуация — описывалась в характеристиках самой среды, независимой от индивида. Такие описания создавали своего рода разрыв между человеком и миром его жизни, не отражали реально имеющий место диалог между ними. Этот разрыв преодолевается с помощью категории «переживание», которая позволяет связать воедино человека и окружающий его мир. По Вygотскому, «переживание есть единица, в которой в неразложимом виде представлена, с одной стороны, среда, то, что переживается, — переживание всего относится к чему-то находящемуся вне человека, — с другой стороны, представлено то, как я переживаю это, т.е. все особенности личности и все особенности среды представлены в переживании... В переживании мы всегда имеем дело с неразложимым единством особенностей личности и особенностей ситуации, которая представлена в переживании» [Вygотский, 2001, с. 75–76].

В качестве базовой матрицы соединения контекста с его вызовами и их переживанием человеком мы полагаем возможным использование экзистенциальной модели.

Экзистенциальный подход описывает существование человека в мире через его конфронтацию с данностями бытия. Эти данности отражают объективные реалии нашего существования, но существуют они для нас только благодаря тому субъективному значению, которое они для нас приобретают.

Напомним уже приводившуюся типологию Дж. Бьюдженталя, описывающего пять данностей, или условий бытия, при этом «каждое такое условие приносит с собой неизбежное обстоятельство, именуемое “конфронтацией”, с которым каждый из нас должен что-то делать». Конфронтация тем самым представляет некий вызов, на который человек должен дать ответ. Бьюдженталь выделяет следующие данности и соответствующие им конфронтации: (1) «укорененность» человека в изменяющемся мире порождает вызов изменения; (2) «конечность» бытия человека порождает ситуацию неопределенности; (3) «способность действовать или не действовать» влечет за собой ответственность; (4) «возможность выбора» рождает необходимость отказываться от части имеющихся возможностей; (5) «отдельность-но-связанность» отражает факт нашей одновременной связи с другими людьми и отделенности от них, которому соответствует такое неизбежное условие нашего существования, как «причастность» [Бьюдженталь, 2001, с. 227].

Отталкиваясь от выделенных экзистенциальной психологией данностей бытия (несмотря на некоторые различия в используемых разными авторами понятиях, в целом их представления о фундаментальных данностях бытия довольно близки), мы можем конкретизировать их вызовы следующим образом.

Наша *неразрывная связь с миром*, «*укорененность*» в нем, существование в изменяющемся мире ставит нас перед необходимостью изменяться, порождая вызов, во-первых, нашей способности и готовности осознавать и принимать происходящие изменения и необходимость наших собственных изменений, во-вторых, нашей способности изменяться, в-третьих, нашей готовности изменяться.

Конечность нашего существования, осознание неизбежного ухода из этого мира с одновременным незнанием отпущенного нам срока жизни порождает ситуацию неопределенности. Эта неопределенность затрагивает все аспекты нашего существования: успею ли я сделать всё, что хотелось бы? Смогу ли я увидеть результат своего труда? Не тщетны ли будут мои усилия в этом быстро меняющемся мире? Вызов неопределенности — это вызов нашей способности и готовности принимать ее, уметь справиться с ней и видеть в ней не угрозы, а возможности.

Следующая данность нашего существования — это наша *способность действовать и не действовать*. Человек выбирает меру своей активности — действуя, совершая поступки, принимая решения, отказываясь от каких-то возможностей и т.д., и это вызов его ответственности, тому, что он делает и чего он не делает в этом мире. Вызов ответственности требует прежде всего ее осознания человеком (при этом, подчеркнем, ответственности не только за то, что он делает, но и за то, чего он не делает), готовности принимать эту ответственность и осознанно действовать в соответствии с ней.

Еще одна данность существования человека — это *возможность выбора*. Одним из базовых постулатов экзистенциальной психологии является утверждение, что человек существует в мире возможностей, что он выбирает свое бытие. Экзистенциальный человек — это человек выбирающий. Вызов мира возможностей — это вызов нашей свободе, нашему осознанию имеющихся возможностей, принятию их и готовности и способности осуществлять выборы, придающие смыслы нашему существованию.

Наконец, неизбежная *связанность человека с миром людей* порождает вызов к его способности сохранять эту связь, поддерживать живой диалог с миром, оберегая в то же время свою автономию и индивидуальность. Этот вызов заставляет нас определять, уточнять и пересматривать меру своей включенности в мир людей.

Каждая из базовых данностей ставит перед нами задачи осознавать вызовы жизни, быть готовыми принимать их и действовать в соответствии с ними. Экзистенциальные психологи не случайно говорят: не ты задаешь

вопросы жизни, но жизнь задает их тебе. С точки зрения экзистенциальной психологии проблемы человека начинаются тогда, когда он не готов осознавать вызовы жизни и тем или иным образом уходит от этого осознания, когда он не готов принимать эти вызовы и жить с ними.

Неспособность к принятию изменений порождает попытки «остановить время», «настоять на неизменности», апелляции к прошлому опыту. Неспособность к принятию неопределенности — попытки уменьшить неопределенность или противостоять ей за счет использования привычных паттернов действий, введения происходящего в рамки привычного, в том числе за счет опоры на привычные процедуры и отношения. Отказываясь от возможности действовать и выбирать, человек избирает бездействие, пассивные формы поведения, уход от ответственности, уход от выбора, проявляет неспособность к выбору, отвечающему подлинным интересам личности, неготовность принять неизбежность отказа от чего-то. Невозможность сформировать отношения, позволяющие ощущать свою связанность с другими и одновременно сохранять собственную автономию, приводит к деструктивным формам отношений, зависимости, использованию отношений с людьми в качестве опор для поддержания неизменности, привычности, определенности контекста, разделения ответственности.

Таким образом, на основе базовых данностей человеческого существования мы можем строить *описание поведения человека в контексте вызовов изменений, неопределенности, ответственности, свободы выбора, меры*



Рис. 4. Экзистенциальная модель взаимодействия человека с миром



Рене Магритт. Декалькомания. 1966

включенности в мир отношений. (Нетрудно увидеть, что именно эти особенности — изменения, неопределенность, свобода выбора и т. д. — часто упоминаются в качестве наиболее характерных для современной реальности, что лишний раз подчеркивает универсальность экзистенциалов как категорий описания бытия.) Эта личностная модель экзистенциального контекста существования человека образует базовую экзистенциальную матрицу, лежащую в основании способов поведения человека в более частных контекстах (организационном, семейном и др.). «Живой тканью» этой пятивекторной матрицы является экзистенциальный опыт, который подтверждает, уточняет или побуждает к пересмотру наших ответов на вызовы, а ее ядром — экзистенциальная идентичность человека (рис. 4).

Экзистенциальная идентичность

8.4

В процессе становления личности в результате взаимодействия человека с окружающим миром происходит формирование его идентичности.

Неизменной точкой отсчета для всех, кто пишет о проблеме идентичности, являются работы Э. Эриксона, который рассматривал идентичность как чувство личной тождественности и тем самым заложил основы личностного подхода к идентичности. В последующие десятилетия, однако, понятие идентичности в основном разрабатывается в его социальном значении и определяется через идентификацию человека с социальными группами, в частности в теории социальной идентичности А. Тэшфела. Возможно,



Проскура (Н. М. Проскурнин).
Автопортрет в трех лицах. 1930-е

этот преобладающий интерес к социальной идентичности связан с тем, что именно здесь кроется главный вызов современного мира к идентичности человека: задаваемая извне определенность позиции человека в системе социальных отношений сменяется необходимостью самоопределения в контексте социального взаимодействия и отношений с другими людьми.

Фактически эти две линии описания — личностная и социальная идентичность — являются основными. И хотя понятие идентичности концептуализируется как конструкт, относящийся к личности в целом, используются и более узкие понятия идентичности (профессиональная, гендерная, этническая идентичность и т. д.).

Современная реальность с ее вызовами к идентичности человека инициирует новый взлет интереса к этому понятию.

В классическом представлении Эриксона выделяются *основные уровни* идентичности: индивидуальный, личностный и социальный, каждый из которых входит в структуру идентичности, но имеет свое собственное содержание.

В рамках экзистенциального подхода целесообразно дополнить их понятием *экзистенциальной идентичности*. За десятилетия, прошедшие со времени появления работ Э. Эриксона, экзистенциальные проблемы стали частью жизненной реальности человека, перейдя из плоскости «философских» проблем в разряд задач, требующих индивидуального решения. Их

решение как поиск личных, индивидуальных ответов на вопросы о мере своей свободы и ответственности в этом мире, о жизненных целях и смыслах собственного существования и составляет основу движения человека к обретению экзистенциальной идентичности. Напомним, что А. Маслоу считал, что именно в экзистенциальной психологии особое значение придается понятию идентичности. И хотя понятие экзистенциальной идентичности иногда можно встретить в работах по экзистенциальной психологии, такими упоминаниями оно и ограничивается, не получая развития.

Экзистенциальный подход рассматривает развитие человека и его жизненный путь как процесс постоянного становления через осуществляемые выборы. Этот подход созвучен тем исследованиям идентичности, которые понимают ее именно как результат *процесса выборов*, осуществляемых человеком.

Напомним одну из аксиом экзистенциального подхода: человек рождается индивидом, но ему лишь предстоит стать экзистенциальной индивидуальностью. Этот процесс осуществляется через систему выборов, самоопределение, подтверждение своего бытия, а его результатом и становится обретение экзистенциальной идентичности.

Экзистенциальная идентичность — осознание себя и своего существования в контексте бытия, ощущение собственной причастности к бытию.



Личностная и социальная идентичности соответственно связаны с личностным и социальным пространством существования человека, экзистенциальная идентичность — с бытийным пространством. Экзистенциальная идентичность трансцендентна, относится к аспектам бытия, выходящим за пределы «вещного» мира, к его «подлинной жизни», которая «совершается как бы в точке... несовпадения человека с самим собой, в точке выхода за пределы всего того, что он есть как вещное бытие» [Бахтин, 1972, с. 101].

Экзистенциальная идентичность — это идентичность зрелого человека, которая отвечает определенному уровню его развития. Личностная и социальная идентичности вписаны в программу развития человека и его жизнедеятельности в социальном мире, экзистенциальная идентичность обретается в результате выхода человека на метауровень своего существования. Если понимать экзистенциальную идентичность как идентичность более высокого уровня становления человека, то погруженность человека в переживаемые проблемы личностной или социальной идентичности может стать препятствием для обретения идентичности экзистенциальной.

Важнейшей характеристикой экзистенциальной идентичности является то, что *это ответ человека на вызовы «изнутри»*. Индивидуальная, личностная идентичность тесно связана с процессами развития и социализации,

социальная идентичность — с вызовами «извне», необходимостью поиска своего места в меняющейся социальной реальности. Экзистенциальная идентичность не связана с какими-то конкретными задачами или вызовами, но инициируется метапотребностями человека.

Экзистенциальная идентичность, относящаяся к фундаментальным измерениям, описывающим отношения человека с миром, становится основанием, определяющим его существование на разных уровнях его жизнедеятельности, базовую прагматику его жизни. В одном из проведенных под нашим руководством исследований изучались лица с разным уровнем «экзистенциальной исполненности». Понятие «экзистенциальной исполненности» фактически отражает качество жизни, как оно понимается в экзистенциальном подходе. Степень выраженности «экзистенциальной исполненности» связана с субъективной оценкой самим человеком его жизненной ситуации: «Много ли осмысленного в моей жизни, как часто я живу с внутренним согласием, соответствуют ли моей сущности мои решения и поступки, могу ли я вносить хорошее, как я его понимаю, в жизнь?» [Кривцова, Лэнгле, Орглер, 2009, с. 141]. Результаты исследования показали, что лица с более высоким уровнем «экзистенциальной исполненности» связывали свое счастье и благополучие с активной включенностью в мир жизни; те же, кто описывал свое понимание счастья через комфорт, спокойствие, а также отсутствие каких-либо обязательств, имели более низкий уровень «экзистенциальной исполненности».

Предварительный анализ, таким образом, позволяет предложить следующее понимание экзистенциальной идентичности. Экзистенциальная идентичность представляет собой образование высокого уровня, интегрирующее другие, более «частные» виды идентичности, которая формируется в результате «открытости» человека экзистенциальным проблемам своего существования, включенности экзистенциального вектора в его жизненное пространство, его «осмысленной жизни» (М. Селигман), «экзистенциального образа жизни» (К. Роджерс). Экзистенциальная идентичность «зарабатывается» жизнью человека, а трудности ее обретения оправдываются тем, что, будучи результатом и одновременно потенциалом его способности к самотрансценденции, она становится мощным основанием его жизненных смыслов, его жизненной опорой и основой его подлинного психологического благополучия.

8.5

Экзистенциальный опыт

Экзистенциальная идентичность формируется на основе экзистенциального опыта человека, переживания экзистенциальных ситуаций и осуществления экзистенциальных выборов. Если формирование идентичности, по Эриксону, связано с организацией жизненного опыта в индивидуальное Я, то становление экзистенциальной идентичности связано с организацией экзистенциального опыта.

Понятие опыта и, в частности, экзистенциального опыта широко используется философией. Более того, по мнению специалистов, сегодня «экзистенциальный опыт субъекта становится базовым предметом философии в целом, не ограничиваясь собственно экзистенциальной философией», что отражает понимание фундаментальной природы персонального опыта личности в ее отношении к миру и себе. Несмотря на появляющиеся работы, заслуживающие внимания своей глубиной и обстоятельностью, приходится признать, что понятие экзистенциального опыта с трудом поддается теоретической концептуализации, что заставляет авторов прибегать к художественным образам или метафорическим описаниям.

Понятие опыта не ново и для психологии, но только в современной науке оно приобретает «жизненное» звучание, и наряду с уже относительно устоявшимися понятиями, такими как субъективный или когнитивный опыт, появляется понятие экзистенциального опыта.

Как отмечает В. В. Знаков, в работах которого экзистенциальному опыту уделяется особое внимание, «экзистенциальный опыт направляет весь ход жизни человека, осуществляет ценностно-смысловую регуляцию. В экзистенциальном опыте сконцентрировано общее знание субъекта о человеческой природе, фундаментальной прагматике жизни» [Знаков, 2014, с. 24]. Этот опыт, подчеркивает Знаков, является важной составляющей экзистенциального интеллекта, связанной со способностью человека размышлять о фундаментальных проблемах бытия.

Экзистенциальный опыт формируется в результате проживания человеком экзистенциальных ситуаций и экзистенциальных проблем. Их изучение позволяет приблизиться к пониманию той роли, которую этот опыт играет в жизнедеятельности человека.

Общее понимание роли экзистенциального опыта как ценностно-смыслового регулятора жизнедеятельности человека может быть конкретизировано следующим образом.

Опыт проживания экзистенциальных проблем становится источником личностных изменений.

О значении опыта проживания экзистенциальных ситуаций и экзистенциальных проблем как источника личностных изменений немало написано в экзистенциально-психологической литературе, и уже приводились данные, касающиеся позитивных следствий экзистенциального опыта критических жизненных ситуаций.

В рамках проводившихся нами исследований фиксировалась динамика изменений показателей ценностно-смысловой сферы у студентов на протяжении нескольких лет обучения. Также ими в произвольной форме описывались события, происходившие в течение этого времени в их жизни: они включали события социального характера, изменения в межличностных отношениях, в жизни близких людей и т. д. В ряде случаев студенты упоминали события экзистенциального характера, такие как переживание

одинокости, первый опыт свободы, проживание нового опыта и др. Оказалось, что именно у студентов, включавших в событийный ряд своей жизни наряду с другими и события экзистенциального содержания, наблюдались особенно сильные изменения показателей ценностно-смысловой сферы и личностной зрелости. У них отмечался существенный рост потребности в социальной компетентности, автономности и независимости и др. В целом зафиксированные изменения отражали тенденцию «взросления», процесса становления зрелой личности: именно экзистенциальный опыт переживания событий жизни оказал влияние на усиление данной тенденции. Таким образом, взросление человека выводит его на уровень проживания экзистенциальной проблематики, а обретаемый им экзистенциальный опыт становится источником его личностных изменений.



Я был охвачен беспокойством, одновременно ужасающим и умирительным, вызванным чувством присутствия мира, или Всего, и меня в этом мире. На самом деле я не был способен сформулировать свой опыт, но после этих ощущений чувствовал, что он мог соответствовать таким вопросам, как: «Что я есть такое?», «Почему я здесь?», «Что такое этот мир, в котором я нахожусь?». Я испытывал странное чувство удивления и умирения от того, что был тут. В то же самое время у меня было чувство погруженности в мир, ощущение, что я его составная часть, что этот мир простирается от самого малого стебелька травы до самых звезд. Это мир интенсивно присутствовал во мне...

Я стал считать себя философом именно с того времени, если под философией понимать осознание существования, бытия в мире. <...> Я начал воспринимать мир по-новому. Небо, облака, звезды, «вечера мира», как я говорил самому себе, манили меня. Прислонившись спиной к подоконнику, я смотрел на ночное небо, и у меня было впечатление, что я погружаюсь в звездную огромность. Этот опыт доминировал всю мою жизнь. ...Начиная с этого времени я очень сильно ощущал радикальную противоположность, существующую между повседневной жизнью, проживаемой полубессознательно, когда нами руководят автоматические рефлексy и привычки и мы не осознаём свое существование вообще и свое существование в мире, с одной стороны, и исключительными состояниями, в которых мы живем интенсивно и осознаём свое бытие в мире, с другой [Адо, 2005, с. 25–26].

Экзистенциальный опыт «вершинных переживаний» дает человеку ощущение высших смыслов своего существования.

Экзистенциальный, трансцендентный опыт получил отражение в психологической феноменологии в описании опыта «предельных», или «вершинных» переживаний, peak-experience. Он более всего известен по работам А. Маслоу, хотя еще у Э. Гуссерля встречается понятие жизненного переживания, относимое им к переживаниям, характеризующимся «наполненностью смыслом», когда человек, превосходя свою субъективность, входит в мир жизни и становится его частью. А. Маслоу рассматривал пик-переживания как некий «предельный опыт», опыт познания окружающего мира, доступный на высоких уровнях самоактуализации человека.

Собранные нами описания переживания этого опыта людьми разного возраста, жизненного опыта, рода деятельности и культурной принадлежности позволили выделить его *универсальные характеристики*.

(1) Разрушение привычных характеристик ощущения себя в пространстве и времени. Обыденное сознание четко отделяет Я от не-Я, всего того, что находится за пределами, очерченными границами нашей телесности. В «пиковом опыте» эта пространственная граница разрушается, и возникает ощущение своего слияния с миром, прямого контакта с ним. Например, мужчина средних лет рассказывал о том дне, когда он выходил в море, управляя своей яхтой. Это — привычное для него и любимое им занятие, но «в тот день произошло что-то необычное»: «Не знаю почему. Но просто в какой-то момент мне стало казаться, что это движение, ветер, брызги, море, солнце и я как будто одно целое. И я, и это море, и небо — единое целое». В рассказе другого человека говорилось: «У меня было чувство, что я сливаюсь с этим миром и никого больше нет, только я и этот мир».

Время как будто покидает эти мгновения. В описаниях «пикового опыта» указания на время, продолжительность опыта практически всегда отсутствуют. В единичных случаях встречается описание типа: «Я не знаю, сколько это продлилось — сколько времени прошло, минуты или, может быть, секунды». Если задать вопрос о длительности этого состояния, то он явно вызывает у человека замешательство, указывающее на то, что этот вопрос даже не приходил ему в голову, а попытки уточнить продолжительность данного опыта оказываются безуспешными — человек искренне затрудняется в оценке времени.

(2) Интенсивность опыта, проявляющаяся в том, что он помнится долгое время, часто спустя годы, а то и десятилетия. Человек рассказывает об этих ситуациях с сильным эмоциональным чувством, заново переживая мгновения, яркие образы которых остались в его памяти («У меня как будто всё перед глазами», «Я так всё помню, как будто это было вчера»).

(3) Переживаемый опыт описывается как уникальный, необычный, который трудно с чем-нибудь сравнить и выразить словами. Чаще других упоминается ощущение прекрасного и чувство какого-то глубокого смысла происходящего. Если считать, вслед за А. Маслоу, экстатические чувства, переживаемые человеком в эти мгновения, опытом познания, то это прежде всего понимание «высшего порядка», «открытие» для себя высших смыслов существования.

Значение опыта предельных переживаний — в ощущаемом контакте человека с Бытием, дающем ему мгновенное и мощное чувство смысла его существования, понимание «высшего порядка», «открытие» для себя высших смыслов существования, выражение чувства причастности человека бытию. Пик-переживания — это моменты нашей идентичности с бытием, подчеркивающие высший, подлинный смысл нашего существования.



Натан Альтман. Часовщик. 1914

Экзистенциальный опыт становится основанием, определяющим активность человека на разных уровнях жизнедеятельности.

Экзистенциальный опыт человека, концентрирующий его фундаментальное знание о мире, конкретизируется в том числе в базовых имплицитных теориях, отражающих наиболее общие представления человека об окружающем мире, которые и становятся основой ценностно-смысловой регуляции его поведения.

Предметом исследования (выполненного М. Аллахвердовым под нашим руководством) была имплицитная теория доверия; при этом доверие понимается как общепсихологический феномен (в значении, предложенном еще Э. Эриксоном, — как базовое доверие к миру) и как одно из фундаментальных измерений, описывающих отношение человека к миру. В проведенных экспериментах было показано, что уровень доверия человека к миру обнаруживает себя при решении когнитивных задач разной степени сложности: от относительно простых (сенсомоторного типа) до решения задач, возникающих во взаимодействии с партнерами. Таким образом, показатели «доверия к миру», характеризующие имплицитную теорию доверия, сформированную человеком на основе его опыта, обнаруживают связь

с особенностями его поведения в самых разных ситуациях, задавая фундаментальный стиль его отношений с миром.

Форматом описания экзистенциального опыта является человеческая жизнь.



Опыт человека «обслуживает» разные уровни его жизнедеятельности, от конкретных ситуаций до стратегий жизни и жизненных моделей, выступая опорой поведения и его регулятором. Экзистенциальный опыт возвышается до уровня общего сценария человеческой жизни, на котором он и работает, задавая экзистенциальные аспекты жизненного сценария.

Экзистенциальный аспект жизненного сценария выражается прежде всего в осознании человеком авторства собственной жизни как свободы и способности действовать. По результатам наших исследований, оценка человеком своей способности влиять на течение собственной жизни прямо связана с ее событийностью (количеством упоминаемых им событий своей жизни): способность человека фиксировать свой опыт в виде значимых событий делает его автором собственной жизни.

Еще одна иллюстрация связана с характеристиками осмысленности собственной жизни: в наших исследованиях были получены данные о важнейшей роли фактора осмысления своей жизни как целостного процесса существования в переоценке прошлого опыта. Если человек воспринимает свою жизнь как целостный процесс, то он оценивает и свое прошлое в общем контексте жизни, в том числе и сегодняшней ситуации. Мы видим связь своего прошлого с настоящим и зачастую переоцениваем свое прошлое. То, что в прошлом воспринималось как неудача или жизненные трудности, сегодня оценивается как важный и позитивный опыт, позволивший нам сформировать необходимые навыки и жизненные умения. Тем самым он становится частью общего экзистенциального опыта. Новое видение своего прошлого преобразует прошлую перспективу жизненного пространства человека и тем самым изменяет его личную историю.

Экзистенциальный опыт имеет имплицитный характер, он способен актуализироваться и осознаваться только в экзистенциальных ситуациях.

Одной из фундаментальных особенностей экзистенциальных проблем можно считать то, что они не имеют разового решения, это вызовы, на которые мы должны находить соответствующие нашему уровню зрелости ответы. Экзистенциальные проблемы обостряются и требуют ответа в определенные моменты жизни человека, которые могут быть связаны с возрастом, кардинальными изменениями в жизненной ситуации или нарастающей потребностью в переменах и др. Не все аспекты экзистенциального опыта человека равно доступны ему. Во многих жизненных описаниях спонтанно

возникает экзистенциальная проблематика: наиболее выраженными, по нашим исследованиям, являются тема смысла жизни (поиска своего места в жизни) и тема утраты или смерти. Далее по частоте встречаемости следует тема переживания одиночества. Другие экзистенциальные темы — проблемы свободы и ответственности — осознаются сложнее.

Описанные особенности экзистенциального опыта иллюстрируют его фундаментальную роль в феноменологии жизненного мира человека.

Жизненный путь человека — это накопление жизненного и экзистенциального опыта. Жизненный опыт относится к опыту нашего повседневного существования; усвоение правил поведения в разного рода социальных ситуациях обеспечивает формирование социальной компетентности как необходимого условия существования человека в окружающем мире. Это то, что в современной психологии называется практическим интеллектом, — способность человека эффективно решать практические проблемы повседневной жизни.

Экзистенциальный опыт относится к взаимодействию человека с бытийными проблемами. Он может формироваться по мере обретения зрелости, переживания экзистенциальных ситуаций и «больших» вопросов своего существования.

В. В. Знаков, занимающийся проблемами экзистенциального опыта, считает, что он состоит из трех компонентов: тезаурусного (знания), интенционального и этического [Знаков, 2009].

(1) *Знания* как компонент экзистенциального опыта включают неявное (имплицитное) знание, которое мы, как правило, не можем вербализовать, но которое управляет нашим поведением, нашими убеждениями, отдельными мнениями или суждениями.

Главное, что, на наш взгляд, отличает знания экзистенциального опыта — это то, что они относятся к картине мира, формирующейся у человека. Картина мира — это наши представления об окружающей действительности, которыми, явно или неявно, осознанно или неосознанно, мы руководствуемся в своем поведении. Они включают в себя знание о мире: как устроен этот мир — он справедлив или несправедлив, враждебен или доброжелателен, и т. д.; о людях (не конкретных знакомых из нашего окружения, но о людях вообще) — люди скорее добры или злы, им можно или нельзя доверять, они готовы помогать другим или думают только о себе и т. д.; о самом себе в этом мире.

(2) *Интенциональность* экзистенциального опыта означает его направленность, избирательность. Наша картина мира избирательна, она включает лично значимое для нас знание: хотя оно и содержит универсальные компоненты, упомянутые выше, но их «удельный вес», объем и содержание индивидуальны, и каждый человек обладает уникальной, своей собственной картиной мира. Эта избирательность проявляется не только в особенностях формирования картины мира, но и в нашей особой

чувствительности, восприимчивости к тем или иным аспектам взаимодействия с окружающим миром.

(3) Из приведенного описания понятной становится и *этическая составляющая экзистенциального опыта*: он определяет фундаментальный свод правил и принципов, которыми мы руководствуемся в своем поведении. Выше мы приводили результаты исследования, в котором было показано, что присущее человеку базовое доверие или недоверие к окружающему миру проявляется на разных уровнях его взаимодействия с окружающим миром — от необходимости решения относительно простых задач до степени доверия в отношениях с другими людьми. Наш экзистенциальный опыт неизбежно «этичен», поскольку он отражает отношения человека с окружающим миром.

Экзистенциальная вина

8.6

Одним из важных понятий экзистенциального подхода является понятие экзистенциальной вины.

По Далю, вина — это «провинность, проступок, преступление, прегрешение, грех (в значении проступка), всякий недозволенный, предосудительный поступок» [Даль, 1956, т. 1, с. 204]; тем самым вина отождествляется с какими-то неправильными действиями или поступками. В современном языке слово «вина» обычно означает *чувство*, эмоциональное, довольно дискомфортное состояние человека, связанное с переживанием им собственных неправильных действий.

Подобное традиционное понимание вины И. Ялом называет «подлинной виной»: она обусловлена реальными проступками по отношению к другому человеку и в силу этого «должна быть актуально или символически эквивалентно искуплена» [Ялом, 1999, с. 313]. Помимо этого Ялом отмечает феномен невротической вины, которая «происходит от воображаемых преступлений (или мелких проступков, вызывающих непропорционально сильную реакцию) против другого человека, древних и современных табу, родительских и социальных запретов». Субъективное переживание вины в обоих случаях может быть сходным, однако их смысл и преодоление различны: «Справиться с невротической виной возможно путем проработки собственной “плохости”, бессознательной агрессивности и желания наказания».

Задавая ракурс экзистенциального рассмотрения, И. Ялом начинает обсуждение проблемы вины с запоминающегося образа: «Чувство вины — темная тень ответственности, нередко вторгающаяся в пространство экзистенциальной психотерапии» [Ялом, 1999, с. 312]. Как терапевт, Ялом делает акцент прежде всего на полном принятии ответственности за свои действия, исключая ссылку на их непреднамеренность, неожиданный результат, исключительные обстоятельства и т.д. Любопытно, что та же связь вины с ответственностью прослеживается в обыденной речи. Помимо

упомянутого значения вины Даль приводит также (в качестве первого значения) «начало, причина, источник, повод, предлог» как основание происходящего [Даль, 1956, т. 1, с. 204].

Однако экзистенциальный подход к проблеме вины имеет и еще один более важный аспект: экзистенциальная вина — это прежде всего вина человека перед самим собой. Именно этот смысл экзистенциальной вины рассматривает в своих работах М. Хайдеггер. Вина — это важная часть бытия человека, поскольку человек в своем существовании неизбежно «отстает от своих возможностей». Никто не может реализовать предоставляемые жизнью возможности полностью, каждый осуществляемый нами выбор означает отказ от других возможностей.

Эта идея разделяется не только философами-экзистенциалистами (она встречается уже у С. Кьеркегора), но и многими экзистенциально-ориентированными психологами. Так, Отто Ранк в своих рассуждениях о страхе жизни и страхе смерти отмечает, что, отказываясь от интенсивного существования, «мы чувствуем себя виновными из-за неиспользованной жизни, непрожитой жизни в нас» [Ялом, 1999, с. 315].

П. Тиллих в своей знаменитой работе «Мужество быть» пишет о тревоге вины и осуждения, которая является экзистенциальной, потому что она имеет не невротический характер, а присуща существованию как таковому.

Тревога вины и осуждения, по Тиллиху, «подрывает нравственное самоутверждение человека».



Бытие человека — как онтическое, так и духовное — не просто дано ему, но и предъявлено ему как требование. Человек несет ответственность за свое бытие. Буквально это означает, что человек обязан дать ответ на вопрос о том, что он из себя сделал. Тот, кто задает ему этот вопрос, есть его судья: этот судья есть он сам, который в то же время противостоит ему. Такая ситуация порождает тревогу, которая в относительном смысле есть тревога вины, а в абсолютном смысле — тревога отвержения себя и осуждения [Тиллих, 1995, с. 40–41].

Тиллих пишет о «нравственном самоутверждении», поскольку считает, что «всяким актом нравственного самоутверждения человек способствует исполнению своего предназначения, т. е. актуализации того, что он есть потенциально» [Там же].

Тревога вины и осуждения отличается тем, что от нее невозможно уйти даже через онтическое самоотрицание: «Самоубийство может избавить человека от тревоги судьбы и смерти, как это было известно стоикам. Но оно не может избавить его от тревоги вины и осуждения, как это известно христианам» [Там же, с. 43]. Чувство безысходности рождает отчаяние.

Важное место понятие вины занимает в рассуждениях такого видного экзистенциального психолога, как Ролло Мэй.

Онтологическая вина (Мэй использует это понятие как синоним экзистенциальной вины) имеет свои разновидности. Первая из них — отказ от

своих потенциальных возможностей: «Когда человек отрицает <...> потенциальные возможности, не может реализовать их, он испытывает *чувство вины*, т. е. вина также является онтологической характеристикой существования человека» [Мэй, 2004, с. 127]. Вторая — это вина перед своими близкими, поскольку мы «всегда, так или иначе, оказываемся неспособными до конца понять потребности других людей и удовлетворить эти потребности. <...> Это неизбежный результат того, что каждый из нас представляет собой особую индивидуальность, и у нас нет иного выбора, кроме как смотреть на мир своими собственными глазами. Эта вина, корни которой находятся в экзистенциальной структуре...» (данный вид экзистенциальной вины часто именуется в литературе межличностной). Третья разновидность, «наиболее сложный и всесторонний аспект онтологической вины», — «чувство вины, касающееся нашего отдаления от природы» [Там же, с. 130–131].

Онтологическая вина, по Мэю, имеет следующие характеристики. Во-первых, ее в большей или меньшей степени, тем или иным образом, ощущает каждый человек. Во-вторых, Мэй предостерегает от связывания чувства онтологической вины с культурными стереотипами или нарушением родительских запретов, «ее корни лежат в факте осознания себя. Онтологическая вина... возникает из того факта, что я могу представлять себя тем, кто может делать выбор или отказаться от выбора. Каждый человек испытывает это онтологическое чувство вины...» [Там же, с. 132]. В-третьих, Мэй, как и Ялом, проводит различие между онтологической виной и патологической, или невротической виной. При этом он вводит важное уточнение: если онтологическая вина не принимается и вытесняется, она может перерасти в невротическое чувство вины. В-четвертых, «онтологическая вина не приводит к формированию симптома, но оказывает серьезное влияние на личность. В особенности она может и должна приводить к сдержанности, восприимчивости в отношениях между людьми и росту творческого начала в использовании субъектом своих потенциальных возможностей» [Там же, с. 132].

Вместе с тем, как уже отмечалось в связи с обсуждением экзистенциальных проблем, экзистенциальные данности сами по себе не имеют позитивного или негативного знака, вопрос в том, как они переживаются человеком. Предшествующее описание чувства экзистенциальной вины может вызывать ощущение тяжести и безысходности, в чем же может быть ее позитивный смысл?

Р. Мэй описывает чувство экзистенциальной вины как «позитивную конструктивную эмоцию... восприятие различия между тем, что представляет собой вещь и чем она должна была бы быть». В этом смысле экзистенциальная вина (как и тревога) совместима с психическим здоровьем и даже необходима для него. При обсуждении проблем подлинности, аутентичности существования часто возникает вопрос критерия соответствия человека своему потенциалу. «Но как выявить свой потенциал? Как узнать его,

Сравнение особенностей переживания онтологической вины людьми с выраженными и невыраженными чертами самоактуализирующейся личности показало, что уровень самообвинения статистически значимо выше у лиц с низкими показателями самоактуализации по сравнению с лицами, имеющими высокие ее показатели. Результаты интервью выявили еще ряд различий между индивидами, связанными с переживанием чувства вины. Источником чувства вины у лиц с высокими показателями самоактуализации, по результатам контент-анализа их ответов, чаще всего становится собственный внутренний голос (73 % ответов), осуждение окружающих (11 %) или ситуации, в которые они попадают (5 %). Лица с низкими показателями самоактуализации, напротив, чаще указывают в качестве источника переживаемого ими чувства вины именно ситуации, в которые они попадают (54 %) и осуждение окружающих (13 %). Внутреннее чувство в этой группе отметила лишь треть опрошенных. Существенные различия были получены и относительно способов реагирования человека на возникающее чувство вины: готовность «прислушаться к ней, найти ее причины, источники» проявили 74 % лиц с высокими показателями самоактуализации и 40 % опрошенных с низкими; стремление «игнорировать, заглушить это чувство» проявили 53 % лиц с низкими показателями самоактуализации и 11 % — с высокими. Еще более выразительные результаты были получены на основе контент-анализа ответов относительно внутренней реакции людей на переживаемое чувство вины: ответы 79 % лиц с высокими показателями самоактуализации позволяют отнести их к категории «стремление к личностным изменениям», ответы 67 % опрошенных с низкими показателями самоактуализации относятся к категории «ощущение “Я плохой”».

[Ермолаева А. В., 2006]

встретившись с его проявлением? Как мы узнаем, что потеряли свой путь? Хайдеггер, Тиллих, Маслоу и Мэй ответили бы в унисон: “С помощью Вины! С помощью Тревоги! Через зов бессознательного!” Они согласны между собой, что экзистенциальная вина — это позитивная конструктивная сила, советчик, возвращающий нас к себе самим» [Ялом, 1999, с. 317].

Позитивные аспекты вины могут быть увидены и в анализе совсем другого рода. Так, К. Изард в своей классической работе по психологии эмоций сравнивает эмоции стыда и вины. Если эмоция стыда может оказывать тормозящее действие на мыслительные процессы, то эмоция вины, напротив, стимулирует те из них, которые связаны с рефлексией совершённых провинностей и поиском возможностей исправления ситуации [Изард, 1991].

Эмпирические данные показывают, что людям с низким уровнем самоактуализации свойственен более высокий уровень самообвинения, чувство вины они испытывают чаще, и это чувство вызывает у них недовольство собой. Переживание вины у людей с высоким уровнем самоактуализации чаще

носит экзистенциальный характер, оно связано с принятием персональной ответственности за собственную жизнь и, в сущности, имеет конструктивный характер, поскольку побуждает их к личностным изменениям.

Полученные результаты соответствуют имеющимся в литературе данным. Сравнение переживаний эмоций стыда и вины показывает, что чувство стыда часто активизирует защитные механизмы, приводит к уходу и дистанцированию от ситуации, в то время как чувство вины вызывает конструктивные ответы и желание исправить ситуацию; чувство вины позитивно связано с эмпатией, а чувство стыда — обратно пропорционально ей; чувство стыда способствует агрессивным проявлениям в отношениях, проявлениям гнева и враждебности, а чувство вины помогает конструктивно реагировать на негативные чувства и вести себя более разумно в отношениях с людьми; наконец, чувство стыда может вести к психологическому дистрессу — депрессиям, тревоге, навязчивым состояниям, низкой самооценке, нарушениям пищевого поведения и др., в то время как относительно чувства вины подобные связи не зафиксированы. Общий вывод сводится к тому, что чувство вины позитивно с той точки зрения, что оно не просто удерживает нас в моральных рамках, но мотивирует на то, чтобы действовать правильно и стремиться исправить ситуацию [Tangney, Mashek, 2004].

«Мужество быть» как жизнестойкость

8.7

«Мужество быть» — так назвал свою работу Пауль Тиллих, философ и теолог XX века. Опубликованная в 1952 году, она считается философской классикой и представляет собой блестящий образец экзистенциальной мысли, оказавший несомненное влияние на психологов экзистенциального направления (так, Ролло Мэй одну из своих книг назвал «Мужество творить»).

Исходным тезисом работы Тиллиха служит представление, что «мужество как универсальное и сущностное самоутверждение человеческого бытия есть онтологическое понятие. <...> Мужество человека есть утверждение им своей сущностной природы, внутренней цели, или “энтелехии”, но в характере этого утверждения всегда присутствует момент “вопреки”» [Тиллих, 1995, с. 8–10]. Сказанное не означает, что природа мужества трагична. Еще Сенека, описывая стоическое мужество, отмечал, что «утверждение своего сущностного бытия вопреки желаниям и тревогам приносит радость. <...> Радость — это эмоциональное выражение мужественного “Да” по отношению к своему истинному бытию» [Там же, 1995, с. 16].

Мужество самоутверждения в той или иной форме отмечается разными психологами. Например, по Виктору Франклу, «быть — значит отличаться»: «То, что может противостоять всему социальному, телесному и даже психическому в человеке, мы и называем духовным в нем. Духовное,



Фрида Кало. Автопортрет с терновым ожерельем. 1940

по определению, и есть свободное в человеке. Духовная личность — это то в человеке, что всегда может возразить!» [Франкл, 1990, с. 201–202].

Мужество жить — базисное состояние или настрой человека, которые свидетельствуют о его желании жить и способности отвечать на жизненные вызовы и трудности. Мужество жить — свойство, которое приобретает особую ценность в современном мире, исполненном вызовов, обращенных к человеку.

Значимость феноменологии, описываемой понятием мужества быть, не могла не найти своего отражения в психологии. С. Мадди, один из представителей экзистенциального подхода, вводит понятие «жизнестойкость».



Жизнестойкость — это определенная жизненная позиция человека, в основе которой лежит система убеждений о себе, о мире и отношениях с миром. Она включает в себя три компонента: вовлеченность как осознанная включенность в жизнь, в происходящее, в свою деятельность; контроль как убежденность в способности влиять на происходящее и осуществлять свой выбор; принятие риска как открытость новому и неизвестному. Таким образом, глубинная природа жизнестойкости — в открытости человека жизни, осознанном «мужестве жить».

Изучение феномена жизнестойкости выявило его связи с рядом позитивных характеристик личности — совладающим поведением, оптимизмом, самоэффективностью как уверенностью в своей компетентности и др. Получены данные, свидетельствующие в пользу того, что «более высокий уровень

жизнестойкости в целом сопряжен с большей готовностью к выбору неизвестности в отличие от выбора неизменности» [Рассказова, 2015, с. 104], что подтверждает экзистенциальный смысл концепта жизнестойкости.

В экзистенциальной литературе встречаются понятия, близкие к описанному «мужеству жить». Наряду с мужеством жизни Б. Якобсен описывает еще два базовых «жизненных» концепта: «чувство жизни» и «энергия жизни».

Чувство жизни — это ощущение быть живым, чувство включенности в жизнь, ощущение жизни. Описывая его, Якобсен ссылается на упоминаемый Р. Мэем «опыт-Я-есть», переживание своего опыта «быть здесь», «права на существование». Также, по его мнению, к этой же категории может быть отнесено понятие «онтологическая безопасность» Р. Лэнга — ощущение человеком своего существования в мире как реального, живого и целостного, чувство своей собственной и других людей идентичности и реальности в этом мире.

Жизненная энергия, или «витальность», — способность организма к выживанию в любых трудных обстоятельствах. Поясняя это понятие, Якобсен приводит пример двух пациентов, которые находятся примерно в одной и той же стадии неизлечимой болезни. Однако, несмотря на одинаковый прогноз докторов, один пациент быстро умирает, а другой проживает еще десять лет. Ответ на вопрос о причинах этих различий, по мнению Якобсена, и кроется в понятии жизненной энергии. Прекрасной иллюстрацией к понятию витальности может служить наблюдение К. Роджерса о способности растений к выживанию.

Во время свободных выходных несколько месяцев назад я стоял на холме, возвышающемся над одной из скалистых бухт, усеивающих побережье северной Калифорнии. У входа в бухту было несколько больших скал, которые испытывали на себе всю мощь тихоокеанских волн. Не успевая обрушиться на обрывистый берег, волны, бьющиеся о скалы, разбивались в горы брызг. Когда я наблюдал на расстоянии за этими волнами, разбивающимися о большие скалы, я с удивлением заметил на них то, что мне показалось крошечными пальмами, не больше двух-трех футов высотой, принимающими на себя брызги прибоя. Сквозь бинокль я разглядел, что это были какие-то морские водоросли с изящным «стволом», увенчанным кроной листьев. Когда я рассматривал экземпляр растения в перерыве между волнами, мне казалось очевидным, что это хрупкое, прямое, неустойчивое растение будет полностью сметено и уничтожено следующей волной. Когда волна обрушивалась на него, стебель сгибался так, что становился практически плоским, листья течением воды сбивались в прямую линию, но как только волна проходила, снова появлялось растение — прямое, стойкое, упругое. Казалось невероятным, что оно способно переносить эти непрекращающиеся удары час за часом, день за днем, неделю за неделей, возможно, год за годом, и всё это время оно питалось, расширяло свою территорию, размножалось, короче говоря, поддерживало и улучшало себя в процессе, который на нашем жаргоне называется ростом. В этой похожей на пальму водоросли была воля к жизни, стремление к жизни, способность внедриться в невероятно враждебную окружающую среду и не только удержаться, но и адаптироваться, развиваться, стать собой (К. Роджерс) [Цит. по: Мадди, 2002, с. 87–88].



Выбранный нами пример иллюстрирует биологическую природу витальности, которая в «человеческом» воплощении связана с другими «жизненными качествами» человека. П. Тиллих считал, что мужество жить является проявлением витальности человека. Соответственно, уменьшение витальности снижает жизненное мужество, а усиление витальности увеличивает его. Витальность также взаимосвязана с интенциональностью, с целями и стремлениями человеческого существования, а потому не может рассматриваться как исключительно биологический феномен.

8.8

Экзистенциальный подход к практике психологической работы

Экзистенциальный подход, в центре внимания которого существование, «бытие-в-мире» человека, видит задачи практической психологической работы в оказании помощи, содействия человеку в обретении им своей подлинности, аутентичности. В описанной ранее экзистенциальной модели взаимодействия человека с миром (см. 8.3) были представлены базовые данности, которые лежат в основе его экзистенции. Именно они описывают нашу экзистенциальную идентичность.

Поскольку общепринятым является представление о том, что в современном мире психологические проблемы человека приобретают всё более глубокий экзистенциальный характер, интерес к практике работы — терапии и консультирования — в рамках экзистенциального подхода возрастает. Развивается и сама экзистенциальная практика, приобретая более отчетливые черты.

В.Б. Шумский выделяет следующие стадии развития методологии экзистенциальной психотерапии, отмечая, что каждая последующая стадия включает в себя предыдущую.

1. Экзистенциальная терапия как философский праксис. Ее методологической основой является анализ проблем человека с точки зрения экзистенциальной философии и побуждение его к непосредственному использованию этих знаний в своей жизни. К этой стадии Шумский относит логотерапию В. Франкла и дазайн-анализ Л. Бинсвангера.
2. Экзистенциальная терапия как развитие способности к диалогу с внешним миром. Соответствующая ей методология опирается на развитие и углубление терапевтических отношений. Эта стадия представлена дазайн-анализом М. Босса, экзистенциальной терапией Р. Мэя, И. Ялома, Э. Спинелли и Э. ван Дорцен.
3. Экзистенциальная терапия как развитие способности к внутреннему диалогу. Ее методологической основой является углубление отношения клиента к самому себе. К этой стадии Шумский отно-

сит экзистенциально-гуманистическую терапию Дж. Бьюдженталя и экзистенциальный анализ А. Лэнгле [Шумский, 2016, с. 168–169].

Особенности экзистенциальной терапии могут быть обозначены следующими образом.

1. Использование феноменологического метода. Напомним, что феноменологический метод, по Гуссерлю, предполагает принятие опыта человека в его живой реальности. Он традиционно противопоставляется объясняющему методу, когда терапевт пытается ответить на вопросы о происхождении тех или иных психологических проблем или отдельных проявлений. Вместо этого он обращается к тому, что чувствует и переживает человек в данный момент, к его жизненному опыту, проживаемому в пространстве взаимодействия с терапевтом.
2. Диалог между терапевтом (консультантом) и клиентом представляет собой прямое, личностное отношение, а не отношения трансфера. Это уважительный диалог между равными, о чем много писал в своих работах К. Роджерс, это совместное исследование ситуации клиента, а не разговор по принципу «вопрос—ответ».
3. Терапевтический диалог в экзистенциальной терапии направлен на исследование связей между повседневным опытом человека и базовыми экзистенциалами. В отдельных случаях эти связи очевидны (например переживание кризисов после каких-то травматических жизненных событий), в других они являются более опосредованными и слабыми. Ранее в связи с обозначением фундаментального характера экзистенциальных проблем отмечалось, что в глубине многих повседневных проблем и проявлений человека лежат экзистенциальные проблемы, понимание которых является ключом к трудностям повседневности. Например, трудоголизм — что находится за постоянной занятостью и лихорадочной суетой человека? В каких-то случаях это рассматривается как уход от смысловых проблем — постоянная занятость, вовлеченность в процесс деятельности могут создавать ощущение осмысленности жизни, подменяя ее подлинными смыслами. Но трудоголизм может быть и уходом от непреодоленного страха смерти («Мне еще столько надо сделать!»). Понимание связей повседневных проблем с экзистенциальными дает человеку возможность проникновения в глубины своей экзистенции, ее лучшего понимания.
4. Отказ от диагноза и поиска истоков проблем человека в его раннем опыте, детстве и прошлом. Это совпадает с ранее описанным нами утверждением К. Левина о нерелевантности концепта причинности в понимании проблем человека. Принцип «здесь-и-сейчас» принят всем гуманистическим направлением, которое адресуется

к актуальной ситуации клиента. Описание и прояснение его ситуации в настоящем является первым шагом в терапии. Опыт прошлого и взгляд в будущее включаются в контекст настоящего.

5. Экзистенциальная терапия и консультирование могут рассматриваться как инструмент обогащения жизни клиента, усиления его способности к реализации собственного потенциала в современном мире. Это не работа с симптомами. Это наша возрастающая способность встречать этот мир свободно и открыто. Человек, как постоянно подчеркивают экзистенциально ориентированные психологи, может быть понят только через свое «бытие-в-мире».

Приведенное описание показывает, что определить особенности экзистенциального направления в психологической практике непросто. Часть из них совпадает с тем, что является базовыми принципами и для других подходов в рамках гуманистического направления.

Главное отличие можно усмотреть в том, что можно назвать базисным конфликтом человека, — это, как его формулирует И. Ялом, «конфликт, возникающий вследствие столкновений индивидуума с данностями существования». Приблизиться к данностям нашего существования не так сложно. По Ялому, основным методом этого понимания является личная рефлексия. Ее условия просты: уединение, молчание, время и свобода от повседневных отвлекающих факторов, которыми заполнен обыденный мир каждого из нас. Если мы сможем отойти, отвлечься от повседневности, глубоко погрузиться в размышления о нашей ситуации в мире, о нашем существовании, наших ограничениях и возможностях, если мы достигнем при этом самых основ, мы столкнемся с глубинными структурами, с данностями нашего существования. Этот процесс рефлексии может быть инициирован, запущен какими-то событиями, такими как столкновение с чьей-то смертью, или принятие важных необратимых решений, или разрушение некоторых фундаментальных смыслообразующих моделей, в общем, тем, что часто обозначают как «пограничные ситуации».

Фактически этот же процесс рефлексии запускает терапевт. К его взаимодействию с клиентом в экзистенциальном консультировании предъявляются особые требования.



Я слушал в течение более тридцати лет, более пятидесяти тысяч часов мужчин и женщин, которые говорили о том, чего они хотят от жизни. Инженеры, полицейские, проститутки, адвокаты, учителя, администраторы, домохозяйки, секретарши, студенты колледжа, няньки, доктора, монахини, таксисты, министры и священники, наемные солдаты, рабочие, профессора, клерки, актеры и многие другие приглашали меня побыть рядом с ними, когда исследовали глубины своей души, чтобы найти то, к чему они сильнее всего стремятся; когда они преодолевали боль и воспаряли от радости этих поисков, когда они испытывали страх и находили в себе мужество для этой личной одиссеи [Бьюдженталь, 1998, с. 20].

Использованное Бьюдженталем выражение «побывать рядом с ними», а также подчеркивание самостоятельной и собственной жизни клиентов в психотерапевтическом процессе, при фрагменте которой присутствует психотерапевт, показательны для профессиональной позиции Бьюджентала как экзистенциального терапевта и относятся к основополагающим принципам всего экзистенциального подхода.

Это принятие клиента, о котором много писал К.Роджерс, требует преодоления многих стереотипов существующей культуры, в том числе накопленных и ранними традиционными психотерапевтическими подходами.

Я думаю, в нашей культуре все подвержены следующему штампу: «Каждый человек должен чувствовать, думать и верить так же, как я». Мы обнаруживаем, что нам очень трудно позволить детям, родителям или супругам чувствовать по-другому в отношении каких-либо проблем. Мы не позволяем нашим клиентам или студентам отличаться от нас или реализовывать их жизненный опыт по-своему. Как нация мы не сможем позволить другой нации думать или чувствовать иначе, чем мы [Роджерс, 1994, с. 62].



Таким образом, целью терапевтического процесса является осознание своего существования во всей его полноте, что включает и осознание своих возможностей, и возможность действовать на их основе. Сфера работы экзистенциального терапевта — это пространство экзистенциальных проблем, возникающих из столкновения человека с наиболее «сущностными» проблемами его существования. Способ работы — усиление субъективности человека через осознание себя и своего существования в этом мире, при этом роль терапевта заключается в инициировании процесса исследования клиентом глубин своей души.

РЕЗЮМЕ

1. Экзистенциальный подход предполагает построение теории личности, акцентирующей внимание на том, как человек взаимодействует с миром, переживает свое существование и приобретает экзистенциальный опыт.
2. Антропологическая позиция В.Франкла исходит из единства тела, души (психики) и духа. Личность относится к духовному измерению, к ценностно-смысловому пространству существования человека. Важнейшим вкладом Франкла в экзистенциальное понимание личности является понятие самотрансценденции.
3. А.Лэнгле принадлежит концепция фундаментальных экзистенциальных мотиваций, основанная на описании диалога человека с реальностями существования. Становление личности предполагает успешную реализацию четырех фундаментальных мотиваций.

4. Вызовы, вытекающие из конфронтации человека с данностями существования, — вызовы изменения, неопределенности, свободы, ответственности и др. — рожают ответы личности, на основе которых может быть описана базовая экзистенциальная модель взаимодействия человека с миром.
5. В процессе становления личности в результате взаимодействия человека с окружающим миром происходит формирование его идентичности. Наряду с традиционными понятиями личностной и социальной идентичности в рамках экзистенциального подхода выделяется понятие экзистенциальной идентичности как осознания себя и своего существования в контексте бытия.
6. Становление экзистенциальной идентичности связано с организацией экзистенциального опыта. Он формируется в результате проживания человеком экзистенциальных ситуаций и экзистенциальных проблем и становится источником личностных изменений и ценностно-смысловым основанием поведения человека.
7. Одним из базовых понятий экзистенциально-психологического подхода является понятие экзистенциальной вины, которое интерпретируется как позитивное и конструктивное начало, способствующее подтверждению, уточнению или пересмотру человеком собственной аутентичности.
8. Преодоление сложностей, связанных с вызовами современной реальности, способность справляться с трудными жизненными ситуациями и неблагоприятными обстоятельствами связаны с личностным потенциалом человека. В философии способность человека противостоять жизненным сложностям связывается с понятием «мужество жить», психологическим аналогом которого является понятие жизнестойкости.
9. В современном мире психологические проблемы человека приобретают всё более глубокий экзистенциальный характер, интерес к практике работы — терапии и консультирования — в рамках экзистенциального подхода возрастает. Развивается и сама экзистенциальная практика, приобретая более оформленные черты.
10. Целью экзистенциального терапевтического процесса является осознание человеком своего существования во всей его полноте, что включает и осознание своих возможностей, и возможность действовать на их основе. Сфера работы экзистенциального терапевта — это пространство экзистенциальных проблем, возникающих из столкновения человека с наиболее «сущностными» проблемами человеческого существования. Способ работы — усиление субъективности человека через осознание себя и своего существования в этом мире.

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Перечислите основные экзистенциальные мотивации по А. Лэнгле.
2. Каковы основные характеристики экзистенциальной идентичности?
3. Перечислите основные характеристики экзистенциального опыта.
4. В чем особенности экзистенциальной вины?
5. Что такое жизнестойкость?
6. Каков психологический смысл понятия самотрансценденции?

Задание для самостоятельной работы

1. Попробуйте описать, в каких жизненных проявлениях обнаруживают себя разные виды экзистенциальной мотивации.
2. Попробуйте описать, какие переживаемые человеком чувства отражают проявления экзистенциальной вины.
3. Заполните опросник по жизнестойкости и проанализируйте полученные результаты.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. М., 2008.
- Лэнгле А., Уколова Е. М., Шумский В. Б. Современный экзистенциальный анализ: история, теория, практика, исследования. М., 2014.
- Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. СПб., 2001.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
- Шумский В. Б. Экзистенциальная психология и психотерапия. М., 2016.
- Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 1999.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Аверьянов А. И. Логотерапия и экзистенциальный анализ: теория личности: учебное пособие. М., 2015.
- Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. СПб., 2002.
- Леонтьев Д. А. Экзистенциальный подход в современной психологии личности // Вопросы психологии. 2016. № 3. С. 3–15.
- Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб., 1997.

Глава 9. Человек в контексте бытия: изменяющаяся реальность

- Онтологический аспект — изучение бытия
- Изменения реальности — новые вызовы
- Изменения временных характеристик
- Изменения пространственных характеристик
- Изменение способов взаимодействия человека с миром и его жизненных стратегий

Глава 10. Жизненный путь

- Жизненный путь: обыденные представления
- Проблематика жизненного пути в западной социологии
- Изучение жизненного пути в зарубежной психологической науке
- Проблема жизненного пути в отечественной психологии
- Жизненный путь: экзистенциальный подход

Глава 11. Жизненные сценарии

- Понятие жизненного сценария
- Нормативный жизненный сценарий
- XX век: смена жизненных моделей
- Индивидуализация жизненного сценария
- Экзистенциальный подход

Глава 12. Жизненное пространство

- Курт Левин: принципы научной психологии
- Теория поля
- Концепт жизненного пространства
- Изменения жизненного пространства в процессе развития
- Экзистенциальное значение концепта жизненного пространства К. Левина

Глава 13. Жизненные ситуации

- Понятие жизненной ситуации
- Понимание ситуации: соединение объективного и субъективного
- Объяснительные модели взаимодействия человека с ситуацией
- Критические жизненные ситуации
- Преодоление критических жизненных ситуаций
- Кризисы человека: экзистенциальное понимание

Глава 14. Жизненный выбор: человек выбирающий

- Тема выбора в психологии
- Проблема выбора в экзистенциальной психологии
- Особенности экзистенциального выбора
- Как принимаются важные жизненные решения
- Качество жизненных решений
Эмпирические иллюстрации: готовность к изменениям
Личностные факторы выбора
- Человек выбирающий

Глава 15. Что мы выбираем: стиль жизни

- Качество жизни
- Психологическое благополучие
- Стиль жизни

Третья часть посвящена онтологическим аспектам существования человека. Вторая часть нашего изложения отражала проблематику «классической» экзистенциальной психологии — переживание человеком проблем своего существования. Третья часть расширяет обсуждение экзистенциальных проблем до включения в их пространство тематики того, как человек строит свое существование в этом мире. Подобно тому, как философские проблемы бытия человека — конечности жизни, одиночества, свободы, ответственности, смысла жизни — в XX веке приобретают статус психологических, существование человека становится индивидуальным вызовом, задачей, которую решает каждый из нас. Это связано в том числе и с кардинальными изменениями современной реальности, разнообразие, сложность и многозначность которой постоянно ставят нас перед необходимостью выбора и делают нас творцами своей собственной жизни.

ЧЕЛОВЕК В КОНТЕКСТЕ БЫТИЯ: ИЗМЕНЯЮЩАЯСЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Одна из основных философских тем — онтология бытия человека — становится предметом внимания психологической науки в последние десятилетия. Интерес к данной тематике объединяет несколько подходов в психологии, среди которых выделяется психология человеческого бытия. Своеобразие экзистенциального подхода проявляется в акценте на персонификации человеком бытия — исследовании того, как человек выстраивает свои отношения с этим миром. Изменения реальности — одна из наиболее обсуждаемых тем в современной социальной и гуманитарной науке. Анализ литературы позволяет выделить ряд временных (изменение темпа жизни, временной перспективы и др.) и пространственных (расширение жизненного пространства, увеличение социальной вариативности и др.) изменений. Главной характеристикой современной реальности становится неопределенность, которая принципиально изменяет отношения человека с окружающим миром, представляя собой практический вызов способности человека жить в создаваемых ею условиях.

Онтологический аспект — изучение бытия

Обращение психологии к проблемам бытия человека стало одной из примечательных особенностей развития психологии XXI века, что означает не просто расширение ее проблемного поля, но влечет за собой существенные изменения и в самой психологической науке.

Проблематика бытия всегда относилась к главным темам философии.



Философы издавна пытались дать представление о всеобщем процессе, который охватывает человеческое существование. Они стремились выразить взаимосвязь различных форм мироздания. В известном контексте понятие бытия связано с понятиями универсума, космоса, вселенной, природы, жизни. Бытие, стало быть, это самое общее понятие о существовании. Бытие есть всё, что есть. Противоположностью бытия можно считать небытие. <...> Однако бытие не сводится к этой пестроте перечисленных явлений. Оно выражает глубинное метафизическое содержание [Гуревич, 2009, с. 11–12].

Нельзя сказать, что онтологическая тематика была совершенно чужда психологической науке. В разное время и в разных ракурсах онтология бытия человека становилась предметом внимания и теоретизирования в различных зонах психологической науки: «В поле зрения психологов появляются последовательно усложняющиеся системные конструкты, конституирующие витальную онтологию человека, — транссубъективное пространство (Д. Н. Узнадзе), жизненное пространство (К. Левин), смысловое поле (Л. С. Выготский), жизненный мир (Л. Бинсвангер, Ф. Е. Василюк), многомерный мир (А. Н. Леонтьев), многомерное пространство жизни (В. Е. Ключко)» [Психология субъекта..., 2010, с. 159]. Нельзя не упомянуть и главу «Онтология человеческой жизни» в последней книге С. Л. Рубинштейна «Человек и мир» [Рубинштейн, 2003], в которой намечаются принципиальные линии изучения психологии человеческого бытия. Один из базовых тезисов Рубинштейна состоит в утверждении неразрывной соотнесенности человека с миром и преобразующей роли его деятельности по отношению

к бытию: «Человек включен в бытие своими действиями, преобразующими наличное бытие» [Рубинштейн, 2003, с. 357].

Однако традиционно психология всегда была ориентирована на изучение отдельных психических феноменов или характеристик человека. Лишь в последние десятилетия в связи с интенсивным формированием новых областей психологии осознаётся необходимость преодоления ограничений, которые связаны с *«проблемой игнорирования в психологии онтологических оснований человеческой жизни»*, когда нивелируются проблемы пространственно-временной развертки бытия, включая проблемы предметности, реальности и действительности мира» [Клочко, 2008, с. 47].

Сегодня обращение психологии к проблемам бытия человека — это уже не просто еще одно расширение ее проблемного поля, но настоятельная потребность психологической науки и психологической практики. В предыдущем разделе мы говорили о переходе традиционных философских проблем в психологический план, когда, например, тема свободы или смысла жизни из предмета философских дискуссий становится проблемой каждого из нас, требующей нашего персонального, индивидуального решения. Подобно этому бытие человека, которое никогда не было *проблемой* для человека, в условиях новой реальности, лишенной опор в виде заданных жизненных моделей и нормативных образцов, становится задачей для индивидуального решения.

Различные психологические подходы в разной степени учитывают онтологическую составляющую психологии человека. Для экзистенциальной философии категория «бытие» является базовой, то же фундаментальное значение она приобретает и в экзистенциальной психологии с ее обращенностью к существованию, экзистенции человека.

«Классическая» экзистенциальная психология, проблемы которой описывались в предыдущем разделе, обращена к феноменологии существования человека — к тому, как мы *переживаем* проблемы своего бытия. Но всё более активно в психологии заявляет себя и онтологическая тематика — как мы *строим* свое бытие.

Онтологический аспект экзистенциально-психологического подхода связан с превращением всеобщего и универсального бытия в индивидуальный жизненный мир человека.

Человек существует в мире и в единении с окружающим миром, превращая его в свой мир. Традиционно первоначальное освоение и присвоение человеком окружающего мира описывается в психологии через процессы социализации. В дальнейшем, по достижении человеком зрелости, предполагающей завершенность социализации, отношения человека с миром рассматриваются через принятие или отвержение норм, ценностей, жизненных моделей социального сообщества и интеграцию человека в социум. Процесс взросления человека переходит в процесс становления его индивидуальности.

В экзистенциальной психологии процесс становления экзистенциальной индивидуальности понимается как трансформация всеобщего бытия, универсума в персональное бытие, собственный жизненный мир человека.

Персонификация человеком бытия проявляется в уже описанном индивидуальном проживании экзистенциальных проблем и построении собственного жизненного мира. Понятие жизненного мира имеет философские основания, психологически оно конкретизируется в понятиях жизненного пути, жизненного пространства, жизненной ситуации человека.

Персонификация бытия априорна: человек обречен на индивидуальное проживание своей жизни и выстраивание своих отношений с миром, что потенциально делает каждого из нас субъектом собственной жизни. Мера этой субъектности, однако, определяется самим человеком в широком диапазоне от обезличенного, типического существования до предельно индивидуального, «персонально пригнанного» способа своего бытия в этом мире.

В. В. Знаков, говоря о смещении «интересов большей части психологов с когнитивной парадигмы на экзистенциальную», обозначает это как «переход от изучения отдельных психических процессов и явлений к анализу целостных ситуаций человеческого бытия» [Знаков, 2005, с. 122].

Переход к принципиально иным единицам описания и анализа психологической реальности является особенностью экзистенциального подхода. Как уже отмечалось, Р. Мэй подчеркивает, что для экзистенциалистов «важны не отдельные психологические реакции, а скорее психологическое бытие человека существующего, который осуществляет свой опыт», а психологическая терминология в экзистенциальных подходах используется «в онтологическом смысле» [Мэй, 2004, с. 56].

Человеческое бытие — предмет исследования ряда наук. Особенностью собственно психологического исследования бытия является его понимание и описание через психологию человека как субъекта бытия. Это представление активно завоевывает свое место в психологической науке, не перекрываясь ранее разработанными понятиями, например жизненного пути человека.



Характерная особенность человеческого бытия состоит в том, что его нельзя рассматривать как индивидуальный жизненный путь личности, оно в большей степени соответствует рубинштейновскому «миру»: это совокупность психологических реальностей, возникающих внутри разных ситуаций в точках пересечения взаимодействий индивидуальных и групповых субъектов [Знаков, 2010, с. 106].

В. В. Знаков выделяет следующие особенности человеческого бытия.

Опираясь на введенное С. Л. Рубинштейном понятие «мир», он утверждает, что человеческое бытие должно описываться как нетождественное индивидуальному жизненному пути, «это такое единичное, в котором потенциально воплощено общечеловеческое». Еще один отлич-



Павел Филонов. Человек в мире. 1925

тельный признак человеческого бытия — многомерность мира человека, которая понимается как наличие «разных уровней действительности, соотносенных со способами существования людей». Третья характеристика человеческого бытия — его ценностно-смысловая экзистенциальная направленность, означающая, что человеку свойственно ценностное отношение к своему бытию [Знаков, 2016, с. 14].

Проблематика человека как субъекта жизни является своеобразной точкой пересечения для разных направлений. Это психология человеческого бытия, относительно новая, но интенсивно развивающаяся область отечественной науки, интегрирующая основные принципы и достижения субъектного подхода и ставящая перед собой задачу перехода «от гносеологического анализа познания субъектом мира к онтологическому исследованию его существования в мире» [Знаков, 2008, с. 70]. Это онтопсихология, в центре внимания которой исследование индивидуальности человека как субъекта бытия [Гришина, 2010]. Наконец, это собственно экзистенциальная психология, оперирующая категориями бытия человека, бытия-в-мире. Объединяющим для всех этих областей является то, что человек изучается

в контексте бытия и жизненных отношений, что делает предметом внимания и переживание человеком проблем своего бытия, и изучение контекста реальных, практических отношений субъекта с миром.

Очевидно, что этот ракурс — контекст человеческого бытия — становится объединяющим центром ряда проблемных полей. Совпадение интересов разных направлений психологии подтверждает значимость данной феноменологии для дальнейшего развития психологической науки.

9.2

Изменения реальности — новые вызовы

Понятие вызова, широко используемое в современной гуманитарной науке, было введено историком А. Тойнби, обозначавшим с его помощью изменения условий жизни, природной и человеческой среды. Происходящие изменения становятся вызовом, задачей, требующей ответа культур, сообществ, людей. Важнейшим условием адекватного ответа, утверждает Тойнби, является осознание вызова: в этом случае вызовы становятся источником развития.

К понятию вызова часто прибегает и психология, поскольку такой вызов адресуется и каждому человеку в отдельности. Вызовы запускают работу индивида в конкретных обстоятельствах жизни и в силу этого становятся источником изменений, развития человека, одновременно означая для него необходимость адаптации к меняющимся условиям жизнедеятельности.

С другой стороны, и сама психология оказывается перед вызовами изменяющейся реальности. Их осознание является для психологии важнейшей задачей, которая предполагает описание изменений реальности и соответствующих им изменений психологической феноменологии и самой психологической науки и практики.

Изменения реальности — одна из наиболее часто обсуждаемых тем в современной гуманитарной науке. Акцент при этом зачастую делается на сложных и даже драматических аспектах человеческого существования: традиционно высказывается озабоченность состоянием современного общества, нестабильностью окружающего мира, переживаемыми людьми чувствами бессмысленности существования и страха перед будущим. Для психологической науки окружающая реальность — это прежде всего контекст существования человека, пространство его возможностей, пространство творения им своего жизненного мира.

Изменяющаяся реальность порождает новый контекст существования человека. Когда-то об этом писал западный социолог Тоффлер, предсказывавший футурошок — «шок будущего», связанный с темпами изменений: скорость социальной жизни, по его мнению, превращает ее в «постоянно исчезающую ситуацию» [Белинская, Тихомандрицкая, 2009].

Понимание происходящих в мире изменений является необходимым условием для изучения психологии современного человека.

Одна из наиболее ярких метафор современной реальности — это понятие «текущая реальность», введенное в научный дискурс социологом З. Бауманом, который считает его главной метафорой «нынешней стадии современной жизни».

Обосновывая понятие текучести, Бауман сравнивает свойства твердых тел и свойства жидкостей. Твердые тела связаны с пространством и могут быть описаны в пространственных характеристиках. Они способны противостоять внешним воздействиям и потому время не имеет для них большого значения. Действительно, горы или скалы существуют вне времени, кажутся вечными, именно к реальностям подобного типа относится расхожее выражение «время над ними не властно». Напротив, для жидкостей не имеет значения пространство, они легко меняют свою форму, зато для них значимо время. Как пишет Бауман, «все описания жидкостей — это моментальные снимки, а внизу фотографии должна быть проставлена дата». По его мнению, особенности современной реальности позволяют сравнивать ее характеристики со свойствами «текучести».

Анализ литературы по психологии позволяет в качестве наиболее часто упоминаемых выделить ряд изменений контекста существования человека, которые мы опишем на основе его временных и пространственных параметров.

Изменения временных характеристик

9.3

Среди наиболее часто упоминаемых в литературе можно выделить следующие *изменения временных характеристик*:

- (1) изменения скорости (или темпа) жизни;
- (2) изменения временной перспективы (ориентации на прошлое, настоящее и будущее);
- (3) изменение времени жизни — удлинение ее продолжительности.

Время — вечная характеристика человеческой жизни, но его значение в нашей жизни возрастает. Ф. Зимбардо приводит данные частотного словаря английского языка, в соответствии с которым в первую пятерку наиболее употребительных в речи существительных входят три существительных, относящихся ко времени: «время», «год», «день», причем существительное «время» вообще занимает первое место [Зимбардо, Бойд, 2010, с. 50].

В приведенном перечне наиболее часто упоминаемых изменений современной реальности на первое место не случайно поставлено *возрастание темпа современной жизни*. Это не просто одна из часто упоминаемых особенностей современного мира, это то, что наиболее явно ощущается людьми. Субъективно возрастание темпа жизни переживается в постоянном ощущении дефицита времени, его не хватает, оно бежит, оно куда-то уходит... И это при том, что практически все современные технологии так или иначе работают на уменьшение затрат времени и увеличение скорости процессов. Поезда становятся высокоскоростными, нам рекламируют фаст-фуд и скороварки,

в своих смс-сообщениях мы обходимся без знаков препинания, а молодежный жаргон привычно укорачивает слова («комп» вместо «компьютера», «туса» вместо «тусовка» и т. д.), но никогда не удлинняет. Мы не готовы к длительным процедурам, хотим быстрого эффекта от лечения, быстрых методик обучения, моментального похудения и результатов занятий в фитнес-клубах. Мы не готовы ждать, испытываем нетерпение и раздражаемся, если нам приходится «терять время», даже если мы никуда не спешим.

Это лишь видимые, поверхностные следствия ускорения темпа жизни, но оно имеет и более глубокие и, возможно, не вполне осознаваемые и предсказуемые последствия.

Темп жизни был предметом ряда исследований. В одном из исследований измерялся темп жизни в разных городах мира: использовались такие параметры, как скорость ходьбы, темп простых деловых взаимодействий (например таких как скорость обслуживания в банках), точность часов и т. д. В результате были выявлены значительные различия между разными регионами мира. Но еще важнее то, какое влияние «фактор спешки» оказывает на наше поведение в социальном контексте. В частности, изучалась вероятность альтруистического поведения и помощи другому в зависимости от скорости жизни в данном населенном пункте. В целом исследователям пришлось констатировать, что в городах с максимально высокой скоростью жизни люди оказываются наименее готовыми помочь ближнему [Там же, с. 26–27]. Этот вывод не имеет категорического характера, возможно, более



Марк Шагал. Время — река без берегов.
1930–1939

В эксперименте Дарли и Бейтсона студентам духовной семинарии предлагали выступить с небольшой проповедью — для половины из них ее тема была связана с библейской историей, притчей о «добром самаритянине», в которой тот приходил на помощь избитому и брошенному на дороге человеку. Для записи проповеди студентам нужно было пройти в студию звукозаписи в соседнее здание. Помимо темы выступления в эксперименте была еще одна переменная — части студентов говорили, что они должны поторопиться, потому что их уже ждут, другим — что время у них есть. По дороге в соседнее здание им встречался сидевший на земле человек, которому было плохо, он сильно кашлял и стонал. Все студенты видели этого человека, но из тех, кто спешил, лишь 10 % предложили ему свою помощь, из другой половины помощь оказали почти две трети студентов. При этом тема выступления — притча о помощи нуждающемуся или другая — никакого влияния на поведение студентов не оказала. Исследователи были вынуждены сделать вывод о том, что именно недостаток времени, фактор спешки привел к тому, что часть студентов проигнорировала необходимость оказать помощь человеку. Этому известному эксперименту более 40 лет. А ведь сейчас мы спешим еще больше...

глубокие исследования могли бы его уточнить. Но полученные результаты вполне согласуются с результатами ряда экспериментов, в которых оказание или не оказание помощи нуждающемуся в ней человеку оказалось зависимым от того же «фактора спешки».

Поставленные учеными эксперименты всегда в какой-то степени уязвимы для критики — всё ли предусмотрели экспериментаторы, может быть, остались какие-то неучтенные ими факторы или влияния? Но исследования в полевых условиях, естественном контексте человеческого поведения опровергнуть труднее, даже если полученные результаты нас огорчают.

Нарастающий темп жизни приводит к постоянно усиливающемуся ощущению увеличения потока дел, которых становится всё больше и с которыми всё труднее справляться. Зимбардо описывает результаты исследования, в соответствии с которыми то, как мы пытаемся с этим справиться, может вести к еще худшим результатам: ощущение постоянной занятости, спешка и напряжение приводят к тому, что люди начинают урезать время, которое они проводят с семьей (на 30 %) и друзьями (на 44 %), и время, затрачиваемое на себя. Они жертвуют своими хобби (57 %), сном (56 %), работой по дому (56 %) и отдыхом (52 %) [Там же, с. 320].

Увеличение скорости жизни имеет и личностные последствия. Ощущение дефицита времени, его возрастающего темпа может порождать ощущение утраты контроля над временем, ситуацией, своей жизнью. Чувство контроля, однако, является для нас важной опорой, источником уверенности в себе, помогает человеку противостоять стрессам и преодолевать жизненные трудности.

Высокий темп времени порождает своеобразный ритм жизни, в котором одни ситуации и события захлестывают другие, создавая рваный, фрагментарный ритм, что может приводить к утрате «связности». В одном из проведенных нами исследований мы получили данные о корреляции воспринимаемой человеком «связности» своей жизни с показателями жизнестойкости, которая отражает способность справляться с жизненными трудностями. Эта «связность» проявляется в явно или неявно ощущаемой нами логике нашей жизни, главных ее тем, перетекающих из одного времени в другое, из одного события в другое, и неслучайность происходящего подтверждает нашу идентичность. Напротив, фрагментарность, «разорванность» жизни человека отрицательно связана с жизнестойкостью. О «разорванном» времени своей жизни люди рассказывают, как бы начиная каждый этап заново, и иногда кажется, что от перемены мест отдельных событий или этапов их жизни почти ничего бы и не поменялось. И хотя эти результаты можно считать предварительными, они имеют весьма правдоподобный и значимый характер.

Значительные изменения, как отмечают исследователи, коснулись и временной перспективы, в том числе и *ориентации на будущее*. Временная перспектива — это совокупность представлений человека о своем прошлом, настоящем и будущем, его отношение к этим периодам своей жизни, как и ко времени вообще. Начало исследований временной перспективы, напомним, принадлежит К. Левину, который рассматривал ее как важнейшую часть актуальной жизненной ситуации человека. Наша жизненная ситуация сегодня — это не только обстоятельства настоящего момента, но и видение своего будущего, представления о нем, а также прошлого, как мы его сегодня видим и оцениваем. Современные исследователи подтверждают, что наше настоящее зависит от субъективного представления о прошлом и будущем.

Увеличение темпа изменений реальности и степени ее неопределенности сказываются прежде всего на представлениях о своем будущем.

Одной из глав своей книги Ф. Зимбардо предпосылает эпиграф: «Я никогда не думаю о будущем. Оно приходит слишком быстро». Эти слова принадлежат А. Эйнштейну, и с ними можно согласиться лишь наполовину. Будущее действительно приходит слишком быстро, но думать о нем все-таки нужно.

Психологические исследования подтверждают позитивное значение ориентации временной перспективы человека на будущее. Зимбардо приводит данные о связи между отношением к будущему и психологическими особенностями человека. Лица с более высокими показателями временной перспективы «Будущее» (по опроснику Зимбардо) были менее склонны к депрессиям и агрессивным проявлениям, их отличала большая энергичность и добросовестность, открытость и креативность и др. [Там же, с. 148–149]. Выделен целый ряд преимуществ ориентации человека на будущее: ориентированные на будущее люди более здоровы и благополучны, выполняют работу вовремя, зарабатывают больше, проявляют упорство в движении к намеченной цели

и стараются извлечь пользу из прошлых ошибок и др. Подтверждения положительного значения ориентации на будущее для самочувствия человека получены в различных психологических исследованиях.

Кризисы, изменения реальности и неопределенность будущего оказывают влияние на временные ориентации людей. В работе К. Муздыбаева, посвященной социальному самочувствию людей в период социальных изменений в России 1990-х годов, приводятся данные о связи временной перспективы с показателями благополучия людей. Кризисное время, которое и было предметом проведенного исследования, деформирует временную перспективу, сокращает ее или приводит к полной неопределенности, к состоянию временной дезориентации: «Значительная часть населения живет сегодняшним днем, не планирует свою жизнь на будущее, не ставит перед собой долгосрочные цели» [Муздыбаев, 2000, с. 19], что оценивается как непродуктивная стратегия.

Современные социологические исследования подтверждают укорочение временной перспективы будущего. Речь идет о том, что современный человек, как правило, видит свои перспективы (в самых разных сферах — социальной, экономической, семейной и др.) и строит свои планы на непродолжительное время.

Отрезки времени, называемые «будущим», становятся короче, и время жизни человека в целом поделено на эпизоды, которые можно рассматривать «по одному». Непрерывность больше не является признаком развития. Некогда кумулятивный и долгосрочный характер прогресса уступает место требованиям, обращенным к каждому последовательному эпизоду отдельно: любой из них необходимо понять и полностью использовать прежде, чем он завершится и начнется следующий. В жизни, управляемой по принципу гибкости, жизненные стратегии и планы могут быть лишь краткосрочными [Бауман, 2008, с. 149].



Тот же феномен отмечают и отечественные социологи. Характеризуя состояние современного общества, В. В. Кривошеев пишет о «специфичной форме проявления аномии», которую можно обозначить как *ситуацию коротких жизненных проектов*. Короткие жизненные проекты означают, что человек видит свои перспективы и строит свои планы (в самых разных сферах) на непродолжительное время, которое может ограничиваться одним-двумя годами.

Переход людей к коротким жизненным проектам имеет свои основания; так, закономерным считается «объективное наступление ситуации сжатия времени» вследствие уже отмечавшегося ускорения темпов изменений реальности.

Укорочение жизненной перспективы интерпретируется как проявление неуверенности в будущем, с другой стороны, и сами короткие жизненные проекты имеют психологические последствия, в том числе усиливая ощущение нестабильности.

Набирает популярность практика bucketlist, получившая свое название от известного фильма 2007 года The Bucket List (русское название «Пока не сыграл в ящик»). Герои этого фильма, двое незнакомых мужчин из разных социальных слоев, оказываются в одной больничной палате с одним и тем же безнадежным диагнозом. Узнав, что им осталось недолго, они решают «оторваться по полной». Bucket list — идиоматическое выражение, означающее список того, что тебе нужно успеть в этой жизни, — что попробовать сделать, какие впечатления получить, что увидеть, чему научиться. Это не список дел, который мы составляем ежедневно или периодически. Это скорее список твоих желаний — того, что тебе действительно хотелось бы успеть в этой жизни. В Интернете можно найти и примеры заполнения bucket list'ов, и советы по их составлению. Сегодня bucket list'ы составляют люди самого разного возраста: они помогают нам осмысливать, чем, собственно, мы хотели бы наполнить свою жизнь, помогают лучше понимать свои жизненные интересы и цели, отличать главное от рутинного потока повседневных дел.

”

Получается, что, уплотняя время своего участия в социальной жизни, человек часто теряет многие возможности неспешного просчета последствий своей активности, утрачивает ощущение подлинности, реальности происходящего, оказывается в ситуации неспособности рационализировать, в полной мере оценивать действительность с позиции морального выбора между добром и злом, если употреблять эти высокие этические категории. «Укорачивание» пространственно-временных аспектов индивидуальной и социальной жизни приводит к ощущению ее непрочности, ненадежности, необходимости непрерывного приспособления к этому неуловимо изменчивому миру [Кривошеев, 2009, с. 58–59].

Сокращение видения перспективы своего будущего приходит в противоречие с еще одним изменением временных параметров существования современного человека — *увеличением продолжительности жизни*. Если в древности средний возраст жизни человека мог достигать всего лишь 25 лет, то сегодня это уже 75 лет и больше, при этом средняя продолжительность жизни людей продолжает возрастать и рассматривается как важный показатель качества жизни общества.

С психологической точки зрения это означает необходимость пересмотра традиционных представлений о жизненном цикле человека. В первую очередь это относится к старшим возрастам. В прежние времена период между средним возрастом окончания трудовой деятельности и временем завершения жизненного пути был существенно короче и часто не имел собственного содержания, собственного психологического смысла.

Сегодня люди старшего возраста сохраняют энергию, которая, соединяясь с опытом и свободой от решения многих жизненных проблем, оставшихся в прошлом, создает для них новые возможности. Многие из них стремятся как можно дольше продолжать работать, и даже не из-за оплаты труда, но ради возможности активной социальной жизни.

Вторая половина жизни предоставляет прекрасную возможность для духовного роста. Теперь, как никогда прежде, мы в силах выбирать, делать выводы из личной истории. Мы эмоционально устойчивы, как никогда прежде. Мы с полуслова понимаем, что работает на нас, а что против, еще полны глубокой, порой даже отчаянной решимости отвоевать для себя свою жизнь. Мы успешно пережили ее первую половину, и одно это уже много значит. Тем более нам зачтется то, как будут приложены эти накопленные силы и будут ли использованы вообще для избавления нас от груза прошлого [Холлис, 2013, с. 21].

”

Человек сохраняет стремление к активной, деятельной жизни и за пределами работы. Создаются социальные программы специально для лиц старшего возраста, например программы непрерывного образования, университетов для старшего возраста, курсы компьютерной грамотности и т. д. Социологи отмечают, что в старших возрастах люди нередко стремятся наверстать то, что, как им кажется, было упущено в прежние годы, на что не хватало времени или возможностей. Для многих эти годы насыщены впечатлениями, новым опытом, позитивными ощущениями.

В любом случае старший возраст, относительно свободный от внешних обязательств, — это время, наполнение которого в наибольшей степени зависит от самого человека, а потому это время его выбора — выбора жизненной позиции и философии жизни.



Павел Филонов. Формула Вселенной. 1920–1928

9.4

Изменения пространственных характеристик

Изменение пространственных характеристик, если судить по обсуждению в литературе, менее однозначно и труднее поддается систематизации, однако может быть сведено к следующим основным категориям:

- (1) уменьшение земного пространства и расширение пространства жизни человека;
- (2) увеличение социальной вариативности жизненного пространства;
- (3) изменение моделей поведения в пространстве.

Уменьшение земного пространства — это доступность человеку самых отдаленных уголков земли. С одной стороны, это связано с увеличением мобильности современного человека. Человек средневековья часто рождался, жил и умирал на одной и той же улице одного и того же поселения, которое он никогда не покидал. Сегодня человек не только многократно меняет место жительства и место работы, но и путешествует по всему миру, посещая в силу рабочей необходимости или собственных желаний любые континенты. С другой стороны, эта доступность обеспечивается современной техникой и технологиями: авиация и высокоскоростные железные дороги, электронные формы коммуникации, возможность, находясь где угодно, при необходимости связаться с любым уголком земли, решая рабочие проблемы и виртуально встречаясь с близкими. Тем самым *пространство нашей жизни начинает расширяться* — расширяются наши связи с миром, мы включаемся в разнообразные социальные контексты, становимся участниками событий в отдаленных частях мира, подключаемся к разнообразным движениям современного мира, переживаем события, происходящие на нашей планете.

Позитивный опыт, который мы приобретаем благодаря этому, не отменяет возникающих проблем взаимодействия и взаимопонимания людей разных культур. Работа в транснациональных компаниях, учеба в другой стране, продолжительная командировка — эти и другие ситуации ставят нас перед необходимостью преодоления трудностей существования в новых обстоятельствах. Те, кто сегодня с тревогой говорит об усилении напряженности между разными культурами, не учитывают, что прежний, менее мобильный образ жизни просто давал меньше возможностей для их пересечения. Никогда прежде мы не жили в столь смешанном поликультурном пространстве.

Еще одна особенность изменения пространства нашей жизни — это *увеличение социальной вариативности*. Социальный мир становится более разнообразным — растет его культурная многомерность, в обществе появляются социальные общности и подгруппы, организованные на разных основаниях, с разными групповыми нормами, социальными ролями и т. д. Человек включен во множество взаимодействий, в разные формы со-

циальной общности, которые могут противоречить друг другу с точки зрения доминирующих ценностей, принятых норм и ролевых предписаний, что может создать угрозу его идентичности. И не только идентичности, но и человеческому Я в целом. Человек участвует во множестве коммуникаций и сообществ, и его сознание оказывается неспособно их интегрировать, что может привести к его фрагментации и «разорванности».

В свою очередь естественным следствием изменения жизненного пространства человека, роста социальной вариативности окружающего мира и его неопределенности становится *изменение моделей поведения человека*. Современный мир уже не предлагает нам четких нормативных жизненных моделей и образцов поведения, формы взаимодействия людей и их коммуникации становятся более разнообразными, как и их жизненные сценарии. Соответственно, современная изменчивая и неопределенная ситуация «умножает точки бифуркации в развитии личности и дает основания для появления множественности аспектов “Я” в разных ситуациях и разных группах» [Марцинковская, 2009, с. 171], увеличивает требования к выборам и самоопределению человека.

Общим следствием всех отмеченных тенденций становится *неопределенность* реальности, в которой мы существуем. Рост числа неопределенных социальных ситуаций отмечается как одна из главных особенностей современного мира. Социальные изменения, субъективно переживаемые людьми как ситуация нестабильности, сопровождаются такими процессами в массовом сознании, как ломка стереотипов, изменение ценностей, кризис идентичности, трансформация образа мира.

Изменения социальной реальности сопутствуют всей истории человечества. Однако эти изменения на протяжении многих веков, фактически до недавнего времени, носили медленный и постепенный характер, что позволяло и сообществам, и отдельным индивидам успешно приспосабливаться к ним. Никогда прежде эти изменения не имели столь стремительного и масштабного характера.

Именно эти два фундаментальных фактора — *темпы изменений и их масштабность* — становятся критическими для социального контекста.

Перемены всегда бросают нам некий вызов, они, по большому счету, неприятны и неотвратимы. <...> Современные мыслители <...> полагают, что сегодня основная проблема состоит в скорости изменений. <...> Тоффлер утверждал, что скорость перемен приведет в будущем к состоянию, которое он назвал «шок будущего». Говоря простым языком, шок будущего возникает из-за слишком большого количества изменений за короткое время. Люди переживают шок будущего как стресс, беспокойство и дезориентацию, которые влияют на межличностные взаимоотношения и социальные институты [Зимбардо, Бойд, 2010, с. 55].

”

Масштабность изменений является следствием взаимосвязанности процессов современного мира. Взаимосвязь социальных, экономических



Фото Г. Кургина

и политических процессов в мировом масштабе приводит к так называемому *каскадному эффекту* изменений — от социального уровня через социальные контексты к семье и индивиду, а общий объем изменений — к их *глобализации* как комбинации практически всех социальных изменений. Именно глобализация предопределяет масштабность изменений.

Масштабные изменения приводят к нарушению привычного порядка вещей. В прошлом социальный порядок и упорядоченность социальной среды обеспечивались социальными стабилизационными механизмами — традициями, сложившимися формами взаимодействия и коммуникации, культурными нормами и социальными ценностями и т. д. Смена социальных ценностей, изменение культурных норм, новые формы коммуникации людей, разрушение традиций прошлого делают мир менее надежным и устойчивым. Это вызовы новой реальности нашей способности жить в этом более динамичном и неопределенном мире.

9.5

Изменение способов взаимодействия человека с миром и его жизненных стратегий

Важнейшим с точки зрения психологической феноменологии следствием изменения контекста становится изменение способов взаимодействия человека с миром и его жизненных стратегий.

Любой из нас потенциально обладает достаточно широким диапазоном возможных стратегий поведения, которые он, осознанно или неосознанно, выбирает в зависимости от ситуации и своих индивидуальных особенностей. Адекватность нашего поведения и его эффективность во мно-

гом определяются соответствием или несоответствием используемых нами жизненных стратегий и моделей поведения вызовам реальности.

Особенности современной реальности оказывают влияние на модели поведения: выше мы говорили о возрастании темпа жизни, росте неопределенности и вариативности ситуаций социального мира и т. д., которые требуют от нас изменения привычных форм поведения.

Проследить тенденции в изменении «востребованности» различных жизненных стратегий можно через смещение исследовательских и практических интересов психологической науки. Объектом преимущественного внимания психологов прошлых поколений было адаптивное поведение, поскольку именно успешное приспособление рассматривалось как основной фактор психологического здоровья и благополучия. Меняющаяся реальность, ее вызовы смещают интересы психологов к способности человека противостоять трудностям окружающего мира. «Ускорение темпов социального развития, определяющее влияние на него новых технологических достижений, принципиальная изменчивость всего социального поля вынуждают человека постоянно менять представления об окружающей действительности, бросая вызов его адапционным возможностям» [Белинская, Тихомандрицкая, 2009, с. 6]. Усиливается внимание к описанию стрессоров окружающей среды и способности человека справляться с ними. По мере усиления неопределенности контекста стратегии совладания (копинг-стратегии) начинают дополняться стратегиями конструирования (преобразования, жизнетворчества), стратегиями авторского преобразования структуры бытия в мир конкретного субъекта. Безусловно, для эффективного взаимодействия с окружающим миром человеку необходимы самые разные стратегии, которые он выбирает и использует в зависимости от своих возможностей и особенностей ситуации. Стабильная среда и привычные ситуации требуют адаптивных стратегий, изменяющийся контекст — умения справляться с новыми задачами, неопределенность окружающего мира бросает вызов нашей способности выстраивать свой путь и создавать свой жизненный мир в этой «текучей реальности».

Речь идет о вызовах разным функциональным системам. Содержание адаптивной активности более типично и однородно, копинговой — более вариативно, но поддается типологизации. Стратегии преобразования, конструирования, жизнетворчества индивидуальны и уникальны. Соответственно, развитие жизненных стратегий человека идет по пути уменьшения типичных компонентов и усиления их уникальности.

При всех разнообразных изменениях реальности их общий результирующий вектор — вызов индивидуальности. Внешний мир содержит всё меньше опор для принятия решений и выбора форм поведения, а жизнь человека все в большей степени становится результатом его собственного выбора.

Множественно отмечавшаяся учеными взаимосвязь изменений индивида и окружающей среды (любое изменение индивида влечет за собой трансформацию социального окружения, и наоборот, изменяя социальную среду, человек изменяется сам) приводит к тому, что жизнь человека и его развитие «становится процессом постоянного конструирования человеком своей социальности, своего образа социального мира и Я-концепции» [Белинская, Дубовская, 2009, с. 89].

«Изменяющийся человек в изменяющемся мире» — это человек *возможный*, а не жестко детерминированный, и такие характеристики индивида, как способность и готовность к изменениям, начинают играть всё более важную роль в жизни людей.

Вызовы окружающей реальности становятся все более многообразными и настойчивыми, и сегодня человек как никогда прежде обречен на авторство собственного бытия, на превращение всеобщего бытия в индивидуальный жизненный мир.

РЕЗЮМЕ

1. Одной из примечательных особенностей развития психологии XXI века стало ее обращение к проблемам бытия человека, что влечет за собой существенные изменения и в самой психологической науке.
2. «Классическая» экзистенциальная психология обращена к феноменологии существования человека — к тому, как мы *переживаем* проблемы своего бытия. Онтологический аспект экзистенциально-психологического подхода связан с превращением всеобщего и универсального бытия в индивидуальный жизненный мир человека.
3. Особенностью собственно психологического исследования бытия является его понимание и описание через психологию человека как субъекта бытия.
4. Происходящие изменения современной реальности становятся вызовами, требующими ответа культур, сообществ, людей.
5. Изменения временных характеристик включают изменения скорости (или темпа) жизни; изменения временной перспективы (ориентации на прошлое, настоящее и будущее); изменение времени жизни — удлинение ее продолжительности.
6. Изменения пространственных характеристик включают уменьшение земного пространства и расширение пространства жизни человека; увеличение социальной вариативности жизненного пространства; изменение моделей поведения в пространстве.

7. Важнейшим, с точки зрения психологической феноменологии, следствием изменения контекста становится изменение способов взаимодействия человека с миром и его жизненных стратегий.

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Сформулируйте предмет экзистенциально-психологического аспекта изучения бытия.
2. Перечислите основные изменения временных характеристик реальности.
3. Перечислите основные изменения пространственных характеристик реальности.
4. Обоснуйте широко используемую метафору З.Баумана «текущая реальность».

Задание для самостоятельной работы

1. Проанализируйте на своем собственном опыте, как сказывается на жизни человека изменение временных характеристик современной реальности.
2. Проанализируйте описанные изменения пространственных характеристик реальности и попробуйте определить, в какой мере они изменили вашу жизнь.
3. Опишите, как меняются способы взаимодействия человека с окружающим миром под влиянием изменений современной реальности.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Бауман З. Текущая реальность. СПб., 2008.
Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. СПб., 2010.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Белинская Е. П., Тихомандрицкая О. А. Социальная психология личности. М., 2009.
Гуревич П. С. Расколотость человеческого бытия. М., 2009.
Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Уроки социальной психологии. М., 1999.

ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ

Понятие жизненного пути используется и в обыденной речи, и в научных подходах. Жизненный путь человека является междисциплинарным объектом исследования, вокруг которого объединились интересы социологов, культурологов, психологов. Активное изучение жизненного пути в социологии начинается с 70-х годов прошлого века. Исследования жизненного пути в психологии представлены несколькими подходами, из которых в отечественной науке наиболее известны подходы Б. Г. Ананьева и С. Л. Рубинштейна, идеи которых продолжают развивать в своих работах их последователи. Экзистенциальный подход к жизненному пути исходит из принципа выбора человеком своего бытия и ориентирован на изучение авторства человека по отношению к собственной жизни.

Жизнь, мне кажется, состоит из трех периодов: бурное и упоительное настоящее, минута за минутой мчащееся с роковой скоростью; будущее, смутное и неопределенное, позволяющее строить сколько угодно интересных планов, чем сумасброднее — тем лучше, всё равно жизнь распорядится по-своему, так что мечтайте себе на здоровье; и, наконец, третий период — прошлое, фундамент нашей нынешней жизни, воспоминания, разбуженные невзначай каким-нибудь ароматом, очертаниями холма, старой песенкой, чем-то совсем обычным, вдруг заставляющим нас пробормотать: «Помню, как...» — с особым и неизъяснимым наслаждением. Воспоминания — одна из наград, которые приносит возраст, и при этом награда сладостная.

А. Кристи. *Автобиография*

10.1

Жизненный путь: обыденные представления

Жизненный путь человека является предметом внимания разных научных дисциплин — антропологии, этнографии, истории, социологии и др. Каждое из данных направлений выделяет свой аспект исследования, внося вклад в общее понимание этого сложнейшего феномена.

Понятие «жизненный путь» пришло в науку из обыденного языка.

В. Даль, иллюстрируя употребление понятия «путь», приводит выражение «пути жизни» — способ или средство, образ достижения, направление. Примечательно, что в рамках использования понятия «путь» в обыденной речи среди его основных значений существует и еще одно — это «польза, прок, толк, успех, выгода». То есть «путь» — это не просто дорога, но движение «в правильном направлении». Даль приводит такие примеры употребления понятия «путь» в этом значении: «в этом деле пути не видится, не будет», «из этого человека выйдет путь», «говори путем, разумно, толком» [Даль, 1956, с. 543]. В современной речи это значение сохранилось в выражении «непутевый человек» или разговорном «все путем». На языке экзистенциального психолога, в сущности, означает реализованность, «исполненность» жизни.

Тема пути или дороги — одна из важнейших в фольклоре и художественной литературе.



Дорога в фольклоре никогда не бывает просто дорогой, но всегда либо всем, либо частью жизненного пути; выбор дороги — выбор жизненного пути; перекресток — всегда поворотный пункт жизни фольклорного человека; выход из родного дома на дорогу с возвращением на родину — обычно *возрастные* этапы жизни (выходит юноша, возвращается муж); дорожные приметы — приметы судьбы и проч. [Бахтин, 1986, с. 121–290].

То же характерно и для западной мысли. Так, Дж. Лакофф и М. Джонсон описывают метафору «жизнь — это путешествие», которая, как отмечают авторы, является типичной для европейской культуры, структурирующей восприятие жизни человеком.

Тема жизни как пути, дороги, путешествия реализована в огромном множестве сюжетов мирового искусства. Л. Улицкая пишет, что Одиссей «реализует собственную жизнь как дорогу. И его биография становится метафорой: жизнь, проведенная в борьбе с богами, в преодолении препятствий, жизнь, в которой подчинение судьбе гармонично сочетается с борьбой» [Улицкая, 2012, с. 47].

С психологической точки зрения важно, что «путь — это не просто перемещение во времени и пространстве, это символ, обозначающий изменения» [Бочавер, 2010, с. 401]. В исследовании А. Бочавер изучались метафоры путешествия, которые люди используют в автобиографических историях собственной жизни. Всего анализировалось 40 описаний, в которых было выделено 217 содержащихся в интервью метафор жизни, из них чуть более половины — 52 % — являются метафорами путешествия. Любопытны обнаруженные А. Бочавер различия между историями «успешной» и «неуспешной» жизни. «Истории об успешной жизни и истории-жалобы содержат в себе различные имплицитные модели метафоры жизни как путешествия». «Истории-жалобы» бедны такими метафорами: «Они преимущественно включают в себя такие аспекты путешествия, как отсутствие контроля (*катилась в пропасть*), бесперспективность (*замкнутый круг*), потребность в движении или утрату направления (*необходимо верное направление*)». Вообще «неуспешное путешествие» описывается «повторяющимся или нисходящим движением, оно лишено направления, хаотично, бессмысленно и пассивно». Напротив, «метафоры историй об успешной жизни более вариативны, картина путешествия более объемна и целостна», «успешное путешествие» отличают «последовательность, разнообразие, осмысленность и произвольность» [Бочавер, 2010, с. 73–74].

В своем исследовании описаний жизненного пути Дж. Шрутс обратил внимание, что пожилые люди, которые спонтанно описывают свою жизнь, употребляют метафоры «реки» или «тропы». (В русском языке, кстати, выражения «река жизни» или «тропа жизни» также достаточно распространены). По мнению Шрутса, метафора «тропы» подразумевает момент переживания трудностей и активности, направленной на их преодоление. Он считает, что в сознании людей имплицитно присутствует представление о жизненной судьбе как включающей «подъемы», «спады» и «повороты». В своей методике, сочетающей графическое и вербальное описание жизненного пути, ему удалось это доказать [Нуркова, 2009].

Проблематика жизненного пути в западной социологии

Проблематика жизненного пути в западной социологии получает широкое освещение в последние 40 лет. В 1975 году на конференции Американской социологической ассоциации был предложен термин «жизненный путь» (life course), который заменил ранее принятый и распространенный термин «жизненный цикл». Принято считать, что данное терминологическое уточнение связано с желанием отказаться от представления о жизни как о движении по кругу, возвращении к исходному. Также это терминологическое изменение связано с увеличением роли биографических методов, поскольку «история жизни» подразумевает жизненный путь [Мещеркина, 2002, с. 61].

В последние десятилетия в зарубежной науке тематика жизненного пути интенсивно разрабатывается. Это в немалой степени связано с усилением внимания к таким переменным, как время, ситуация и процесс, которые становятся важными измерениями в современной социологии. Меняются и подходы к анализу жизненного пути. Так, традиционно он рассматривался в контексте концепции социализации, т. е. определяющего влияния старших поколений на младшие. Однако уже послевоенные исследования показали возрастающее влияние ровесников, что потребовало изменения ракурса рассмотрения. С другой стороны, увеличение продолжительности жизни усиливает внимание к старшим возрастам.

В западной социологии популярен так называемый жизненно-событийный подход, анализирующий «расписание жизни» и соответствующие экспектации. В рамках этого подхода разнообразные исследования показали, что «существует то, что может быть названо предписанием наиболее важных событий жизни». При этом, «согласно принципу жизненного этапа, значимость воздействия на личность изменения зависит от того, на каком этапе жизни находятся люди во время этого изменения». Еще один важнейший принцип в изучении жизненного пути — принцип взаимозависимых жизней, отражающий включенность человеческих жизней в социальные связи с другими людьми. Вообще для современной науки характерны скорее целостные подходы, попытки целостного описания жизни человека, вместо ранее популярных исследований отдельных ее составляющих, например изучения профессиональных карьер.

В целом, по мнению специалистов, в парадигме жизненного пути можно выделить четыре главных аспекта исследований: взаимосвязь жизни человека и исторического времени; временное расписание жизни; связанные жизни или взаимозависимые жизненные пути; роль человека в совершении жизненного выбора [Ежов, 2005].

Немецкие авторы Ж.-П. Блоссфельд и И. Хьюнинк отмечают, что исследования жизненных путей оказали большое влияние на немецкую социологию. Широкомасштабные эмпирические исследования проводятся с 1980-х годов. Основные их темы — образование, трудовая деятельность и рынок труда, партнерство, супружество и развитие семьи, поздние фазы жизни и возраст.

Исходной для этих исследований была «идея о том, что социальную и институциональную структуру общества, включая ее изменения во времени, можно выявить и проанализировать на основе изучения биографий членов этого общества из нескольких следующих друг за другом возрастных когорт». Это означает, что «изменения биографий должны иметь прямое соответствие в исторической трансформации общества» [Блоссфельд, Хьюнинк, 2006, с. 15].

Предпринятое авторами описание концепции жизненного пути позволяет выделить несколько его определений, различающихся ракурсом анализа, но не противоречащих друг другу и совокупно обеспечивающих целостное видение предмета.

Жизненный путь — «последовательность действий и событий в различных сферах жизни и в институционализированных полях деятельности».

Жизненный путь — «последовательность более или менее продолжительных состояний и характеристик людей, которые с течением времени изменяются в связи с деятельностью и событиями».

Жизненный путь «как стохастический процесс с непрерывной временной осью и многомерным пространством состояний, отражающим изменяющиеся во времени свойства, позиции и качества людей».

Жизненный путь человека представляет собой «результат его стремления — в определенных заданных ситуативных условиях — реализовать оптимальный по его субъективным меркам вариант жизнеустройства, используя имеющиеся в его распоряжении ресурсы и руководствуясь индивидуальными целями и предпочтениями».



Основной подход к исследованию жизненного пути в социологии — хронологическое описание значимых событий жизни, периодов деятельности, изменений положения в различных жизненных сферах. Для этого используются стандартизированные опросы ретроспективного типа или продолжительные панельные опросы, дополняемые ретроспективными данными. Кроме этого, проводятся биографические исследования, которые выполняются на основе субъективных реконструкций своего жизненного пути, выполненных самими индивидами. «Индивидуальное структурирование и обработка истории жизни и актуальных жизненных условий должны быть расшифрованы и “поняты” как субъективный процесс интерпретации и построения. Основу анализа составляют в первую очередь устные или письменные



Английская школа. Возрасты человека.
Конец XVI века

биографические рассказы». Авторы отмечают сходство данного подхода с теми исследованиями, которые проводятся в рамках «устной истории».

Нерешенной проблемой анализа жизненных путей в социологических исследованиях считается то, что данные исследования в своем большинстве опираются на «объективные» данные о действиях индивидов и не учитывают «субъективные» моменты, связанные с процессами принятия ими решений [Блоссфельд, Хьюинк, 2006].

Несмотря на несомненный интерес, который представляют социологические исследования для психологов, и близость используемых социологией и психологией понятий, существует и разница в их подходах. Например, социологи используют термин «жизнеустройство», но не пользуются понятием «жизнетворчество» (таким близким экзистенциальным психологам). В соответствии со значением понятия «жизнеустройство» в социологии «жизненный путь трактуется как результат стремления индивида реализовать субъективно оптимальный в заданных ситуативных условиях вариант жизнеустройства, используя имеющиеся в его распоряжении ресурсы» [Злобина, 2008, с. 259].

В целом социология накопила немалый опыт исследования жизненного пути, который может быть использован и психологической наукой. Вместе с тем и социальные науки нуждаются в помощи психологов, осознавая недостаточность «объективных» подходов в исследованиях, ограничивающихся строгими фактами и не учитывающими их восприятие и оценку самими индивидами.

Изучение жизненного пути в зарубежной психологической науке

10.3

Изучение жизненного пути в мировой психологической науке в начале своей истории в наибольшей степени связано с именами двух выдающихся ученых прошлого: Ш. Бюлер и Э. Эриксона.

Считается, что первая *психологическая концепция жизненного пути личности* принадлежит Ш. Бюлер. В 1933 году у нее выходит книга «Жизнь человека как психологическая проблема», название которой вдохновило бы любого экзистенциального психолога.

Жизненный путь, по Бюлер, должен описываться целостно, на всем протяжении жизни человека. Сегодня это кажется очевидным, но в то время типичными для психологии развития были исследования отдельных возрастных периодов, в первую очередь детства. Бюлер считала, что целостное описание жизненного пути должно включать (1) объективные условия жизни и события жизненного пути человека; (2) внутреннюю эволюцию, становление системы ценностей, изменение его установок; (3) деятельность человека и продукты его творчества.

Жизненному процессу человека, по ее мнению, свойственны четыре базовые тенденции: 1) стремление к удовлетворению простейших физиологических потребностей, обеспечение физического самосохранения; 2) стремление к адаптации к окружающей среде; 3) стремление к достижениям и творческим творениям; 4) тенденция интеграции и упорядочения внутреннего мира личности [Карпинский, 2002]. (В литературе не раз отмечалось сходство обозначенных Бюлер тенденций и конструктов, представленных в пирамиде Маслоу.)

Важнейшее место в концепции Бюлер занимает идея интенциональности. Интенциональность — это врожденная структура, условия среды и воспитания могут ее исказить, изменить формы ее выражения, не преобразуя ее сущности. Роль интенциональности в поведении человека связана с тем, что она содержит врожденные целевые и ценностно-смысловые структуры и в силу этого лежит в основе жизненных выборов человека.

Жизненный путь подразделяется на пять возрастных фаз, в основе выделения которых — функционирование самосознания и эволюция личностного самоопределения.

Стремление личности к самоосуществлению имеет свои возрастные особенности. Для каждого возраста существует своя неповторимая форма самоосуществления. В детском возрасте — спонтанность, в юношеском — зрелость и самостоятельность, во взрослом — творчество и генеративность, в пожилом — исполненность и мудрость. Бюлер описывает, как в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных жизненных обстоятельств люди преодолевают жизненные трудности.

В исследованиях Ш. Бюлер также выделены четыре типа отношения человека к жизни на поздних ее этапах: 1) желание отдохнуть и расслабиться, удовлетворенность этим состоянием; 2) чувство продолжающейся активной жизни и стремление сохранить эту активность; 3) неудовлетворенность жизнью и достигнутым в ней; отсутствие сил, возможностей, силы воли продолжать борьбу; 4) фрустрированность в результате недостаточно разумного образа жизни в прошлом, чувство вины и раскаяния» [Жизненный путь личности, 1987, с. 236–237].

Уникальности жизненного пути человека, по мнению Бюлер, соответствует идиографический исследовательский подход, а основным методом исследований должен быть биографический метод. Еще один важный методологический тезис: единицей описания жизненного пути должно быть событие. Целесообразно при этом различать объективные события как изменения во внешней среде и субъективные как изменения во внутреннем мире личности. Таким образом, с именем Шарлотты Бюлер фактически связано зарождение событийного подхода в психологии.

Пожалуй, наибольшую известность в психологии получила *концепция жизненного пути Э. Эриксона*, систематизированная им в «эпигенетической диаграмме» [Эриксон, 1996, с. 103]. Напомним, что понятие «эпигенетический» изначально в биологии означало такое развитие организма, процесс которого представляет собой возникновение последовательных новообразований. Это было существенным изменением бытовавших тогда представлений: «Переноса данный принцип на психологию жизненного пути человека, Эриксон выступает против всевозможных разновидностей идеи преформизма в психологии, против грубости рефлекторной теории поведения, а также любых других фаталистских, механистических схем» [Там же, с. 13].

На каждой из восьми стадий решается определенная фундаментальная задача развития. На первой стадии у ребенка формируется базовое доверие (или недоверие) к миру, которое становится основой его последующего взаимодействия с ним. Жизненная задача следующей стадии — обретение самостоятельности; если по каким-то причинам ее сформировать не удастся, то у ребенка могут появиться неуверенность и сомнения в себе. Третья альтернатива, по Эриксону, это инициатива — чувство вины. Жизненные задачи на данной стадии определяются расширяющимся пространством жизнедеятельности ребенка. Закономерным продолжением этого для него становится необходимость овладения соответствующими навыками, в результате чего у него возникает чувство собственной компетентности или же — в негативном варианте — неполноценности. Пятая стадия, по Эриксону, имеет особенное значение: она приходится на подростковый возраст и является ключевой для обретения чувства идентичности, которое формируется в результате интеграции предшеству-

ющего ролевого опыта, представлений о себе, своем месте в мире и т. д. Если кризис подросткового возраста протекает неблагоприятно, у молодых людей не формируется ясной идентичности, остаются сомнения и неопределенность жизненной перспективы. Шестая стадия связана с новым уровнем межличностных отношений, в результате ее проживания и на основе прошлого опыта у человека развивается способность к установлению и поддержанию близких отношений с людьми или дистантная, изоляционистская установка. Седьмая, самая продолжительная стадия человеческой жизни — это разрешение противоречия между развитием, вектор которого был давно задан, и тенденцией к стабилизации и даже стагнации, возникающей как возможное следствие возрастных изменений и снижающейся событийности жизни. Эта альтернатива обозначена Эриксоном как «генеративность—стагнация». Завершающая стадия жизненного пути — это новый уровень интеграции прежнего опыта и жизненного пути в целом. Осмысленность прожитого, ощущение собственной реализованности рождает чувство интегративности, целостности. Завершенность жизни не оставляет возможности начать сначала, а потому рождает чувство безысходности. Напомним, что И. Ялом, в связи с обсуждением страха смерти, приводит данные о том, что страх смерти выше у лиц, неудовлетворенных жизнью. Как отмечалось ранее, фактически полное проживание собственной жизни, «экзистенциальная исполненность» человека становится решающим фактором его спокойного принятия завершающего этапа своей жизни.

Обычно психологи, обращающиеся к описанию жизненного пути Э. Эриксона, делают акцент на его периодизации жизненного пути и содержании разных стадий. Вместе с тем жизненный путь — это формирование не только личностных структур и индивидуальных особенностей, но и способов отношений с окружающим миром. А. Н. Кимберг обращает внимание на то, что понятие идентичности «разрабатывалось Эриксоном как попытка концептуализировать органичную связь человека с миром. Человек своей жизнью относится к миру, причем мир дифференцирован сам по себе так, что в нем имеет место множество предметов для отношения с миром». Можно считать, что «идентичность есть точка пересечения (хронотоп) отношений человека с миром» [Кимберг, 2009, с. 139–140].

Из более поздних необходимо отметить исследования Г. Томэ, масштаб и результативность которых стали существенным вкладом в психологическую науку. Томэ выступил против ограниченного, по его мнению, понимания развития, которое отводило главную роль ранним возрастным периодам. Особенностью его подхода (отличавшегося по тем временам несомненной новизной) является изучение развития человека на протяжении всей его жизни, причем это развитие понимается как индивидуальный процесс: «Не существует общечеловеческого “образа развития”, а есть множество форм развития в детстве, юности и в зрелом возрасте.

Это множество — результат многообразных взаимодействия индивида с окружающим миром, а посему — результат его “истории» [Томэ, 1978, с. 175]. В соответствии с этим принципом и были выстроены многолетние исследования Х. Томэ.

В 1952 году Томэ начинает руководство лонгитюдным исследованием «Немецкие послевоенные дети». В течение 9 лет (с 1952 по 1961 год) дети (1944–1945 годов рождения) проходили ежегодные медицинские и психологические обследования. В исследовании принимали участие 500 мальчиков и девочек, которые в 1952 году поступили в школу, и 300 юношей и девушек, закончивших школу-восьмилетку. Оценка и анализ данных продолжались и после окончания лонгитюда, вплоть до 1968 года.

Результаты исследования позволили сделать ряд важных выводов, относящихся к процессам развития. Они касались прежде всего адаптации детей, их активности, связи особенностей их поведения с социально-экономическим положением родителей. При этом, в частности, было показано неоднозначное влияние благоприятных условий жизни в родительской семье, которые не были гарантией последующего благополучия человека. В других исследованиях в качестве источника информации использовался анализ сотен автобиографий лиц старших поколений, что дало возможность проследить «социальную судьбу» этих людей. Результаты многочисленных исследований позволили Томэ подтвердить продуктивность своего подхода: «Подобные наблюдения и особенно факты, полученные в “продольных” исследованиях, усиливают тенденцию к переходу от обобщающих высказываний о протекании “всего” развития в период созревания к дифференцированному способу рассмотрения» [Там же, с. 181].

В 1960–1970-х годах Х. Томэ вместе с коллегами начинает знаменитый «Боннский лонгитюд». В период с 1965 до 1976–1977 годов было проведено шесть последовательных обследований участников лонгитюда, в 1980 году — седьмое обследование (51 чел.), в 1984 году — последнее исследование, в котором участвовали 34 человека в возрасте от 79 до 95 лет. Проводился и сбор автобиографических материалов, в котором участвовали 326 женщин и мужчин в возрасте от 25 до 65 лет. Томэ считал важным результатом своих исследований систематически подтверждаемый факт значительного влияния общественных событий и социально-исторических перемен на виды переживаемых людьми трудностей и проблем.

Вместе с тем, несмотря на постоянное соотнесение психологических данных с социальным и историческим контекстом, как подчеркивал сам Томэ, «Боннский “рабочий круг” ориентирован на изучение не только действующего, но и *страдающего* индивида, который преодолевает, смягчает, переосмысливает жизненные трудности, способен адаптироваться и к неожиданным переменам, порождаемым историческими условиями, и к возрастным конфликтам, а также к негативным ситуациям, связанным с нездоровьем, болезнями и потерями» [Анцыферова, 1995, с. 163].



Неизвестный автор. Ступени человеческой жизни.
Первая половина XIX века

Традиция, заложенная исследованиями Томэ и его коллег, продолжается. В частности, в работе Центра психологии жизненного пути (Center for Lifespan Psychology, Max Planck Institute for Human Development) в Германии главная задача психологии жизненного пути формулируется как изучение влияния взаимодействия и взаимосвязи контекстуальных и индивидуальных факторов на развитие. Индивидуальные факторы включают и биологические составляющие, и психологические компоненты (например такие как личные цели человека или процессы саморегуляции). Безусловным принципом проводимых исследований является охват всего жизненного пути, всех возрастных периодов, что позволило, в числе прочего, существенно расширить представления современной психологии о старших возрастах, и это является особенно актуальным в связи с тенденциями увеличения продолжительности жизни.

В своей обзорно-аналитической статье, посвященной исследованиям жизненного пути человека в современной зарубежной психологии, А. А. Бо-чавер описывает в качестве развитых подходов в этих исследованиях *возрастно-психологический, событийный и нарративный подходы*.

Наиболее традиционный подход в изучении жизненного пути (как мы увидим далее, и в отечественной науке также) — (1) *описание и исследование жизненного пути с точки зрения возрастных стадий и этапов развития*.

Существует несколько вариантов этого подхода.

Один из них акцентирует внимание на изменении личностных характеристик с возрастом и предполагает обследования лонгитюдного типа (как в исследованиях Томе) или опрос большого числа представителей разных возрастных групп. Когда мы встречаем приводимые в литературе количественные данные об особенностях людей разного возраста, это, как правило, данные, полученные именно в такого рода исследованиях.

Другой — соотносит данные о развитии человека с закономерностями прохождения им жизненного цикла. Классический пример — ранее упомянутый подход Э. Эриксона к развитию человека в процессе жизненного пути. Более современный вариант принадлежит Д. Мак-Адамсу, который соединяет формирование личной истории жизни с возрастным развитием, выделяя семь стадий: от «тональности нарратива», складывающейся еще в младенческом возрасте под влиянием взаимодействия со взрослыми, через постепенное формирование «личных образов», «тематических линий», «идеологических установок» и т.д. до заключительного конструирования и «оценки истории» в старости.

Третий вариант реализации данного подхода делает акцент на «задачах развития» — нормативных или индивидуально создаваемых. В соответствии с этим жизненный путь понимается как последовательное решение задач, возникающих на разных возрастных стадиях, решение, которое может быть эффективным или неэффективным, но в любом случае влияющим на последующее развитие.

А. А. Бочавер в своем обзоре справедливо замечает, что использование универсальных категорий в описании жизненного пути человека на разных возрастных стадиях позволяет выявить общие закономерности его развития, однако тяготеет к описанию нормативного развития, игнорируя самого субъекта развития с его волей и свободой выбора.

(2) Второй принципиальный подход к рассмотрению жизненного пути исходит из его понимания как *последовательности событий*. Соответственно, он уделяет большое внимание событиям жизни и их проживанию, в этом смысле данный подход более индивидуализирован. В психологии известны попытки создания перечней жизненных событий, например стрессовых событий, с помощью которых исследователи пытаются выявлять индивидуальную подверженность стрессу или способность противостоять ему. Однако при этом само содержание события часто отступает перед их стрессовым потенциалом, одинаковый рейтинг могут иметь как позитивные (свадьба), так и негативные (горе утраты) события. В отличие от такого рода прагматических подходов события в описаниях жизненного пути соотносятся с общим контекстом существования человека.

(3) Наиболее современным в исследованиях жизненного пути является *нарративный подход*, интенсивно набирающий популярность и в отечественной науке и рассматривающий жизненный путь как отражение в сознании человека жизненного опыта, его упорядочение и интерпретацию, что становится основанием для построения личной истории.

Очевидно, что выделенные в изучении жизненного пути подходы не являются взаимоисключающими, более того, они необходимо — если говорить об интересах психологической науки и практики — дополняют друг друга. Если, как уже отмечалось, первый подход имеет исследовательский характер и скорее обслуживает академические интересы, то, например, последний ориентирован на получение информации об индивидуальности, уникальности человека и отвечает задачам психологической помощи и психотерапии.

Проблема жизненного пути в отечественной психологии

10.4

Принципиальное значение для развития проблематики жизненного пути в отечественной науке имела статья И. С. Кона «Жизненный путь как предмет междисциплинарного исследования» (написанная на основе доклада на конференции «Проблемы комплексного изучения человека», 1988).

И. С. Кон обозначает задачу изучения жизненного пути как одну из «центральных, ключевых проблем современного человековедения, в которой сфокусированы фундаментальные интересы философии, социологии, психологии, демографии, этнографии, истории, антропологии и многих других наук» [Кон, 1999, с. 254]. Вместе с тем состояние исследования данной тематики в отечественной науке на тот момент Кон оценивает крайне низко: ее обсуждение ограничивается философским и теоретико-методологическим уровнями даже в психологической литературе; игнорируется зарубежный опыт исследований; в энциклопедиях и словарях отсутствует даже само понятие жизненного пути.

И. С. Кон анализирует три термина, соответствующие описанию целостного индивидуального развития: «время жизни», «жизненный цикл» и «жизненный путь».

Время жизни как ее протяженность означает «интервал между рождением и смертью», независимо от его содержания, заполнения этого времени. Понятие «жизненный цикл» «предполагает, что ход жизни подчинен известной закономерности, а его этапы (“возрасты жизни” или “времена жизни”, подобные временам года) представляют собой постоянный круговорот». (Как отмечалось выше, именно приписывание жизненному процессу циклического характера, что придавало ему некую завершенность,

привело к отказу от этого термина в американской социологии и замене его на понятие «жизненный путь»).

«Наиболее емкий и употребительный термин», как считает Кон, — это понятие «жизненный путь», которое «отличается от “жизненного цикла” прежде всего многомерностью, тем, что оно предполагает множество разных тенденций и линий развития в пределах одной и той же биографии, причем эти линии одновременно автономны и взаимосвязаны. В основе его периодизации — не линейные, раз и навсегда определенные фазы, а конкретные жизненные события».

Анализируя проведенные в западной науке мультидисциплинарные исследования, посвященные развитию человека в процессе всего жизненного пути, Кон формулирует следующие выводы, имеющие принципиальное значение для общенаучного подхода к изучению жизненного пути человека:



1. Ни процесс, ни конечный результат развития человека нельзя считать однонаправленным, ведущим к одному и тому же конечному состоянию.
2. Человек развивается от зачатия до смерти, причем пластичность, способность к изменению, хотя и в разной степени, сохраняется на всем протяжении жизненного пути. Развитие человека не ограничивается каким-то одним периодом жизни. Разные процессы развития могут начинаться, продолжаться, происходить и заканчиваться в разные моменты жизни, причем эти субпроцессы не обязательно протекают одинаково, по одним и тем же принципам.
3. Разные люди развиваются крайне неодинаково, это порождает множество биосоциальных, классовых и индивидуальных различий.
4. Развитие в разных сферах жизнедеятельности детерминировано множественными факторами, которые не сводятся к одной-единственной системе влияний. Развитие не является ни простым процессом биологического созревания, разворачивания чего-то изначально заложенного, ни простым следствием воспитания и научения.
5. Человеческая индивидуальность не только продукт, но и субъект, творец своего собственного развития. Чтобы понять ее жизненный путь, необходимо учитывать множество социально-неструктурированных, случайных жизненных событий, ситуаций и кризисов, а также тех способов, которыми сама личность разрешает возникающие перед нею задачи [Кон, 1999, с. 265].

При безусловной общности интересов психологии и социологии в исследовании жизненного пути человека их подходы существенно различаются. Психологи изучают процессы индивидуального развития, фактически игнорируя изменения социального мира, их подход — «изменяющийся индивид в неизменном мире». Социологи, напротив, анализируют изменения

в социальном мире без учета перемен в жизненном пути индивида — «изменяющийся мир при неизменных индивидах». И хотя в психологии давно сформулирована задача новой исследовательской методологии — «изменяющийся индивид в изменяющемся мире» — решение этой проблемы далеко от завершения.

Разработка идей в области изучения жизненного пути в отечественной психологии связана с именами Б. Г. Ананьева и С. Л. Рубинштейна.

По Ананьеву, жизненный путь — это последовательность жизненных событий, формирование человека как личности и субъекта деятельности в конкретном социально-историческом контексте, связанное с разными возрастными этапами. В основе его периодизации жизненного пути — понятие возраста с соответствующими ему биологическими (возрастными, физиологическими и психофизиологическими) и социальными особенностями; при этом жизненный путь описывается скорее как онтогенетический процесс, а его стадии — как типичные этапы профессионального самоопределения, создания семьи и т. д.

Безусловно, в представлениях Ананьева о жизненном пути отмечается вклад самого человека в свою историю. Указывая, что «человек в значительной степени становится таким, каким его делает жизнь в определенных обстоятельствах, в формировании которых он сам участвовал», он подчеркивает, что «человек, однако, не является пассивным продуктом общественной среды или жертвой игры генетических сил. Создание и изменение обстоятельств современной жизни собственным поведением и трудом, *образование собственной среды развития* посредством общественных связей (товарищества, дружбы, любви, брака и семьи, включения в разнообразные малые и большие группы — коллективы) — всё это проявления социальной активности в его собственной жизни» [Ананьев, 2001, с. 134]. Тем самым субъектное начало в жизнетворчестве человека обозначается прежде всего в виде его социальной активности.

Б. Г. Ананьев мечтал о том, что эмпирические исследования и концептуальные подходы к анализу жизненного пути в перспективе образуют новое направление психологической науки — онтопсихологию. По свидетельству исследователей творчества Ананьева, впервые он обращается к термину «онтопсихология» в 1965 году, указывая, что она должна охватывать «все периоды онтогенеза, начиная с рождения человека и до глубокой его старости» [Головей, 2007, с. 62]. Представляя «картину психологии будущего, интенсивного развития многих новых дисциплин теоретической и прикладной психологии», Ананьев пишет, что «среди них будут науки, исследующие отдельные периоды человеческой жизни и... наконец, онтопсихология человека, объединяющая все части возрастной и дифференциальной психологии, характерологию» [Ананьев, 1977, с. 369]; при этом онтопсихологии отводится центральное место в системе человекознания.

и последователей. Рубинштейн (в связи с анализом теоретических позиций Ш. Бюлер) критикует представление о развитии личности как разворачивании проекта, заложенного в детстве (являющееся одним из центральных в идеях гуманистических психологов), противопоставляя этому идею влияния самой личности на собственную жизненную историю, в частности через принятие решений, определяющих дальнейший жизненный путь человека. Уже в своих ранних работах Рубинштейн формулирует представления, впоследствии ставшие основанием его концепции личности как субъекта жизни: «Линия, ведущая от того, чем человек был на одном этапе своей истории, к тому, чем он стал на следующем, проходит через то, что он сделал» [Абульханова-Славская, Брушлинский, 1989, с. 221].

Однако предложенная С. Л. Рубинштейном еще в 1930-х годах идея личности как субъекта жизни не была реализована отечественной психологической наукой, в которой вся полнота этого понятия была редуцирована до субъекта деятельности; впрочем, и в рамках этого подхода предметом внимания была деятельность индивида, а не его субъектность. Вместе с тем именно в работах С. Л. Рубинштейна были сформулированы принципиальные идеи изучения отношений человека с миром и его способов существования в нем, которые только сегодня интегрируются психологической наукой. «Раскрытие человека через совокупность его отношений к миру — это одна плоскость философской задачи. Определение субъекта через его активные проявления и способы осуществления в этих отношениях — вторая плоскость решаемой Рубинштейном задачи. Первая предполагает исследование структуры бытия, включающего в себя человека, вторая — определение его способа существования в этом бытии, которое теперь выступает в качестве мира для субъекта. Способ существования — это не только совокупность отношений, это одновременно процесс, в котором постоянно осуществляется воспроизводство субъекта и его развитие. Именно этот второй план анализа “прорастает” из идеи жизненного пути как специфического процессуального измерения и способа существования личности» [Там же, с. 211].

Идеи С. Л. Рубинштейна получают продолжение в работах его учеников и последователей. Теоретическое развитие понятия субъекта, концептуальное оформление субъектного подхода и многочисленные эмпирические исследования, выполненные в школе А. В. Брушлинского и его последователей, как уже отмечалось, стали основанием становления психологии человеческого бытия, придав идеям С. Л. Рубинштейна новое, современное звучание.

И все-таки следует отметить, что традиционным для отечественной психологии прошлого было рассмотрение жизненного пути в формате онтогенеза, причем последний описывал прежде всего возрастное развитие человека, лишь в последние десятилетия обратившись к развитию личности и лишь в самое последнее время — к развитию духовности.

В последующие десятилетия в отечественной психологии приобретает популярность *каузометрический подход* к описанию жизненного пути, предложенный А. А. Кроником и Е. А. Головахой и являющийся модификацией метода Life Line («Линия жизни»). Сам принцип довольно прост: на «линии жизни» человек обозначает события своей жизни. В зависимости от инструкции это могут быть разные временные интервалы, деление событий на положительные и отрицательные, акцент на «особенных» событиях, включение будущих событий, в том числе предполагаемой продолжительности жизни, и т. д.

В центре внимания каузометрического подхода А. А. Кроника, Е. И. Головахи и их коллег — психологическое время личности, с точки зрения которого и описывается жизненный путь. Субъективная картина жизненного пути в рамках предложенного подхода изучается во временном измерении. Используются процедуры шкалирования жизненного пути, «насыщение» временных интервалов значимыми с точки зрения субъекта событиями, учитывается самооценка степени реализованности событийного содержания жизни. Работы, выполненные с использованием каузометрических процедур, представляют собой развитие событийного подхода к изучению жизненного пути.

Важным развитием событийного подхода к описанию жизненного пути стала разработка концепции межсобытийных связей. Детерминационные связи между жизненными событиями, по мнению авторов, целесообразно описывать с точки зрения (1) их направленности (причинные — из прошлого в будущее и целевые — из будущего в прошлое), (2) «знака» (положительные — «благодаря которым» и отрицательные — «вопреки которым»), (3) протяженности связи (хронологическим интервалом между событием-причиной и событием-следствием), (4) субъективной вероятности межсобытийной связи (степени уверенности субъекта в том, что одно событие является детерминантой другого) и (5) временной принадлежности связи (отнесенности к прошлому, настоящему или будущему, на основании чего выделяются реализованные, актуальные и потенциальные межсобытийные связи). Субъективная структура межсобытийных отношений является важнейшей компонентой субъективной картины жизненного пути в целом.

Кроме теоретико-методологической концептуальной основы, каузометрический подход был развит и апробирован авторами применительно к разного рода практическим задачам — в качестве инструмента самопознания, психодиагностики, индивидуальной и групповой психотерапии, благодаря чему приобрел заслуженную популярность.

В целом проблематика жизненного пути человека в отечественной психологии является областью пересечения интересов разных психологических дисциплин. Наиболее разработанные ее разделы (прежде всего в рам-

ках эмпирических исследований) относятся к возрастному развитию индивидуальных свойств, к овладению основными видами деятельности и развитию компетентности человека. В рамках такого рода исследований жизненный путь личности понимается прежде всего как овладение социальными ролями, развитие социальной компетентности, становление человека как социального субъекта. Как уже отмечалось, основы этого подхода были заложены работами Б. Г. Ананьева, проводившиеся исследования жизненного пути как разных этапов развития человека в основном отражали возрастные и индивидуально-психологические особенности человека. В последнее десятилетие в связи с развитием в отечественной психологии субъектного подхода и концепта человека как субъекта жизни более интенсивное развитие получает событийный подход.

Однако, несмотря на длительный интерес к теме жизненного пути человека (но не слишком насыщенную историю его изучения), формирование и уточнение проблемного поля данной исследовательской области продолжается.

Одно из наиболее широких определений предмета психологии жизненного пути принадлежит К. В. Карпинскому, автору ряда работ по тематике жизненного пути:

Предмет психологии жизненного пути составляют психологические феномены, механизмы и закономерности осуществления личностью собственной жизни. Среди многочисленных феноменов, входящих в круг изучения психологии жизненного пути, наибольший теоретический и практический интерес представляют особые психические структуры личности, которые называют психобиографическими образованиями. Психобиографические образования личности — это психические феномены, в которых отражается и посредством которых регулируется реальный жизненный путь. Это жизненная перспектива, жизненные планы и программы, жизненные цели и задачи, психологическое время и психологический возраст личности, субъективная картина жизненного пути, жизненная мудрость и, наконец, смысл жизни [Карпинский, 2002, с. 3].

”

Введение обозначенной феноменологии в проблемное поле психологии жизненного пути не вызывает возражений, однако остается открытым вопрос о критериях, ставших основанием очерчивания тематики данной области, которая может быть и далее расширена. Напротив, Н. А. Логинова, также известный специалист по проблемам жизненного пути, предлагает достаточно узкое понимание данной области. В предисловии к недавно изданному сборнику научных статей по психологии жизненного пути личности (2012) она пишет, что психология жизненного пути — это раздел психологии развития, аргументируя свою позицию тем, что «сам жизненный путь мыслится как социально-историческая форма развития личности» [Логинова, 2012, с. 3].

Еще более очевидные и сложные задачи стоят в связи с необходимостью разработки методологии и методического инструментария, релевантного современному пониманию жизненного пути.

В частности, остается открытым вопрос о единицах анализа и измерения жизненного пути человека. Так, известный исследователь К. А. Абульханова-Славская в своих работах за единицу анализа жизненного пути принимает три взаимосвязанных явления: жизненную позицию человека (обобщенный ценностный способ жизни личности); жизненную линию (изменение жизненной позиции во времени жизни), а также смысл, или концепцию жизни (ценностный способ целеполагания). Каждое из этих явлений, несомненно, представляет самостоятельный интерес. Однако, несмотря на отмечаемую автором взаимосвязь данных явлений, остается неясным способ интеграции этих понятий в целостный конструкт, описывающий жизненный путь человека.

В качестве основного метода изучения жизненного пути большинство авторов рассматривает биографический метод. Интерес к биографическим методам традиционен для психологии и имеет большую историю, а сам он имеет разнообразные вариации — от биографической документалистики до биографических нарративов и автобиографий. Так, еще В. Дильтей писал: «Автобиография — это наивысшая и самая поучительная форма, в которой мы сталкиваемся с пониманием жизни. Это видимый феноменальный, неповторимый жизненный путь, составляющий основу для понимания того, что именно породило его в определенных обстоятельствах... Человек, ищущий связующие нити в истории собственной жизни, уже, с разных точек зрения, создал в этой жизни единство, которое теперь облекает в слова... В своей памяти он выделил и акцентировал самые важные, на его взгляд, пережитые им моменты; прочие же он обрек на забвение... Таким образом, первая проблема, относящаяся к пониманию и описанию исторических связей, уже наполовину решена самой жизнью» [Хрестоматия по устной истории, 2003, с. 62].

Интерес к тематике жизненного пути, как уже отмечалось, имеет междисциплинарный характер, а биографические методы активно осваиваются в гуманитарных науках. Так, в современном направлении исторических исследований, которое обозначается как устная история, используются два термина: *life-story* и *life-history*.

На русский язык оба эти понятия могут быть переведены как «история жизни». Однако в английском языке — а именно британская школа лидирует в школе *устной истории* — эти понятия различаются: «Принято считать, что когда употребляется термин *life-story*, то имеется в виду интервью с человеком, построенное, как правило, по свободному плану (т. е. без использования конкретных вопросов), в котором рассказчик повествует о всей своей жизни, — это может быть многочасовое интервью, занимающее несколько сеансов записи. *Life-history* — это коллекция различ-

ных документов, собранная с исследовательскими целями и отражающая биографию отдельного человека. Отсюда вытекает, что эти два понятия не синонимичны друг другу: “рассказ о жизни” (life-story) отражает субъективное восприятие человеком своего жизненного опыта, выраженное в соответствии с определенными законами жанра устного рассказа. “История жизни” (life-history) в строгом смысле этого слова означает документальную базу, на основе которой возможно относительно “объективно” реконструировать биографию человека» [Там же, с. 28–29]. Добавим к этому концепты истории жизни или личной истории, развиваемые в нарративных подходах, и в частности в концепции Д. Мак-Адамса, и становится понятной необходимость уточнения понятий и в области исследовательского инструментария.

Кроме этого, для решения задач исследования жизненного пути разными авторами были разработаны различные методические процедуры, соответствующие исследовательским целям. Самый длинный встреченный нами в литературе перечень выглядит следующим образом: «Для эмпирического изучения собственно жизненного пути был создан ряд методик и техник: дихотомическое шкалирование жизненного пути (А. А. Кроник), “Каузометрия” и тест “Оценивание пятилетних интервалов” (Е. И. Головаха, А. А. Кроник), “Психологическая автобиография” (Е. Ю. Коржова), процедура биографического исследования индивидуальности (Н. А. Логинова), методика “Линия жизни” (В. Н. Куницына), методика рисуночных метафор “Жизненный путь” (И. Л. Соломин), нарративное интервью (Ф. Шюце), “Футурологический опросник” (О. М. Гарнец, В. Г. Панок, С. И. Яковенко). Также создан ряд методик, в которых процедуры изучения жизненного пути являются составляющими, а сами методики служат для других исследовательских целей, чаще всего — для анализа ценностной сферы: “Аксиобиографическая методика” А. П. Вардомацкого, проективная методика “Автобиография будущего” Г. Олпорта и Дж. Гиллеспи, “Методика изучения ценностного сознания” А. Л. Музыки. В психиатрии также широко используются такие элементы биографического метода, как анамнез и катамнез» [Климчук, 2010, с. 113]. Кроме этого, предлагается использовать методы многомерного шкалирования и кластерного анализа, которые, по замыслу автора, дополняя каузометрию, позволяют расширить традиционный анализ жизненного пути.

Многие из упомянутых методик являются своеобразным компромиссом их создателей — попытками соединить описание человеческой индивидуальности, неповторимости жизненного пути человека со стандартами количественных исследований. В сегодняшней психологии всё большую популярность и легитимный статус приобретают качественные методы, что открывает новые возможности перед исследователями жизненного пути.

Вместе с тем сложность и многозначность самого феномена жизненного пути человека позволяют рассчитывать на появление новых подходов в его изучении.

10.5

Жизненный путь: экзистенциальный подход

Жизненный путь в рамках экзистенциального подхода рассматривается не как смена возрастных периодов и сопутствующих им социальных изменений (достижений), а как результат активности субъекта, выстраивающего свою жизнь. Понятие экзистенции, давшее название этому направлению, напомним, происходит от латинского *existere*, одно из основных значений которого — «становиться».

Это значение реализуется в идеях современной экзистенциальной психологии, предполагающей, что бытие не дается человеку автоматически, оно выбирается им и нуждается в утверждении, подтверждении. Именно этот смысл несет в себе одна из первых фраз, с которой начинает свои знаменитые лекции М. Мамардашвили: *жизнь есть усилие во времени*, что означает, что «нужно совершать усилие, чтобы оставаться живым» [Мамардашвили, 1997, с. 8]. Соответственно, возникает задача изучения жизненного пути человека как *целостного субъекта своей жизни*. Как образно отмечает Б. С. Братусь, «бытийствует не личность, а человек» [Братусь, 1997, с. 72]. Именно жизнедеятельность человека является естественной основой интеграции его парциальных характеристик — как индивида, личности, субъекта деятельности, интеграции, которая реализуется в его индивидуальности.



В экзистенциальном отношении жизненный путь — это становление человека экзистенциальной индивидуальностью, субъектом жизни.

Идея единичности, уникальности человека и выбора им своего бытия в мире как подхода к анализу жизненного пути берет начало еще в работах С. Кьеркегора. Всё творчество Кьеркегора наполнено мучительными размышлениями о проблемах существования человека в мире и процессах становления его индивидуальности. Человек выбирает свое бытие, и его выбор связан с тремя сферами экзистенции: эстетической, этической и религиозной. Наиболее развернутое их описание дано Кьеркегором в двух работах — «Или-или» и «Стадии жизненного пути». Эти сферы экзистенции (которые в разных работах, посвященных творчеству Кьеркегора,

называются «стадиями», «типами бытия» и даже «поведенческими установками») фактически описывают разные модусы бытия, способы жизни человека. Эстетический способ существования отражает ориентацию человека на гедонистическое удовлетворение своих желаний. Этический основан на понятиях добра и зла, ответственности человека, его моральных обязанностях. Религиозный связан с высшими смыслами и ценностями бытия.

Обе упомянутые книги написаны в форме историй, мораль которых должна помочь читателю задуматься о собственной жизни. Для каждой стадии имеется свой образец или типаж, выражающий эту мораль наилучшим образом: Дон Жуан — для эстетической стадии, Сократ — для этической и Авраам для религиозной стадии. Эстетическая — это сфера непосредственного, немедленного, этическая — сфера требований (и поскольку эти требования бесконечны, то человек может всё время чувствовать себя несостоятельным), религиозная — сфера выполнения, но не в смысле достижения целей, а скорее исполненности, собственной реализованности. Т. Флинн сравнивает Кьеркегора с гидом по художественной галерее, предлагающим нам на пути нашего движения к развитию индивидуальности познакомиться с литературными и историческими персонажами [Flynn, 2006, p. 27].

Концепция Кьеркегора содержит важную для экзистенциального подхода идею выбора своего жизненного пути, возможности наполнения своей жизни разным содержанием.

В качестве еще одной иллюстрации приведем типичную для экзистенциального подхода позицию К. Ясперса, который рассматривает жизненный путь человека и его судьбу как движение к подлинному человеческому бытию. Однако выход за пределы повседневного существования, наличного бытия сопряжен с немалыми трудностями. «По мнению К. Ясперса, выйти за пределы предметного бытия-в-мире человеку непросто. Оно схвачено огромной “силой притяжения”, которая возвращает индивида в привычное житейское русло. Но чаще всего человек и не стремится выйти за рамки привычного круга. Его пугают возможные потрясения, и он дистанцируется от возможностей преодоления самого себя. Опасность обнаруживается в том, что человек становится заложником гордыни, будто он есть уже то, чем мог бы быть. Разрыв данного круга, по Ясперсу, является “делом нашей свободы”» [Гуревич, 2009, с. 51].

По Ясперсу, существуют два типа развития человека. При первом «человек живет как сознание социального бытия»: подчиняется необходимости, идет за толпой, теряет свою индивидуальность, растворяясь в чувстве «мы», выполняет деятельность без личностной включенности. Второй тип развития — поиск в себе источника изначальной силы — свободы самобытия. К подлинному самобытию человек приходит в результате неудовлетворенности своим социальным бытием и последующего выхода за его

пределы. Жизненная ситуация при этом не элиминируется — человек лишь поднимается над ней в своем сознании и деятельности [Кузьмина, 2007, с. 77–78].

Идея выделения альтернатив в жизненном пути человека, основанных, как правило, на противопоставлении свободного выбора, подлинности существования, стремления человека быть самим собой следованию социальным целям, нормативным образцам, принятым идеалам повторяется в работах разных авторов.

Возможно, одна из наиболее известных работ, посвященных данной теме — это имевшее в свое время немалый резонанс произведение Э. Фромма «Иметь или быть» (1976). Сам Фромм в предисловии к своей книге говорит о своеобразной традиционности данной темы, ссылаясь на названия двух книг своих предшественников (Г. Марселя «Быть и иметь» и Б. Штеелина «Обладание и бытие»). Это не умаляет значения работы Фромма, тонко почувствовавшего и сумевшего отразить в своей книге дух времени, благодаря чему противопоставление «иметь» и «быть» стало рассматриваться как одна из базовых оппозиций современного общества.

Работе Фромма без малого 40 лет, и время ее написания пришлось на период расцвета общества потребления и его ценностей, ставших главным объектом анализа и критики исследователя.

Основное ее содержание — анализ двух базовых способов существования, которые Фромм называет «обладание» и «бытие». Отмечая их фундаментальные различия, он пишет о том, как ценностные установки человека определяют тип его существования, ориентацию характера и повседневный стиль жизни. Работу Фромма нельзя назвать чисто психологической: она имеет и исторические, и социологические аспекты. В контексте обсуждаемой нами темы жизненного пути человека, пожалуй, именно широта описания — от связи с социальным контекстом до повседневных привычек человека, с литературными и историческими иллюстрациями — представляет особый интерес.

Упомянутые работы, а также работы других авторов, затрагивающие проблемы существования человека, его жизненного пути, создают основу формирования экзистенциального подхода к анализу жизненного пути.

В целом анализ подходов к исследованию жизненного пути в гуманитарных науках и психологии демонстрирует растущий интерес к данной проблеме и ее фундаментальное значение, признанное разными научными направлениями. Вместе с тем активное освоение тематики жизненного пути в науке исчисляется лишь несколькими последними десятилетиями, а в отечественной психологии фактически начинается лишь в XXI веке, несмотря на то что задачи изучения жизненного пути были сформулированы еще Б. Г. Ананьевым и С. Л. Рубинштейном. Само понятие жиз-

ненного пути является скорее собирательным и нуждается в конкретизации.

Несомненным своеобразием обладает экзистенциальный подход к пониманию и изучению жизненного пути.

В рамках экзистенциального подхода важны не социализация и возрастные закономерности развития, не освоение социальных ролей и становление человека как субъекта разных деятельностей, но выстраивание жизненного сценария, его критические точки, жизненные выборы, повороты жизненного пути, словом, всё то, что отражает *авторство* человека по отношению к собственной жизни.

В соответствии с экзистенциальным подходом человек *выбирает* свое бытие, что переносит акцент в изучении жизненного пути на выстраивание человеком своей жизни, на жизнетворчество, осуществляемые им жизненные выборы и ответственность за авторство собственной жизни.



РЕЗЮМЕ

1. Жизненный путь человека является междисциплинарным объектом исследования, объединяющим интересы социологов, культурологов, психологов.
2. Активное изучение жизненного пути в социологии начинается с 70-х годов XX века. Особую популярность приобрел жизненно-событийный подход, анализирующий «расписание жизни». Жизненный путь в современной социологии понимается как результат стремления индивида реализовать один из вариантов своего жизнеустройства.
3. В мировой психологической науке начало изучения жизненного пути связано с именами Ш.Бюлер и Э.Эриксона. Бюлер описала базовые тенденции жизненного пути и выделила 5 возрастных фаз. Эриксон является автором популярной концепции жизненного пути, включающего 8 стадий. В более позднее время известность получают лонгитюдные исследования Г.Томэ. В современной психологии наиболее развитыми подходами в изучении жизненного пути являются возрастно-психологический, событийный и нарративный подход.
4. В отечественной психологии разработка идей в области жизненного пути связана с именами Б.Г.Ананьева и С.Л.Рубинштейна. Ананьев рассматривает жизненный путь как последовательность жизненных событий, формирование личности и субъекта в социально-историческом контексте. Концепция Рубинштейна обосновывает событийный подход к анализу жизненного пути и формулирует идею человека как субъекта жизни. Последующее развитие исследования

жизненного пути получают в идеях каузометрического подхода (Кроник, Головаха).

5. Экзистенциальный подход к изучению жизненного пути рассматривает его как процесс становления человека экзистенциальной индивидуальностью, субъектом жизни, как выстраивание человеком своей жизни, основывается на авторстве человека по отношению к собственной жизни и на его жизнетворчестве.

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Опишите особенности социологического подхода в изучении жизненного пути и его отличия от психологических подходов.
2. Что означает «эпигенетическая диаграмма», принцип которой использован в концепции жизненного пути Э. Эриксона?
3. Перечислите основные подходы в исследовании жизненного пути в современной психологии.
4. Чем отличаются подходы Ананьева и Рубинштейна к изучению жизненного пути?
5. Сформулируйте сущность экзистенциального подхода к изучению жизненного пути человека.

Задание для самостоятельной работы

1. В течение нескольких минут напишите 10–15 ассоциаций к понятию «жизненный путь». Проанализируйте свои ассоциации. Какой вывод можно сделать на основе ассоциаций, приводимых человеком?
2. Возрастная психология использует два принципа исследования: метод поперечных срезов и лонгитюдный метод. В современной психологии высказываются сомнения относительно релевантности метода поперечных срезов. Почему?
3. Современным принципом исследовательской методологии является изучение «изменяющегося индивида в изменяющемся мире». Обоснуйте его необходимость.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Психология жизненного пути личности: методологические, теоретические, методические и прикладные проблемы. Гродно, 2012.

Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб., 2001.

Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб., 2003.

Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., 1996.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Время пути: исследования и размышления / под ред. Р. А. Ахмерова и др. Киев, 2008.
- Бочавер А. А. Исследование жизненного пути человека в современной зарубежной психологии // Психологический журнал. 2008. № 5. С. 54–62.
- Блоссфельд Ж.-П., Хьюиник И. Исследование жизненных путей в социальных науках: темы, концепции, методы и проблемы // Журнал социологии и социальной антропологии. 2006. Т. 9, № 1. С. 14–44.
- Гришина Н. В. Психология жизненного пути // Психологический журнал. 2007. № 5. С. 81–88.

ЖИЗНЕННЫЕ СЦЕНАРИИ


Понятие жизненного сценария является конкретизацией понятия «жизненный путь». Нормативный жизненный сценарий представляет собой принятое в культуре «расписание жизни», основанное на трансляции жизненных моделей и культурного опыта. Индивидуальный жизненный сценарий включает как нормативные компоненты, так и индивидуальные жизненные события, составляющие биографию конкретного человека. Характерными тенденциями современности становятся усиление вариативности жизненных сценариев, их индивидуализация, проявляющаяся во все большей дестандартизации жизненных моделей у более поздних поколений, в движении от детерминации к самодетерминации, в становлении человека как субъекта жизни. Экзистенциальный аспект индивидуализации жизненных сценариев проявляется в осознании человеком собственного авторства по отношению к жизни.

Понятие жизненного пути, как уже отмечалось, пришло в научную литературу из обыденной речи, в которой, как и в искусстве, жизнь часто ассоциируется с дорогой, путешествием. Метафора пути не случайна и отражает динамические аспекты жизненного процесса. Однако в проводимых исследованиях всё чаще используются более конкретные понятия, позволяющие операционализировать общее понятие жизненного пути в эмпирических характеристиках.

Одним из этих понятий является *жизненный сценарий*.

В психоаналитической литературе понятие сценария использовал Э. Бёрн для обозначения жизненного плана, который формируется в раннем детстве и становится бессознательной жизненной программой, реализуемой человеком. Жизненный сценарий имеет два уровня. Культурный сценарий определяется средой жизни человека, овладение им необходимо для обеспечения соответствия поведения человека нормам социальной жизни. Этот уровень жизненного сценария становится основой для индивидуального сценария, отражающего конкретные обстоятельства жизни человека, его психологические и личностные особенности.

В современной гуманитарной литературе утвердилось понимание, пришедшее из культурологии и антропологии, где жизненные сценарии определяются как культурно разделяемые представления относительно порядка и времени («расписания») жизненных событий в прототипическом жизненном цикле. В этом значении понятие жизненного сценария всё чаще используется в современной психологии, хотя оно и не имеет четко определенного содержания. Целесообразно различать несколько следующих понятий.



Нормативный жизненный сценарий — как совокупность обязательных событий, отвечающих представлениям своего времени (в этом значении его содержание близко понятию культурного сценария, используемому в социальных науках: социологии, антропологии и др.).

Индивидуальный, или персональный жизненный сценарий, включающий как нормативные компоненты, так и индивидуальные жизненные события, составляющие биографию конкретного человека.

Личная (жизненная) история — уникальная история отдельного человека, как правило, описываемая самим человеком. В психологии чаще употребляется понятие «личная история».

Жизненные модели — это сценарии, реализуемые в конкретных сферах, основными из которых являются профессиональная и семейная.

Совокупность этих понятий раскрывает различные аспекты тематики жизненного пути человека. На ранних этапах жизнь человека в наибольшей степени подчинена нормативным требованиям, его индивидуальный жизненный сценарий только начинает формироваться. Прохождение «обязательной» части жизненного сценария (получение среднего общего образования и окончание школы) ставит субъекта перед первым значимым жизненным выбором. Персональный, или индивидуальный, сценарий является результатом жизнетворчества самого человека. Жизненные выборы определяют жизненные модели, которые могут быть результатом как самостоятельного жизненного выбора, так и воспроизводства моделей, принятых в обществе и транслируемых «по вертикали», через семью, и «по горизонтали», в общении со сверстниками. Изменения жизненного сценария являются следствием сделанных человеком жизненных выборов. Выборы, осуществляемые в критических точках жизненного сценария, становятся его переломными моментами

Нормативный жизненный сценарий

11.2

Нормативный жизненный сценарий строится на разделяемых в культуре представлениях относительно порядка и времени жизненных событий в прототипическом жизненном цикле, который включает совокупность обязательных событий, отвечающих представлениям своего времени.

Человек существует в определенном пространстве и времени, в рамках определенной культуры, которая, предъявляя свои требования и задавая свои образцы, оказывает несомненное влияние на его жизненный сценарий.

Исследования в области жизненных сценариев показывают, что, независимо от культуры, пола и возраста, жизненные сценарии людей включают одни и те же обязательные события. Результаты исследований, проводимых в разных культурах по одной и той же схеме, подтверждают это. Одна из часто используемых схем исследования довольно проста: респондента просят описать, какие семь типичных событий происходят в жизни человека, например произойдут на протяжении жизни семилетнего ребенка одного пола с отвечающим.

С помощью методики, предлагающей представить жизнь типичного человека и описать наиболее значительные и вероятные ее события, был получен следующий российский культурный жизненный сценарий:

поступление в школу — 58 %;
первая любовь — 35 %;
окончание школы — 44 %;
поступление в вуз — 61 %;
первая работа — 36 %;
вступление в брак — 63 %;
рождение ребенка — 53 %.

Данная совокупность событий в целом согласуется с европейским культурным жизненным сценарием.

[Нуркова, Днестровская, Михайлова, 2012, с. 3]

В ответах на вопрос о типичных событиях, которые произойдут в жизни ребенка, непременно встретятся указания на начало учебы, начало трудовой деятельности, создание семьи, появление детей и т.д. Могут различаться формы обучения и его продолжительность, время начала самостоятельной жизни и создания семьи и т.д., но сами эти события отражают универсалии социальной жизни людей. Показано, что представления о типичном сценарии не испытывают на себе влияния гендерного фактора или возрастных различий (в пределах взрослого возраста).

Нормативный сценарий — это своего рода эталонный, идеальный образец того, как всё должно происходить «по правилам». В этот сценарий обычно не включаются негативные события. Например, исследования в области автобиографической памяти показали, что «в историях прошлого отмечается больше сценарных и типичных событий (например, “свадьба”), меньшей частотностью обладают несценарные, но типичные события (например, “развод”), и наиболее редко воспроизводятся несценарные, нетипичные события (например, “полет на дельтаплане”)» [Алюшева, 2015].

Типичный культурный жизненный сценарий передается от поколения к поколению в виде задаваемых культурой моделей жизни и паттернов взаимодействия, которые усваиваются в ходе развития.

Тема нормативных образцов и развития жизни человека в истории часто оказывается в поле зрения ученых, пытающихся описать кардинальные изменения человеческого общества через призму индивидуальной жизни человека.

Современный мир является результатом фундаментальных изменений в жизни человеческого сообщества, которые в том числе касаются и трансляции принятых в культуре моделей жизни и образцов поведения. На эту тему написано много книг и выполнено немало исследований. В качестве

Типичный сценарий («расписание») жизни молодого россиянина — указан средний возраст, в котором, по мнению респондентов, происходят указанные события:

посещение детского сада — с 3,5 лет;
поступление в школу — 7 лет;
первая влюбленность — 13 лет;
выпускной бал — 16,7 лет;
поступление в институт — 17 лет;
первая работа — 20 лет;
вступление в брак — 23 года;
рождение ребенка — 25 лет.

[Алюшева, 2012, с. 3]

примера остановимся на классической теории М. Мид, вероятно, одной из первых в данной области, и, для сравнения, на одной из последних, — теории поколений У. Штраусса и Н. Хоуи.

Из многочисленных проблем, сформулированных в работах американского антрополога М. Мид, тема культурной преемственности и передачи опыта между поколениями, пожалуй, является наиболее известной. Она предлагает выделить три типа культур в зависимости от преобладающего типа обмена знаниями и опытом.

Наиболее традиционный тип обмена — передача опыта от старших поколений к младшим — характерен для так называемых постфигуративных культур. Это время медленных и постепенных изменений, фактически мало ощутимых на протяжении жизни одного человека и даже одного поколения. Жизнь строится по законам дедов; как пишет Мид, «прошлое взрослых оказывается будущим каждого нового поколения; прожитое ими — это схема будущего для их детей» [Мид, 1988, с. 322]. Традиции, сложившийся мир ценностей, социальные каноны являются основными регуляторами индивидуальной жизни, фактически исключая тем самым экзистенциальный выбор и личные возможности построения своей судьбы.

Ответы на вопросы: «Кто я? Какова суть моей жизни как представителя моей культуры? Как я должен говорить, двигаться, есть, спать, любить, зарабатывать себе на жизнь, встречать смерть?» — считаются предreshенными [Мид, 1988, с. 325].

”

Люди того времени жили, по выражению Мид, с «чувством тождества между известным прошлым и ожидаемым будущим», а сохранности такого типа культур способствовали два главных условия: «отсутствие сомнений и отсутствие осознанности».

Постфигуративные культуры сменяются кофигуративными, для которых характерна преобладающая ориентация на модель жизни современников. Опыт прежних поколений не отвечает реальности, темпы исторических изменений нарастают, и жить «по законам дедов» невозможно. Время и социокультурная ситуация становятся столь ощутимо другими, что не только образцы прошлого, но уже даже и сравнение с ними бессмысленно.

Однако еще сохраняются и продолжают действовать механизмы ретрансляции культуры от старших к младшим. Сохраняется и традиционный тип общества, в котором судьба человека во многом предопределяется социокультурной ситуацией его появления на свет, «стратой», к которой принадлежит его семья: в обществе существует жестко стратифицированная структура, место в иерархии которой определяет основные способы бытия человека: его род деятельности, образ жизни, повседневные занятия и т. д. Перемещение человека из слоя в слой было затруднено как формальными препятствиями, так и психологическими барьерами; причем это касалось как движения «вверх», так и движения «вниз». Существовало множество запретов, не допускавших этих переходов, которые усиливались неодобрением и неприятием людей «не нашего круга». М. Мид подчеркивает, что «молодой человек, завоевывающий иное положение в обществе, отличное от его родителей... должен открыто и осознанно разорвать с постфигуративными моделями, олицетворяемыми его родителями и дедами, и искать новые модели для своего поведения» [Там же, с. 348].

Третий тип появляющихся культур — это так называемые префигуративные культуры, когда темпы исторических изменений столь высоки, что скорее младшие поколения становятся для старших источником нового знания, необходимого для ориентации в современной им культуре, в новой реальности, так отличающейся от прежнего, привычного им мира. Характерным для этого нового времени становится не только разрушение традиционного общества с его жесткими правилами, установленными для разных социальных слоев и страт, не только уменьшение силы обычая или культурной нормы, но и — прежде всего — кардинальная замена внешних общественных, групповых регуляторов жизни человека его внутренним, индивидуальным выбором. Внешняя предопределенность судьбы человека сменяется необходимостью собственного принятия жизненно важных решений и ответственностью за них.

Современные психологи для обозначения процесса передачи культурного опыта используют понятие культурной трансмиссии. Выделяются три ее типа: вертикальная, означающая передачу опыта от родителей к детям; горизонтальная, относящаяся к освоению социального опыта в общении со сверстниками; «непрямая», когда социализация идет через специальные социальные институты (школы, вузы) и опыт взаимодействия с окружающими взрослыми [Стефаненко, 2014].



Фото И. Киселева

Кардинальные изменения современного мира, описываемые метафорой «текущей реальности», не отменяют социального влияния на жизненные сценарии людей диктуемых обществом жизненных моделей, моды, распространяющейся на стиль жизни и поведение.

У.Штраусс и Н.Хоуи — авторы созданной в 90-х годах прошлого века и ставшей довольно популярной теории поколений. Изучая четырехсотлетнюю историю американской цивилизации, они рассматривали ее через особенности ментальности 18 поколений, составлявших ее историю, и типов людей — представителей этих поколений. Результатом стало выделение четырех типов поколений, сменявших друг друга в определенной последовательности, и этот повторяющийся порядок авторы назвали «поколенческим циклом». По мнению Штраусса и Хоуи, этот цикл лежит в основе всей истории и позволяет не только объяснять, но и предсказывать происходящее. Они назвали эти четыре типа поколений «идеалисты», «реакционеры», «гражданственные» и «приспосабливающиеся».

Критическими точками в истории является то, что авторы называют «социальным моментом» — это период, длящийся, по их мнению, примерно десятилетие, когда люди осознают, что исторические события радикально изменяют их социальное окружение. Различаются два типа «социальных моментов»: *гражданские кризисы*, когда общество фокусируется на пересмотре и переупорядочивании внешнего мира институтов и публичного поведения, и *духовное пробуждение*, когда общество фокусируется на внутреннем мире ценностей и частного поведения. Причем эти социальные моменты возникают не случайно, а в определенной регулярной последовательности,

Доминантное, сосредоточенное на внутреннем мире *поколение идеалистов* вырастает после гражданского кризиса в условиях наполненной удовольствия юности; по мере взросления в этом поколении наступает духовное пробуждение; в среднем возрасте его представители исповедуют довольно жесткие моральные принципы; в старших возрастах проявляют себя непрактично, что ведет к следующему гражданскому кризису.

Рецессивное *реактивное поколение* вырастает в юности во время духовного пробуждения как опекаемое и критикуемое; вступает в период зрелости как отчужденное и рискованное; его представители вырастают в прагматических лидеров среднего возраста; в старости становятся уважаемыми (но не слишком влиятельными) стариками, склонными к уединению.

Доминантное, ориентированное на внешний мир *гражданственное поколение*, опекаемое в юности, подрастает после периода духовного пробуждения; взрослеет в условиях наступающего гражданского кризиса; в период расцвета зрелости превращается в героическое и успешное сообщество взрослых; сохраняет имидж влиятельных представителей среднего возраста во время строительства социальных институтов; в старших возрастах остается занятым и атакованным следующим духовным пробуждением.

Рецессивное *поколение приспособленцев* подрастает как гиперопекаемое и подавляемое в юности во время гражданского кризиса; вырастает в не любящих риск, конформных взрослых; создает нерешительных лидеров среднего возраста в период духовного возрождения; в старости отличается чувствительностью, сохраняет влияние (но меньше уважения).

[Strauss, Howe, 1991]

во времени они отделены друг от друга 40–45 годами и всегда перемежаются (гражданские кризисы сменяются духовным пробуждением, а духовное пробуждение сменяется гражданским кризисом и т. д.).

Соответственно, если одно поколение переживает период возрастной зрелости в определенный социальный момент, то следующее за ним в тот же момент находится в периоде юности, третье поколение переживает зрелость в другой социальный момент, в котором четвертое поколение находится в юношеском возрасте. Штраусс и Хоуи называют первое и третье поколения доминантными, а второе и четвертое — рецессивными. Таким образом, в период «социальных моментов» доминантные поколения находятся в периоде зрелости или старшем возрасте, а рецессивные поколения — в возрасте юности или среднем возрасте.

Далее эта динамика соотносится с четырьмя выделенными типами поколений и соответственно описываются личности, относящиеся к определенным поколениям. Принадлежность к определенному поколению придает личности черты этого поколения в силу общего возраста, общих убеждений и образцов поведения и осознаваемой принадлежности к этому поколению. Огромное значение при этом имеют условия, в которых человек жил и воспитывался до 12–14 лет, поскольку именно в этом возрасте ребенок некритически воспринимает предлагаемые ему образцы поведения, взгляды, убеждения, ценности, которые и становятся основой

его жизненной позиции, мировоззрения, в конечном счете жизненного сценария.

Хотя теория Штраусса и Хоуи и приобрела популярность, она уязвима для критики и представляет интерес не столько рассуждениями авторов, сколько самой попыткой методологии соотнесения биографии поколения с историей общества, а жизни отдельного человека — с биографией его поколения.

Невозможно отрицать влияние на жизнь человека исторических условий, событий, которые приходится на время его жизни, равно как и принадлежности к культуре определенного поколения. Изменения в условиях жизни человека принципиально изменяют психологическое бытие человека.

XX век: смена жизненных моделей

11.3

Главным проводником и хранителем нормативных образцов является культура. Г.Олпорт отмечает, что культура — это «набор изобретений, возникший в разных частях мира (или подгруппах населения), чтобы сделать жизнь эффективной и понятной для смертных, сражающихся с одинаковыми базовыми проблемами: рождением, ростом, смертью, поиском здоровья, благосостояния и смысла» [Олпорт, 2002, с. 265], передаваемых из поколения в поколение. Культура формирует личность, главным образом потому, что дает готовые, опробованные решения или заранее организованный проект жизни, становящийся со временем образом жизни, когда «мы начинаем любить обычаи, ценности и интерпретации, которые узнали из своей культуры» [Там же]. При этом реальная культура является гибкой в силу того, что, предписывая границы человеческому поведению, она допускает широкий диапазон свободы и, таким образом, внутри культурной формы существует широкий («терпимый») диапазон приемлемого поведения. Олпорт оперирует понятиями культурной ценности (образа жизни, рассматриваемого в качестве желательного большинством членов общества), культурных паттернов и моделей, усвоение которых происходит в ранние годы жизни через научение одинаковыми культурными способами в одном и том же обществе (при этом одним из принципов является идентификация). Постоянное давление в направлении культурного паттерна, по Олпорту, оказывает влияние на развитие личности, ведет к формированию у нее определенных черт, общих для большинства представителей данной культуры. Во взрослом возрасте личность — это соединение типичного и уникального, традиционного и личного. Олпорт считает, что старшие поколения склонны подкреплять и продолжать культурную традицию, так как находят ее близкой и привычной, при этом они передают установки, «непригодные для жизни в мире, очень изменившемся со времен их детства» [Олпорт, 2002, с. 162].

Изменения в нормативных сценариях иницируются более молодыми, более гибкими представителями социума. Культурные сценарии имеют присущие времени темы, характеры, ожидаемые роли и т. д. С течением времени появляются новые темы, и, когда большая часть людей выбирает темы, отличные от тех, которые предписываются их культурой, драматический стиль всей культуры начинает меняться. В качестве основных носителей изменений выступают «современные молодые люди, родившиеся в иной обстановке, чем их родители», которые отвергают прежние сценарии как «не имеющие ценности или неуместные в их жизни» [Джеймс, Джонгвард, 1995, с. 84–86].

В середине прошлого века, когда во многих странах достигнутый уровень благосостояния ослабил жесткий прессинг задач выживания, в западной культуре предрекалось наступление «эры праздности». Этот прогноз в 50–60-х годах XX века основывался на благоприятных экономических показателях, перманентном росте заработной платы, что позволяло предположить, что в будущем для поддержания уровня жизни потребуется меньше усилий, рабочая неделя сократится, а возраст выхода на пенсию будет приближен. Однако последующие десятилетия опровергли эти прогнозы: даже в период экономического процветания люди не стремились к уменьшению своих усилий по зарабатыванию денег и деланию карьеры. Наоборот, люди стали работать больше, а предметы роскоши стали казаться предметами первой необходимости.

Реакцией на тогдашнее состояние общества становится движение *хиппи* — особая молодежная субкультура, расцвет которой, как считается, приходится на конец 1960-х — начало 1970-х годов. Базовыми для философии хиппи являются идеи свободы человека как величайшей ценности и непринятия никаких форм насилия, их идеалом — жизнь в мире любви, дружбы, помощи друг другу, в духовных сообществах людей, разделяющих общие взгляды.

Качнувшийся маятник общественных настроений порождает движение *яппи*, которое приходится на начало 80-х годов XX века и считается антитезой философии хиппи. *Яппи* — в буквальном смысле — это поколение успешных профессионалов, делающих карьеру, для которых работа становится не просто смыслом жизни, но фактически ее единственным содержанием. Всё остальное — проведение свободного времени, одежда, дорогие аксессуары, машина, стиль жизни в целом — направлено на создание и поддержание образа успешного и прагматичного «хозяина жизни».

Однако уже в конце 1970-х появляется понятие *добровольной простоты* как сознательного выбора образа жизни, удовлетворяющего жизненным и духовным потребностям человека. Считается, что на Западе стиль яппи начинает выходить из моды в начале 1990-х годов, а идея добровольной простоты реализуется — наиболее явным образом — в движении дауншифтеров. Его философия довольно точно выражается названием: ан-



Римская бронзовая монета с изображением императора Диоклетиана. Конец II — начало III века н. э.

Можно сказать, что самый первый дауншифтер — римский император Диоклетиан, живший в III веке до н. э., происходивший из низших социальных слоев и прошедший путь от простого солдата до императора. Успешно управлял Римской империей в течение 20 лет, способствуя ее расширению и укреплению. Уйдя от дел, последние 8 лет жизни провел счастливо, занимаясь разведением овец. По преданию, когда к нему обратились с просьбой вернуться на «должность» императора, апеллируя к его прошлым успехам и восхваляя его достоинства, он отказался, добавив при этом, что, если бы они видели капусту, которую он выращивает, то не приставали бы к нему с подобными предложениями.

глийское слово *downshifting* в буквальном смысле означает переключение автомобиля на более низкую передачу, замедление темпа, снижение напряжения. Дауншифтинг определяется как «переход с высокооплачиваемой, но связанной с чрезмерным стрессом, нагрузками и отнимающей всё свободное время работы на более спокойную, не требующую квалификации или постоянного присутствия в офисе» [Дрейк, 2007, с. 13]. К этому часто добавляют неизбежное снижение уровня оплаты, понижение статуса, уменьшение ответственности, но обретение человеком большей свободы. Далее Дрейк пишет: «Менеджеры-трудоголики, уставшие от бесконечных стрессов и рутины, становятся дауншифтерами, когда понимают, что упускают в своей жизни что-то более важное. Дауншифтеры отказываются от карьерных перспектив ради покоя и более размеренной, гармоничной жизни; иногда они радикально меняют свой образ жизни: оставляют большие города и поселяются в глуши, чтобы вернуться к природе и посвятить себя семье и детям» [Там же]. Классический дауншифтер — это человек, достигший успеха и довольно высокого социального положения, но отказывающийся от него, «снижающий жизненные обороты» ради большей свободы и «простой жизни» или реализации своих желаний или новых смыслов. Обычные стратегии дауншифтинга — это изменение характера деятельности (переход на более низкую должность, сокращение объема работы, отказ от карьерных возможностей в работе) или кардинальная смена деятельности, уход в частную жизнь (семья, увлечения) или смена окружения (например места жительства).

В 1990-х годах, когда движение дауншифтинга на Западе уже вовсю набирало силу, а ценности бизнеса уже не казались столь очевидными, в России предпринимательство только начинало разворачиваться. Оно выступает в качестве привлекательной альтернативы для многих, особенно

молодых людей, стремящихся к реализации своих инициатив, к выстраиванию успешной карьеры, наконец, к обеспечению финансовой независимости, обретению жизненных благ. Прошедшие годы, безусловно, внесли свои коррективы в эти ожидания, однако многим не удалось, даже испытывая некоторые разочарования в первоначальных планах, увидеть другие варианты выстраивания своего жизненного пути.

Нетрудно увидеть, что появление в обществе новых жизненных моделей как основы формирования жизненного сценария связано с изменением состояния общества и часто становится альтернативой прежним моделям.

В обществе всегда существовали и будут существовать предлагаемые сценарии достижения, связанные с социальными целями и ориентированные на социальную успешность.

Ориентация на социальные достижения может формироваться в довольно раннем возрасте и определять соответствующие личностные склонности. Так, в одном из проведенных нами исследований его участниками были 164 успешных предпринимателя (из России, Италии, Бразилии). Критериями их отбора выступали объективные показатели социальной успешности (высокий уровень достижений социального и экономического характера), а также субъективные показатели удовлетворенности жизнью в целом и актуальной жизненной ситуацией. В результате изучения их индивидуальных особенностей мы получили ряд повторяющихся характеристик (среди которых ранние проявления самостоятельности, в том числе при принятии решений; раннее начало работы; высокая ценность самостоятельности; приоритет и вовлеченность в деятельность; ответственность; стремление к росту и развитию и др.). Эти характеристики оказались универсальными для представителей разных культур и, следовательно, могут рассматриваться в качестве прототипных в описании жизненного сценария «успешный предприниматель».

Предлагаемые культурой жизненные модели и стандарты поведения не ограничиваются «правильным» с точки зрения общества поведением. Ю. М. Лотман, анализируя психологические основы бытового поведения, пишет о том, что культура диктует «субъективную ориентированность на норму (высоко оценивается “правильное поведение”, жизнь “по обычаю”, “как у людей”, “по уставу” и пр.) или же ее нарушения (стремление к оригинальности, необычности, чудачеству, юродству, обесцениванию нормы амбивалентным соединением крайностей)» [Лотман, 1975, с. 26].

Так, уже описанный сценарий дауншифтера может рассматриваться как иллюстрация жизненной модели ухода от традиционных образцов социальной успешности. В основе «классического» дауншифтинга — не социальный протест или политические идеи, а исключительно духовный поиск, стремление к личностной реализации. В западных исследованиях часто выделяются следующие основные причины того, почему люди становятся дауншифтерами: (1) желание уменьшить стресс и иметь более сбалансиро-

ванную жизнь, (2) противоречие между личностными ценностями и верованиями и ценностями, проповедуемыми в организации, (3) поиск более удовлетворяющей жизни, (4) здоровье [Прихидько, 2008]. Отечественное исследование ценностно-мотивационной сферы дауншифтеров показало, что для них характерны сильная ориентация на независимость и личную свободу, а также отказ от социально одобряемых материальных ценностей (таких как материально обеспеченная жизнь, общественное признание и др.) и поворот к ценностям человеческих отношений, здоровья, «правильного образа жизни» [Риккель, Когель, 2015]. Одна из немногих изданных на русском языке книга Дж. Дрейка о дауншифтинге имеет примечательное название «Дауншифтинг: как работать поменьше, а удовольствия от жизни получать побольше».

Впервые термин «дауншифтинг» появился в английской печати в 1994 году, однако споры о том, какова природа этого явления — возвращение к подлинности или корпоративный бунт — не прекращаются. И вряд ли на этот вопрос может быть дан однозначный ответ.

С точки зрения экзистенциального психолога решающим является смысловое значение осуществляемого человеком выбора. В сценарии дауншифтинга обычно подчеркивается *отказ от* — от карьеры, погони за социальными благами в их наиболее примитивных формах и т. д. Решающим, однако, как ранее обсуждалось, является последующий выбор: сложность проблемы свободы не в свободе *от*, а в свободе *для*.

Жизненный путь — это время жизни человека, в которое мы вписываем узоры собственных жизненных сценариев. Несомненным фактом является ослабление роли внешних регуляторов, которое со всей остротой ставит проблему собственных ответов человека на возникающие у него экзистенциальные вопросы, проблему его собственного выбора и построения им собственной жизни. Как отмечает А. Г. Асмолов, по мере перехода личности «от режима потребления, усвоения культуры в режим созидания и творчества биологическое и историческое время, в котором живет человек, всё более превращается в психологическое время личности» [Психология личности, 2006, с. 382].

Общепризнанным для современной гуманитарной литературы является представление об обретении человеком в современной реальности уникальных возможностей для раскрытия своей индивидуальности, что связано с беспрецедентным изменением условий жизни людей и расширением возможностей свободного выбора на протяжении последнего столетия. Создаются условия, усиливающие процесс самодетерминации, связанные с ростом самосознания, индивидуальности, стремлением человека к реализации собственных целей и смыслов существования. В силу этого человек оказывается перед необходимостью выстраивания собственной жизни, осуществления жизнетворчества как преобразования структуры бытия в мир конкретного субъекта.

11.4

Индивидуализация жизненного сценария

Жизненный путь человека — это соотношение процессов социализации и индивидуализации, следование нормам своего времени и поиск собственного пути. Соотношение процессов социализации и индивидуализации является предметом постоянного обсуждения в психологии.

Понятие «индивидуация» в свое время ввел в психологию К. Г. Юнг. (В современной психологии часто используется совпадающее по содержанию понятие индивидуализации.) В концепции Юнга конечная цель жизни человека — это его полная реализация, обретение самости, достижение интеграции, целостности всех аспектов души человека. Каждый человек проходит свой уникальный путь развития, в процессе индивидуации формируется индивидуальное бытие человека. В соответствии с традициями психологии своего времени Юнг делает основной акцент на тенденциях изменения внутреннего мира человека и их интеграции.

Современные исследователи расширяют представления дифференциальной психологии, в большей мере акцентировавшей внимание на традиционных индивидуальных особенностях людей и их внутреннего мира, добавляя к этому — в качестве важнейшей психологической характеристики индивида — особенности выстраивания способов отношений с окружающим миром. Дифференциация людей, пишет Д. А. Леонтьев, «определяется мерой их индивидуальной онтогенетической эволюции, являющейся следствием их личного выбора и усилия. Вариативность людей проявляется не просто в выраженности тех или иных индивидуальных особенностей и в своеобразии внутреннего мира, а в качественной разнородности форм отношений с миром у разных людей» [Леонтьев, 2004, с. 107]. Добавим к этому — и разнородности их жизненных сценариев.

Основные проявления тенденции к вариативности жизненных сценариев, к их индивидуализации могут быть описаны в нескольких аспектах: социологическом, психологическом и экзистенциальном.

Социологический аспект индивидуализации жизненных сценариев проявляется в описанной в литературе тенденции к дестандартизации жизненных моделей у более поздних, младших поколений по сравнению с предшествующими, старшими поколениями. Сказанное означает, что жизненные модели современных поколений всё больше отходят от заданных сценариев их предков. Эта тенденция является следствием ранее описанных изменений социальной реальности — усиления социальной вариативности, неопределенности, множественности выбора и др. — и означает снижение роли нормативных компонентов, что находило неоднократное эмпирическое подтверждение в исследованиях.

Обычно исследования такого рода строятся на сравнении людей разных поколений. Например, в Британии было проведено сравнительное

исследование двух когорт (лиц 1958 и 1970 годов рождения), которое продемонстрировало растущую тенденцию к отклонению от жизненных стандартов у более поздних поколений, что, по мнению авторов, бросает вызов нормативным представлениям о паттернах жизненного пути [Schoon, 2008, p. 169].

Одним из сложных вопросов исследований этого типа — основанного на межпоколенческих сравнениях, является то, что принадлежность к разным поколениям наряду с особенностями социокультурной ситуации определенного времени одновременно предполагает различия в возрасте. Однако многочисленные исследования Ш. Шварца, проведенные им более чем в 50 странах, позволили ему констатировать приоритет социальных и культурных факторов над возрастными. По его утверждению, самое большое влияние на ценности оказывает культура, и лишь затем возраст, образование и пол. Именно культурная принадлежность оказывается основным фактором влияния на ценности, а значит, и нормы повседневной жизни.

Культура постоянно регулирует нашу жизнь. С момента нашего рождения и до самой смерти, сознаём мы это или нет, на нас оказывается постоянное давление, принуждающее нас принимать определенные типы поведения, выработанные другими людьми. Одни пути мы выбираем по собственной воле, на другие вступаем потому, что не знаем иных, от третьих мы отклоняемся или возвращаемся к ним совершенно невольно... [Клакхон, 1998, с. 49].

”

Эту точку зрения предельно четко выразил С. Л. Рубинштейн: историческая эпоха «ставит перед человеком определенные задачи и в силу объективной логики вещей требует от него как самого существенного определенности в отношении этих задач. На них формируется и на них же испытывается и проверяется характер людей» [Рубинштейн, 1999, с. 621].

Таким образом, эмпирические данные позволяют утверждать, что по мере продолжающегося роста темпов изменений социокультурного контекста будет усиливаться тенденция к дестандартизации жизненных сценариев и моделей. В то же время, несмотря на нарастающую тенденцию индивидуализации жизненных моделей и, соответственно, жизненного опыта людей, сообщество всегда будет продуцировать нормы жизнедеятельности, и, следовательно, будет сохраняться общее, типическое в жизни людей.

Нет двух людей одного и того же возраста, пола, социального положения и одной субкультуры, которые имели бы идентичный жизненный опыт. Культура сама по себе состоит из набора норм, которые самым различным образом применяются и интерпретируются каждой матерью и каждым отцом. И всё же из опыта мы знаем, что члены различных обществ будут, как правило, стремиться разрешать проблемы удовлетворения биологических потребностей, приспособления к природным условиям и к другим людям способами, в которых будет много общего [Клакхон, 1998, с. 230].

”

Психологический аспект индивидуализации жизненных сценариев проявляется в движении от детерминации к самодетерминации, в становлении человека как субъекта жизни, в соответствующих изменениях в ценностно-смысловой сфере. Эмпирическое подтверждение этой тенденции также может быть получено на основании межпоколенных сравнений.

В качестве примера рассмотрим исследование (С. Ю. Лавренчук под нашим руководством), участницами которого были женщины трех поколений, состоящие в прямом родстве, жительницы Петербурга и Ленинградской области от 17 до 86 лет в количестве 90 человек, составляющие 30 семей: женщины старшего поколения («бабушки») — 1920–1945 годов рождения (средний возраст — 74 года); женщины среднего поколения («матери») — 1948–1964 годов рождения (средний возраст — 46 лет); женщины младшего поколения («дочери») — 1975–1988 годов рождения (средний возраст — 22 года). Исходя из возраста участниц исследования, можно утверждать, что их ценностные ориентации были в основном сформированы в 50–60-х годах (для старшего поколения), в 80-х годах прошлого века (для среднего поколения) и в наше время (для младшего поколения); таким образом, различия в значимости для них тех или иных ценностей могут быть обусловлены существенными социальными изменениями, произошедшими в российском обществе на протяжении последнего полувека.

Полученные в результате проведенного исследования показатели системы ценностей дают четкую картину их изменений от поколения к поколению. От старшего поколения к среднему и младшему поколениям, как на уровне нормативных идеалов, так и на уровне индивидуальных приоритетов, уменьшаются показатели конформности, традиций, щедрости (мотивационной целью данного типа ценностей является благополучие близких людей), универсализма (ориентация на благополучие всех людей и природы) и безопасности. Напротив, возрастают значения показателей ценности самостоятельности, стимуляции (как стремления к новизне и глубине переживаний), гедонизма (как стремления к наслаждению жизнью), достижений (как личного успеха, обеспечиваемого социальной компетентностью), власти (как достижения социального статуса, признания, достатка) [Гришина, Лавренчук, 2008].

Содержательный анализ результатов демонстрирует тенденцию снижения (как на уровне нормативных идеалов, так и на уровне индивидуальных приоритетов) значимости социальных ценностей и одновременного увеличения — личных. Практически все эти ценности так или иначе отражают ориентацию на активную, субъектную позицию в отношениях с их жизненным миром.

Полученные данные подтверждаются результатами другого проведенного нами исследования, участниками которого были несколько поколений студентов. Совпадение полученных данных позволяет рассматривать их

как возрастную норму (для молодых людей, получающих высшее образование), а сами данные обнаруживают сходство с данными младшего поколения из ранее описанного исследования.

Таким образом, и в социологическом аспекте — как отход от стандартных жизненных моделей, и в психологическом — как усиление стремления к самостоятельности, к новизне, личной активности — жизненные сценарии людей обнаруживают тенденцию к снижению нормативности и усилению индивидуализации.

Когда начинается индивидуальное выстраивание жизненного сценария? Начальный период жизни человека более жестко определяется нормативными установками общества, что связано с необходимостью решения задач эффективной социализации человека в социальном контексте. В рамках нашей культуры этот период задан установленным сроком начала обязательного школьного образования. Однако уже на этом типичном сценарном отрезке возникают отклонения, оказывающие влияние на дальнейший жизненный сценарий человека. Эти отклонения могут быть сопряжены с особыми трудностями прохождения нормативного сценария. В результате этот этап жизненного сценария реализуется неэффективно, или удлиняются сроки его прохождения, или этот отрезок нормативного сценария остается незавершенным, что в дальнейшем может привести к деструкции жизненного сценария. Например, подросток плохо учится, с трудом оканчивает школу, остается на второй год или вовсе бросает учебу, что создает очевидные трудности в его дальнейшей реализации.

Другой тип возникающих отклонений от нормативного сценария — ранние проявления самостоятельности, ответственности, появление в структуре типичного содержания нормативного сценария занятий, отражающих проявления профессиональной направленности, устойчивых увлечений, являющихся результатом собственного выбора, что отражает ранние проявления субъектности; данные отклонения от нормативности фактически задают «опережающий сценарий», также влияющий на последующий жизненный сценарий.

С возрастом авторское отношение человека к собственной жизни приобретает всё большие основания и возможности. Периоды взрослости — особенно средней и старшей — это уже периоды самостоятельного творения своего жизненного пути [Сапогова, 2013].

Как описывается индивидуальный жизненный сценарий? Индивидуализация жизненного сценария проявляется в вариативности ряда его характеристик и обычно описывается с помощью следующих параметров: (1) количество событий, выделяемых человеком в качестве значимых в своей жизненной истории; (2) содержание этих событий (их тип); (3) оценка (восприятие) собственной жизни и особенности ее описания.

Объем жизненного сценария определяется количеством событий, включаемых человеком в описание своей жизни. Этот показатель не обязательно

увеличивается с возрастом, как можно было бы ожидать: большая часть событий, упоминаемых людьми, обычно приходится на более молодой возраст; кроме того, с возрастом, видимо, происходит более строгий отбор событий, включаемых в описание своей жизни.

По результатам наших исследований количество упоминаемых человеком событий при описании своей жизни положительно коррелирует с показателями жизнестойкости, с высокими значениями ценностей самостоятельности и стремления к новизне, с позитивной оценкой настоящего и позитивной установкой к будущему. Кроме того, лица с объемным жизненным сценарием более высоко оценивают свою способность влиять на течение собственной жизни и получают больше удовольствия от жизни. Хотя эти данные выглядят вполне правдоподобно, нет достаточных оснований считать их универсальными. Однако можно утверждать, что низкий уровень событийности картины жизни (малое количество приводимых событий) является скорее неблагоприятным признаком.

Содержание событий жизни. Обычно они включают биографические факты типичного жизненного сценария (поступление в институт, начало работы, появление семьи и т. д.), социальные события (например изменения в социальном статусе), события, связанные с отношениями с людьми (появление новых друзей, кризис в отношениях), события в жизни близких людей (выход на пенсию, развод), события «внутреннего плана», связанные с переживаниями, новым опытом и т. д. Показательным является соотношение разного типа событий. В проведенном нами лонгитюдном исследовании, участниками которого являлись студенты, сравнивались личностные особенности тех из них, кто при описании событий, произошедших с ними за последние годы, упоминал события экзистенциального типа («острое чувство одиночества», «первый опыт свободы» и др.), с остальными. Оказалось, что у студентов, которые среди значимых событий своей жизни упоминали духовные события, экзистенциальный опыт, наблюдались более интенсивные изменения в становлении ценностно-смысловой сферы и развитии тех личностных особенностей, общую тенденцию которых можно описать как нарастание личностной зрелости. Способность рефлексировать события в духовной сфере и оценивать их значимость является позитивной характеристикой личности.

Оценка и восприятие собственной жизни. Большая часть людей оценивает свою жизнь как уникальную. По нашим данным, такая оценка коррелирует с высокими значениями ценностей самостоятельности и стремления к новизне, а также со шкалой контроля из теста жизнестойкости: чем больше чувство управления своей жизнью и выстраивания ее по личному замыслу, тем более уникальной, индивидуализированной ощущает свою жизнь человек.

Важным параметром в восприятии собственной жизни является ее целостность, что может проявляться как в прямых оценках, так и в описани-



Каталано Бруно. Путешественники. Серия скульптур.
Сен-де-Ванс, Франция

ях, выявляющих связность событий, их внутреннюю взаимосвязь, «жизненную логику» или фрагментарность, распадение на отдельные этапы («начинать с чистого листа»; прошлое воспринимается как «мелкое», «маленькое», «не заслуживающее внимания»; или, напротив, отсутствие картины будущего — «всё в прошлом»). Восприятие собственной жизни как целостной и внутренне взаимосвязанной, по нашим данным, положительно связано с жизнестойкостью.

При анализе жизненной ситуации человека заслуживает внимания и то, как он описывает свое будущее — одни видят и говорят о нем в терминах социальных ролей и социальных достижений («стану специалистом», «получу диплом»), другие — в терминах личностного роста, развития потенциала, приобретения компетенций и развития психологических качеств («научусь... смогу...»). Заметны различия и в грамматике описаний: «я хочу» или «меня ждет».

Описание разных типов жизненных сценариев (как и их общих параметров: структуры, объема, внутренней связности или дискретности и т. д.) представляется задачей особой сложности, но и особой теоретической и практической значимости. Это становится тем более очевидным, поскольку мы вступаем в эпоху индивидуальных жизненных выборов, индивидуального выстраивания жизненного сценария, индивидуализации человеческого существования. Жизнь человека становится сложнее, но эта сложность вполне отвечает его сущности и потенциалу, его возможностям и желаниям, открывая перед ним перспективу иного, более полного и подлинного существования. Как писал М. Мамардашвили, жизнь, в которой я сам участвую, тем самым превращается в бытие.

11.5

Экзистенциальный подход



Экзистенциальный аспект индивидуализации жизненных сценариев проявляется в осмыслении человеком собственной жизни, в осознании собственной свободы и способности действовать и в силу этого — в осознании авторства собственной жизни как ответственности за свой жизненный мир.

Авторство человека по отношению к собственной жизни проявляется в следующих основных отношениях — (1) авторство восприятия, оценки, переживания тех или иных обстоятельств своей жизни; (2) наша свобода изменяться, переосмысливать свой жизненный опыт, переоценивать обстоятельства жизни; (3) свобода выбора.

Источником изменений в человеке и его жизненной истории является не просто его жизненный опыт, но субъективное переживание, что подчеркивает авторство человека как творца своей судьбы. Субъективная оценка отражает реальную значимость того или иного события в жизни человека. В многочисленных эмпирических исследованиях были получены разнообразные данные, подтверждающие, что именно субъективное отношение человека к той или иной ситуации является решающим для ее проживания.

Другой аспект авторства человека по отношению к собственной жизни связан с возможностью изменяться, переосмысливать свой жизненный опыт, в том числе и пересматривать свое отношение к тем или иным событиям, в результате чего они приобретают иное психологическое значение.

Предметом другого проведенного исследования (М. В. Бондарева под нашим руководством) был образ своего детства у взрослого человека. Полученные данные показали, что на общую оценку своего детства как благополучного или неблагополучного большее влияние — по сравнению с объективными обстоятельствами — оказывала нынешняя удовлетворенность человека своей жизненной ситуацией и его общее благополучие. Другой важный результат этого исследования касался возможности переосмысления людьми своего прошлого опыта. Например, одна из участниц исследования рассказывала о том, что в силу семейных обстоятельств (родители на несколько лет уехали в зарубежную командировку) она с раннего подросткового возраста, оставшись на попечении старых родственников, фактически оказалась предоставлена сама себе. Вспоминая этот период своей жизни, она говорила о том, что ей не хватало родителей, нередко она чувствовала себя брошенной и одинокой, переживала, что о ней некому позаботиться и ей самой приходится справляться с жизнью. «Но теперь, — продолжала она, — я даже рада тому, что так случилось, потому что именно благодаря этому опыту я рано научилась самостоятельности и ответственности. Думаю, что именно это сформировало мой характер и помогло мне в жизни».

В исследовании С. В. Барыбиной принимали участие две группы педагогов: 24 учителя общеобразовательной школы и 20 учителей элитарного лицея, близость характеристик обеих групп (все педагоги женщины, имеющие высшее педагогическое образование, стаж не менее 4 лет) позволяла осуществить корректное сравнение измеряемых показателей. Объективные показатели условий их профессиональной деятельности (заработная плата, количественный состав классов, материально-техническая база, оснащенность образовательного процесса необходимыми материалами и оборудованием, соответствие санитарно-гигиеническим требованиям и др.) разительно отличались в пользу лицея (существенно выше уровень зарплаты, ниже наполняемость классов, выше уровень обеспеченности учебного процесса и др.). Однако практически все показатели оценки учителями социальных аспектов своей профессиональной ситуации (отношение к учебному заведению, взаимоотношения между педагогами, удовлетворенность своим положением в коллективе, отношение к работе, ученикам, коллективу, руководителю) имели более благоприятный характер в общеобразовательной школе с объективно худшими условиями работы. Педагоги лицея были в целом менее удовлетворены своей работой. Их психологические показатели также имели неблагоприятный характер: они обнаружили более высокий уровень эмоционального истощения, снижение ощущения личной успешности, развитие негативных установок по отношению к себе и работе, в целом более высокий уровень профессионального выгорания и др. Был сделан вывод о том, что удовлетворенность людей ситуацией своей профессиональной деятельности и их психологическое самочувствие в этой ситуации определялись не самими объективными условиями деятельности, а их субъективным восприятием участниками деятельности*.

* Эмпирические результаты ограничены конкретными организациями, в которых проводились исследования.

[Гришина, 2001]

Таким образом, жизнь воспринимается как целостный процесс, в котором прошлое связано с настоящим, однако это прошлое может переосмысляться с точки зрения его роли в последующей жизни, оно перестает быть частью обычного жизненного опыта и становится экзистенциальным опытом, изменяющим и личность человека, и его жизненную историю. Новое видение своего прошлого преобразует прошлую перспективу жизненного пространства человека и тем самым изменяет его личную историю.

Наиболее очевидным образом авторство человека по отношению к собственной жизни проявляется в выборе жизненного пути, выстраивании жизненного сценария. Потенциально переломными моментами жизненного сценария, предопределяющими его дальнейшее развитие, являются жизненные выборы, а векторами изменений — жизненные планы и устремления человека.

В исследовании А. В. Зерновой принимала участие группа молодых людей, больных диабетом. По сравнению с нормативными данными по здоровым людям диабетики воспринимали свою жизнь более событийно, они были склонны давать более высокие оценки как грустным, так и радостным событиям, воспринимая их как значимые моменты своей жизни. В целом они отличались высокой сосредоточенностью на своем внутреннем мире, при этом воспринимали свою жизнь как более интересную и эмоционально насыщенную, а себя как людей, обладающих достаточной свободой выбора в построении своей жизни. Результаты позволили автору прийти к выводу о более высокой степени зрелости обследованных больных людей по сравнению с их сверстниками, что связано с психологическим переживанием ими своей особой жизненной ситуации, отражающей их серьезные проблемы со здоровьем.

[Гришина, 2001]

В экзистенциальном смысле бытие — это пространство возможностей человека, преобразуемых им в индивидуальное бытие.

Экзистенциальная идея о том, что человек творит свой жизненный путь, не означает, что он созидает его совершенно произвольно. Мы существуем в пространстве культурных и социальных условий, традиций, которым следуем или не следуем, норм, которым подчиняемся или не подчиняемся.

В. Н. Дружинин описал несколько типичных, «полярных» вариантов жизни, подчеркивая при этом, что «индивидуальное бытие представляет собой мозаику вариантов, стилей, ситуаций, но заострение черт проявляет сущность» [Дружинин, 2000, с. 42].

”

Я предполагаю, что существуют независимые от индивида, изобретенные человечеством и воспроизводящиеся во времени варианты жизни. Человек в зависимости от конкретных обстоятельств может выбрать тот или иной вариант, но вариант жизни может быть ему навязан. Степень свободы индивида и мера давления на него внешнего мира — социальной среды — зависят от конкретных исторических условий. Понятие «вариант жизни» является целостной психологической характеристикой индивидуального бытия и определяется типом отношения человека к жизни. Существуют психологические параметры, с помощью которых можно дать описание вариантов жизни, но они трудно формализуемы, хотя и поддаются вербализации. Вариант жизни формирует человеческую личность, «типизирует» ее. Индивид превращается в представителя «жизненного личностного типа». «Типичный представитель» — не выдумка советских литературоведов, а реальность. Итак, индивид «входит» в жизнь, включается в тот или иной вариант жизни со своими способностями, темпераментом, характером, а «выходит» — типизированной личностью. Возможна смена варианта жизни, в зависимости от обстоятельств или сходства вариантов между собой. И последнее: жизнь — одна, человек — смертен [Дружинин, 2000, с. 12].

Жизнь как предисловие
(«жизнь начинается завтра»)

Текущая жизнь — это всего лишь подготовка к будущей, «настоящей» жизни. Такое отношение к жизни является распространенным представлением о детском и подростковом периоде, когда человек еще не готов к взрослой жизни. Однако сохраняющееся уже у взрослого человека ожидание «настоящего», «подлинного» существования в будущем приводит к тому, что сегодняшняя жизнь как ненастоящая обесценивается, ей можно не придавать большого значения.

Жизнь как достижение
(«погоня за горизонтом»)

Такой вариант жизни типичен для «человека дела», «человека действия», стремящегося к постоянным достижениям. Его жизнь полна напряженной деятельности и задач, которые необходимо решать. Стремление к внешнему успеху и достижениям — распространенный и одобряемый современным (по крайней мере западным) обществом тип жизненного сценария. Поведение человека, избравшего этот вариант жизни, лучше всего интерпретируется через описанную в психологии мотивацию достижения. Метафора, использованная Дружининым для обозначения этого типа жизни, — «погоня за горизонтом» — связана с тем, что, во-первых, «достижение цели обесценивает ее, и на горизонте маячит новая, еще более привлекательная цель», а во-вторых, «для человека, стремящегося к цели, нет настоящего, а есть только будущее, если он действует, и прошлое, если по каким-либо причинам он действовать перестал».

Жизнь как уход в «иную реальность»
(«жизнь как сон»)

Обращаясь к данному варианту жизни, Дружинин замечает: может быть, следовало бы заменить его более точным — «жизнь как грезы» или «жизнь как видение». В своем описании он останавливается прежде всего на состояниях измененного сознания, которые достигаются с помощью различных психологических техник, хуже — с помощью алкоголя и наркотиков. Но есть и много других средств превратить жизнь в мир воображения. К этим средствам Дружинин относит информацию, например любое чтение, которое является созданием некоего искусственного мира. Чтение захлеб, запойное чтение — это уход в иную реальность. Конечно, нельзя было не упомянуть виртуальную реальность, но то, как мало внимания уделил ей Дружинин, заставляет задуматься, как сильно изменился мир за пятнадцать лет, прошедшие со времени публикации его книги.



Фото И. Киселева

Жизнь «по правилам»

Этот вариант жизни, видимо, наиболее близок ранее описанному нами нормативному жизненному сценарию: не случайно человека, выбирающего жизнь по правилам, Дружинин называет «нормативной личностью». «Жизнь по плану, — пишет он, — проходит как череда возрастов, вхождений в социальные роли и получения социальных статусов, освоения этих ролей, “выхода” из них». Жизнь «по правилам», регламентированная жизнь несет в себе очевидные удобства, избавляя человека от необходимости принимать жизненно важные, «событийные» решения. Однако, как отмечает Дружинин, человек, который выбрал жизнь «по правилам», «должен и мыслить и чувствовать по правилам, то есть лишается автономии и оригинальности собственной душевной жизни».

Жизнь-времяпрепровождение («жизнь — трата времени»)

Это такой способ существования, главным содержанием которого становится необходимость чем-то заполнять жизнь, преодолевая ее однообразие и скуку. Перед человеком не стоят никакие жизненные задачи, нет реальных проблем и повседневных забот, равно как и каких-то творческих устремлений. Варианты «траты времени» бесконечны: светская жизнь, поиск постоянных развлечений, шопинг, просмотр сериалов и другие способы «убивать время».

Жизнь как творчество

Идеальным прототипом человека, реализующего этот вариант жизни, является творческая личность. Творец живет «здесь и сейчас», подлинной жизнью для него является внутренняя жизнь, «жизнь духа», внешняя жизнь его мало интересует. Но поскольку творчество — это прежде всего процесс порождения новой реальности, для творческой личности важно, как реализуется внутреннее содержание ее личности во внешнем мире.

При осмыслении этих или других жизненных сценариев важно иметь в виду, что с экзистенциальной точки зрения тот или иной тип сценария всегда является выбором человека, осознанным или неосознанным, но выбором. Даже когда, например, тот же Дружинин говорит о навязанном сценарии, перед человеком всегда есть возможность выбора. Он может обладать большей или меньшей свободой выбора, ощущать большую или меньшую стесненность обстоятельствами, но всегда остается свобода выбора оценки тех или иных обстоятельств, свобода отношения к ним.

Ю. М. Лотман, комментируя одну из строф романа «Евгений Онегин», отмечает проецирование сюжета в плоскость понятий Идеала, Рока, Жизни. «Образ Жизни раскрывается в двух ориентированных на глубокую литературную традицию метафорах: “жизнь — пир” (вариант “жизнь — чаша”) и “жизнь — книга”. Первый образ получил широкое распространение в романтической элегической поэзии... второй, уходя корнями в античную и фольклорную традицию, был обновлен, с характерной заменой книги на роман, Карамзиным». И далее Лотман цитирует Карамзина:

Что наша жизнь? Роман. — Кто автор? Аноним.
Читаем по складам, смеемся, плачем... спим.

[Цит. по: Лотман, 1983, с. 371].

В отличие от людей, живших во время Карамзина, сегодня мы не просто читаем, но и пишем роман своей жизни, и автором ее является уже не аноним, но мы сами.

РЕЗЮМЕ

1. Понятие жизненного сценария является конкретизацией понятия «жизненный путь». Нормативный (культурный) жизненный сценарий представляет собой совокупность обязательных событий, отвечающих представлениям своего времени, и строится на культурно разделяемых представлениях относительно порядка и времени жизненных событий

- в жизненном цикле. Индивидуальный (персональный) жизненный сценарий включает как нормативные компоненты, так и индивидуальные жизненные события, составляющие биографию конкретного человека.
2. Нормативный жизненный сценарий выстраивается на основе передаваемого культурного опыта — культурной трансмиссии, осуществляемой разными способами, одним из которых является передача опыта от поколения к поколению.
 3. Изменения в нормативных сценариях связаны с социальными и культурными изменениями реальности. XX век, ослабляя влияние прошлого, порождает множественность жизненных моделей, ориентированных как на социальные достижения, так и на отказ от них.
 4. Характерной тенденцией становится усиление вариативности жизненных сценариев, их индивидуализация. Социологический аспект индивидуализации жизненных сценариев проявляется в тенденции к дестандартизации жизненных моделей у более поздних поколений. Психологический аспект индивидуализации жизненных сценариев — в движении от детерминации к самодетерминации, в становлении человека как субъекта жизни.
 5. Экзистенциальный аспект индивидуализации жизненных сценариев проявляется в осмыслении человеком своей жизни, осознании собственного авторства по отношению к жизни как ответственности за свой жизненный мир.
 6. Авторство человека по отношению к собственной жизни проявляется в авторстве ее восприятия и осмысления, в свободе изменяться и пересматривать, переоценивать обстоятельства своей жизни, в свободе выбора.
 7. Жизнетворчество человека проявляется в разнообразии вариантов жизни, являющихся персонификацией бытия, превращения всеобщего бытия в индивидуальное.

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Дайте определение нормативного жизненного сценария. Перечислите типы культурной трансмиссии, обеспечивающие передачу опыта.
2. Опишите жизненные модели, ориентированные на социальные достижения или отказ от них, существовавшие в культуре второй половины XX века.
3. Опишите социологические и психологические проявления индивидуализации жизненного сценария.

4. Перечислите параметры описания индивидуального жизненного сценария.
5. Как можно сформулировать особенности экзистенциального подхода к рассмотрению жизненного сценария человека?

Задание для самостоятельной работы

1. Опишите, какие семь типичных событий произойдут на протяжении жизни семилетнего ребенка одного с вами пола. Совпадают ли ваши представления с приведенным описанием типичного российского культурного сценария?
2. Перечислите события, которые уже произошли в вашей жизни и которые вы считаете значимыми фактами своей биографии, а также те, которые произойдут в ближайшие пять лет. Укажите ваш возраст, в котором эти события произошли или, по вашему мнению, произойдут. Совпадает ли «расписание» вашей жизни с приведенным типичным сценарием жизни молодого россиянина? Чем ваше «расписание жизни» отличается от типичного и почему?
3. Какие жизненные модели приняты в современной молодежной среде? Проанализируйте, какие из них являются сценариями социальных достижений или ухода от них.
4. Проанализируйте варианты жизни, описанные В. Дружининым. Можете ли вы с этой точки зрения описать свой вариант жизни? Близок ли он к одному из описанных или представляет собой комбинацию разных вариантов?
5. Можете ли вы считать себя автором собственной жизни? В чем это проявляется?

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Дружинин В. Н. Варианты жизни. М.; СПб., 2000.
Мид М. Культура и мир детства. М., 1988.
Олпорт Г. Становление личности. М., 2002.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Клакхон К. Зеркало для человека. Введение в антропологию. СПб., 1998.
Маховская О. И. Коммуникативный опыт личности. М., 2010.
Гришина Н. В. Жизненные сценарии: нормативность и индивидуализация // Психологические исследования [Электронный научный журнал]. 2011. № 3 (17).

ЖИЗНЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО

Жизненное пространство — понятие, конкретизирующее жизненный путь человека в его «горизонтальном» измерении. Концепт жизненного пространства был сформулирован К. Левином, утверждавшим необходимость рассмотрения событий жизни человека через его взаимоотношения с окружающим миром, чему посвящена его теория поля. Жизненное пространство человека имеет свою структуру и описывается рядом характеристик, изменяющихся в ходе развития человека. Экзистенциальный смысл концепта жизненного пространства К. Левина — в описанном им единстве человека и его жизненного мира, персонализации им пространства и времени объективного мира.

Курт Левин: принципы научной психологии

Понятия жизненного пути и жизненного сценария описывают «вертикальное» измерение жизни человека — ее развитие во времени, в движении от рождения к завершению жизни. Ее «горизонтальное» измерение описывается понятиями жизненного пространства и жизненных ситуаций.

Более ста лет назад о необходимости изучения этого «горизонтального» измерения задумался К. Левин. Позднее, в своем письме к В. Келеру, предпосланном книге «Принципы топологической психологии», он писал: «Чрезвычайно интересуясь теорией науки, я уже в 1912 году, будучи студентом, защищал тезис <...> что психология, имея дело с множеством сосуществующих фактов, будет, наконец, вынуждена обратиться к использованию не только концепта времени, но и концепта пространства» [Lewin, 1936, p. VII].

Именно К. Левину принадлежит приоритет в создании концепта жизненного пространства и принципа его субъективного понимания.

Идея психологического жизненного пространства закономерно вытекает из понимания К. Левином принципов научной психологии.

Известная методологическая работа Курта Левина «Переход от аристотелевского мышления к галилеевскому» была написана им в 1927 году. За этим образным названием стоит призыв к принципиальному изменению теоретического подхода в психологической науке. Аристотелевский способ мышления Левин отождествляет с описательным подходом, который, в сущности, сводится к собиранию эмпирических фактов, их классификации и выделению на их основе средних статистических характеристик. Этот «классификаторский» подход означает, что концепты рассматриваются как абстракции от конкретных объектов к идеальным. Левин настаивает на ином пути — не от отдельных фактов к их обобщению, не от эксперимента к теории, а от теории к эксперименту. Это должен быть конструктивный, «галилеевский» подход, в соответствии с которым задачей психологической науки становится не обобщение конкретных повторяющихся событий и формулирование на основе этого законов, а построение достоверных те-

ЛЕВИН (1890–1947) Курт — выдающийся немецкий, впоследствии американский психолог.

Получив образование в области медицины, философии, методологии науки, психологии, начинает работать в Берлинском психологическом институте. Левин принимал участие в Первой мировой войне, получил ранение, провел 8 месяцев в госпитале. Вернувшись в Берлинский психологический институт, Левин начинает сотрудничать с Келером и Вертгеймером, работает над развитием теоретических идей и экспериментальных методов, создавая новую психологию на основе гештальт-теории. Выходят его первые работы, его выступления на мировых конгрессах и конференциях привлекают внимание психологического сообщества.

В 1934 году Левин эмигрирует в Америку: в Германии наступают времена нацизма, и многие ученые вынуждены покинуть родину. Он недолго сотрудничает с Корнелльским университетом, а затем в течение 9 лет работает в Университете штата Айова. Этот период становится одним из самых плодотворных в его творчестве. Левин в качестве приглашенного профессора проводит семинары в Гарвардской психологической клинике. К началу 1940-х годов он является одним из крупнейших ученых в области экспериментальной и теоретической психологии. Левин посвящает себя задаче преодоления разрыва между академическими исследованиями психологических явлений в университетских лабораториях и реальными социальными проблемами общества. Он решает создать исследовательский центр по проблемам групповой динамики. Его предложение об организации центра принимает Массачусетский технологический институт, где он и начинает работать вместе с группой своих учеников и последователей. По его замыслу, центр должен был реализовывать не только экспериментальные лабораторные проекты, но и вести масштабные полевые исследования групп и групповых процессов, прибегая не только к психологическим, но и к социологическим и антропологическим методам. Левин занимается организационными и финансовыми проблемами нового центра, не прекращая свою деятельность ученого, реализуя исследовательские проекты, обучая молодых ученых, публикуя научные труды. В феврале 1947 года, в возрасте 56 лет, Курт Левин умирает от сердечного приступа.



Рекомендовано к прочтению:

- «Теория поля в социальных науках».
- «Разрешение социальных конфликтов».
- «Динамическая психология».

оретических основ, дающих возможность предсказания индивидуальных явлений. В конструктивном подходе значение специфического феномена базируется на его существенных элементах. Фенотипические данные, т. е. данные, в которых подобие определяется скорее в терминах внешних, чем психологических характеристик, должны быть трансформированы в язык психологических конструктов, если мы хотим вывести общие психологические законы, которые могут быть применимы к индивидуальным случаям. Но психология должна изучать не фенотипы, а генотипы. Необходимо найти такие психологические конструкты, которые помогут объяснить индивидуальное поведение или, например, индивидуальные различия между

подростками, а не просто описать гипотетического типичного подростка. Левин не отрицает пользы дескриптивной статистики данных о группах индивидов, но такая статистика является не лучшим основанием для конструирования психологической теории, на которой могло бы быть основано понимание индивидуальной психологии. Как пишет Зейгарник, по Левину, «критерием научной достоверности является не повторяемость единичных фактов, а, наоборот, единичные факты обретают научную достоверность лишь в контексте теории» [Зейгарник, 1981, с. 16–17].

”

...Необходимо найти законы, которые контролируют психологические события. Это означает, что нужно определить, в каких условиях различные типы психологических событий происходят и какие эффекты они имеют. Но знание законов само по себе не дает ответа на вопрос о том, почему в конкретном случае данный индивид ведет себя этим, а не иным образом. Даже если бы все законы психологии были известны, предсказание относительно поведения человека можно было бы сделать, только если бы в дополнение к законам была известна специфическая природа конкретной ситуации. Законы определяют функциональные отношения между различными характеристиками события или ситуации. Применение законов предполагает понимание отдельных случаев. Можно приложить закон, только если ты знаешь природу конкретного случая, с которым имеешь дело. Рассмотренные с этой точки зрения законы — не более чем принципы, в соответствии с которыми происходящее событие может быть выведено из динамических факторов конкретной ситуации.

...Определение законов является поэтому только одной стороной задачи объяснения психической жизни. С другой стороны, и это имеет не меньшее значение и неразрывно связано с определением законов, встает задача репрезентации конкретных ситуаций таким образом, чтобы конкретное событие могло быть выведено из них в соответствии с принципами, данными в общих законах. Обычное описание ситуации не дает такой возможности. Это может быть сделано только средствами конструктивной репрезентации ситуации» [Lewin, 1936, p. 10–11].

В соответствии со своим пониманием принципов построения «новой» психологии, Левин считал, что переход от аристотелевских к галилеевским концептам означает, что объяснение событий следует искать не в природе отдельного изолированного объекта, а во взаимоотношениях между им и его окружением.

12.2

Теория поля

Описывая теорию поля, Левин отмечает, что ее основные положения сводятся к выведению поведения из всей совокупности сосуществующих фактов, пространство которых имеет характер динамического поля, что означает, что состояние любой части этого поля зависит от другой его части.

Данный принцип, по мнению Левина, является основополагающим для построения научной психологии.

В основу построения своей теории поля Левин кладет принципы, которые считает обязательными для научной психологии. В качестве наиболее важных характеристик теории поля он указывает на использование конструктивного метода в противоположность классифицирующему; динамический подход, объясняющий изменения как результат действия психологических сил; психологический подход, описывающий ситуацию на языке той совокупности фактов, которые существуют для человека в данный момент времени; опора на целостный анализ ситуации; использование систематического концепта причинности; математическое представление поля.

Важнейшим принципом теории поля является обоснование систематического концепта причинности как альтернативы историческому.

Исторический принцип причинности, который часто использовала классическая психология и на котором, например, настаивает психоанализ, выводит актуальные события из отдаленных событий жизни человека в историческом разрезе, опираясь на историю человека, его анамнез. Однако исторический подход предполагает, во-первых, что мы владем процедурами выявления определенных свойств в прошлом и, во-вторых, что мы знаем законы внутренних изменений, которые происходили или могли произойти за это время (при условии, что система не испытывает еще и внешних влияний).

В противовес этому, в соответствии с аналогичными представлениями в физике, Левин утверждает, что поле «здесь и сейчас» зависит от состояния поля в непосредственно предшествующий момент времени. «Прошлые события не существуют в данный момент и поэтому в данный момент не могут оказывать влияния. Влияние прошлого на поведение может быть только косвенным; прошлое психологическое поле является одним из “источников” нынешнего поля и через это воздействует на поведение» [Lewin, 1942, p. 64]. Прошлые события занимают определенное место в хронологической цепи событий, сплетения которой порождают сегодняшнюю ситуацию; тем самым никак не отрицается значение прошлого в детерминации актуальных условий. Однако психологические события, т. е. изменения в жизненном пространстве, могут быть объяснены только в терминах свойств поля в момент, предшествующий происходящим событиям. Это и есть систематический концепт причинности. Целостная «жизненная история может быть представлена с помощью последовательности таких полей, каждое из которых характеризовало бы ситуацию на данной исторической стадии» [Field Theory, 1963, p. 92–93].

Левин, иллюстрируя свое представление о взаимосвязи событий, пишет, что поле имеет «определенную временную глубину. Оно включает “психологическое прошлое”, “психологическое настоящее” и “психологическое будущее”, которые составляют одно из измерений пространства, существующего в данный момент времени» [Ibid., p. 27].

Систематический анализ взаимосвязи событий имеет несомненные преимущества перед неоправданными попытками выявления их причинно-следственных связей. Иллюстрируя это, Левин обращается к событиям, имевшим место во время проведения его знаменитого эксперимента по влиянию стиля лидерства на групповые явления (атмосферу, коммуникацию в группах, взаимодействие и отношения мальчиков и т.д.), и задается вопросом, можно ли какие-то из них обозначить как причину других. Стиль управления, ограничения коммуникации, нарушения отношений, конфликты и т.д. — что из этого является причиной, а что — следствием? Скорее всего, в данном случае (как и во многих других комплексных исследованиях сложных явлений) мы имеем дело с кластерами событий, возникновение которых определяется не простой однонаправленной причинно-следственной связью, но их более глубокими и многосторонними отношениями.

Понятие психологического поля основано на представлении, что окружающий человека мир наделен определенной, позитивной и негативной, валентностью. Этот тезис не остался сугубо теоретическим постулатом. Левин предпринимал разнообразные попытки экспериментальной проверки существования этого явления, а также его описания. В своем научном фильме, показанном им на Йельском международном психологическом конгрессе, он интерпретирует поведение полуторагодовалого ребенка, который кружится вокруг камня и пытается сесть на него, с точки зрения действия сил притяжения—отталкивания. Девочка Ханна хлопает по камню ручками, трогает и даже лижет камень, но не может отвернуться от него, чтобы сесть. Так, по мнению, Левина, действуют силы поля и валентность объектов.

Окружающий мир человека и составляющие его объекты приобретают валентность только благодаря потребностям человека. Как пишет Зейгарник, «для К. Левина было важно установить, что окружающее психологическое “поле”, окружающая ситуация таят в себе возможность вызвать действие в направлении предмета с положительной валентностью или уйти от предмета с отрицательной валентностью. Это означает, что субъект с его внутренними заряженными системами и окружающая ситуация (“психологическое окружение”) составляют единый континуум» [Зейгарник, 1981, с. 46].

Левин предлагал рассматривать не отдельно действующего субъекта и отдельно окружающую среду (ситуацию), а целостное жизненное пространство индивида, включающее в себя и то, и другое. Тогда поведение человека становится результатом реализации его актуальных возможностей в данном конкретном жизненном пространстве. Эта идея Левина и зафиксирована в его знаменитой формуле: *поведение есть результат взаимодействия личности и ситуации*. Причем еще раз подчеркнем, что личность и ситуация — это не две разные сущности, а единое целое, потому что си-

туация фактически становится тем, что она есть («психологической ситуацией»), только благодаря личности, а личность в данный момент такова, какова ее ситуация, потому что всякая ее потребность неразрывно связана с ситуацией. Как утверждает Зейгарник, Левин в своих лекциях часто повторял, что «нет потребности без предмета, способного ее удовлетворить» [Там же]. Сама природа валентности основана на свойстве объектов удовлетворять потребностям человека.

Таким образом, поведение человека направляется возникающими у него намерениями, в основе которого лежат его потребности, а с другой стороны — и возникновение самих этих потребностей, и их реализация зависят от ситуации.

Концепт жизненного пространства

12.3

Концепт психологического жизненного пространства основан на теории поля и обозначает всю совокупность фактов, влияющих на поведение человека.

Переход от аристотелевских к галилеевским концептам требует, чтобы мы искали «причину» событий не в природе одиночного изолированного объекта, а во взаимоотношениях между объектом и его окружением. Не следует думать, что окружение индивида просто способствует проявлению или торможению тенденций, которые раз и навсегда упрочены в природе личности. Надеяться на понимание сил, управляющих поведением, можно только при включении в рассмотрение психологической ситуации в целом.

В психологии начало описанию целостной ситуации может быть положено грубым различием человека (Р) и его окружения (Е). Каждое психологическое событие зависит от состояния человека и в то же самое время от окружающих условий, хотя их относительное значение различно в различных случаях. Таким образом, мы можем выразить нашу формулу $V = f(S)$ для каждого психологического события как $V = f(PE)$. Экспериментальные работы последних лет в различных областях психологии всё более подтверждают эту двойную связь. Каждая научная психология должна принимать во внимание целостную ситуацию, то есть состояние как человека, так и среды. Это предполагает, что необходимо найти методы описания человека и окружающих условий в общих терминах как частей одной ситуации. В психологии нет понятия, которое объединяло бы и то, и другое. Слово «ситуация» обычно используется для обозначения среды. В дальнейшем мы будем использовать термин «психологическое жизненное пространство» для обозначения всей совокупности фактов, которые детерминируют поведение индивида в конкретный момент [Lewin, 1936, p. 11–12].

Что является содержанием психологического жизненного пространства? Если оно представляет собой совокупность влияющих на поведение фактов, значит необходимо учесть и объективные факты, и то субъективное значение, которое они имеют для индивида. Левин указывал, что объекты физического

мира с его объективными характеристиками должны быть включены в репрезентацию психологического жизненного пространства только в той степени и в том виде, в которых они влияют на индивида в его сиюминутном состоянии, а сама ситуация должна быть представлена такой, какой она в действительности является для индивида. Он предложил называть их квазифизическими фактами. Аналогично применительно к социальному пространству Левин предлагает различать объективные социальные факты и квазисоциальные факты (например, членство в группе — это объективный социальный факт, а то, в какой степени это членство реально имеет влияние на индивида, относится к квазисоциальным фактам). Таким образом, объективные обстоятельства жизни человека становятся частью его психологического пространства в зависимости от того значения, которое они имеют для индивида.



Левин описывает жизненное пространство с помощью следующей формулы: «...Поведение и развитие зависят от состояния человека и его среды, $B = F(P, E)$. В этом уравнении человек (P) и его среда (E) должны рассматриваться как переменные, которые зависят друг от друга. Другими словами, чтобы понять или предсказать поведение, нужно рассматривать человека и среду как *единую* констелляцию взаимозависимых факторов. Мы называем совокупность этих факторов жизненным пространством (L_{sp}) этого индивида и пишем $B = F(P, E) = F(L_{sp})$. Жизненное пространство, следовательно, включает как человека, так и его психологическую среду. Задача объяснения поведения тогда становится тождественной (1) нахождению научно-го представления жизненного пространства (L_{sp}) и (2) определению функции (F), которая связывает поведение с жизненным пространством. Эта функция (F) есть то, что обычно называется *законом*» [Field Theory, 1963, p. 239–240].

Структура жизненного пространства включает ряд регионов, число и характер которых в целом определяются многообразием сфер жизнедеятельности человека и которые динамично меняются в соответствии с ними. Важнейшей общей характеристикой жизненного пространства является степень свободы, или «пространство свободного передвижения», которым обладает человек. Сужающие возможности препятствия или барьеры могут быть связаны как с системой внешних либо внутренних запретов или ограничений, так и с недостаточным потенциалом самого человека (отсутствием или недостаточным развитием навыков, способностей и т. д.). В качестве примеров такого рода ограничений Левин наиболее часто приводит социальные факторы — ту часть социального окружения человека, которая является частью его жизненного пространства, а потому заставляет его решать фундаментальную проблему адаптации к любой группе (в том числе и к семье): каким образом человек может обеспечить для себя в группе пространство свободы, необходимое и достаточное для удовлетворения его личных потребностей, чтобы не мешать реализации потребностей и интересов других членов группы и группы в целом.

Так, в своей работе, посвященной проблемам супружеских отношений, Левин отмечает их тесный характер, взаимопроникновение супругов в частные сферы друг друга, разнообразие и противоречивость потребностей, удовлетворяемых в браке, и другие особенности, увеличивающие вероятность возникновения супружеских конфликтов. Оригинальность подхода Левина состоит в обсуждении супружеских конфликтов в терминах их жизненного пространства. Так, один из рисунков, помещенных в статью, представляет конфликты, связанные с совместной деятельностью в семье. Анализ конфликтной ситуации показывает, что муж стремится уменьшить объем совместной семейной деятельности, а жена — увеличить его, а в отношении объема сексуальных отношений тенденция прямо противоположная (рис. 5). Описывая жизненные пространства супругов, на другом рисунке Левин отмечает различное значение, которое супруги придают одному и тому же событию в своих жизненных пространствах (рис. 6). В частности, дружба мужа с третьим лицом, которая может, например, вырасти из каких-то деловых отношений, для мужа находится за пределами сферы его супружеских отношений, и потому он не видит противоречия между своей семейной жизнью и отношениями с третьим лицом. Однако жена может представлять себе эту ситуацию совершенно иначе, поскольку в ее жизненном пространстве вся жизнь мужа включена в семейные отношения и его дружба с третьим лицом воспринимается ею как вторжение в ее супружескую сферу [Левин, 2000].

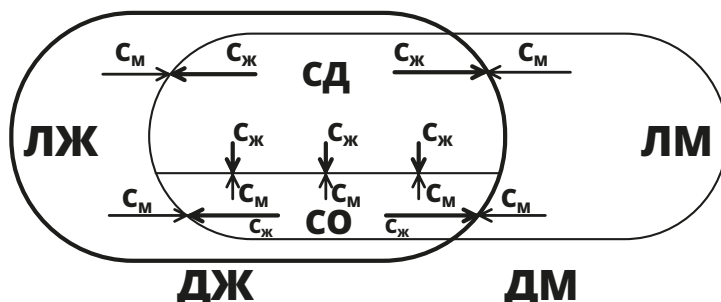


Рис. 5. Конфликты, связанные с объемом совместной деятельности: ДЖ — деятельность жены; ДМ — деятельность мужа; СД — совместная семейная деятельность; ЛЖ — деятельность жены, в которой не участвует муж; ЛМ — деятельность мужа, в которой не участвует жена; СО — сексуальные отношения; С_ж — силы, соотносящиеся с желаниями жены; С_м — силы, соотносящиеся с желаниями мужа

[Левин, 2000, с. 232]

Согласно принципам теории поля, анализ должен начинаться с рассмотрения ситуации в целом, после чего различные ее аспекты могут подвергаться

всё более детальному рассмотрению. «Целостная ситуация описывается ее специфической структурой. Это означает, что отдельные факторы ситуации не являются характеристиками, которые могут быть сомнительным образом объединены “суммированием”. Если психология должна делать предсказания относительно поведения, ей необходимо попытаться выполнить эту задачу концептуальными средствами. В выборе методов и концептов мы должны использовать прагматический критерий: мы должны найти концепты, на основе которых могут быть сделаны предсказания. Другими словами, наши концепты должны представлять взаимосвязи условий» [Lewin, 1936, p. 9–13].

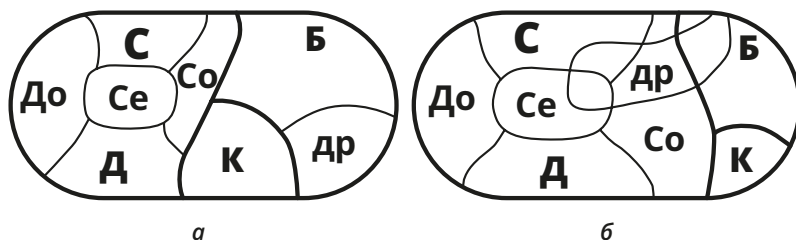


Рис. 6. Различное значение, придаваемое мужем и женой одному и тому же событию в их жизненном пространстве: а — жизненное пространство мужа; б — жизненное пространство жены; С — супружеская область; Б — деловая сфера жизни мужа; К — клубная жизнь мужа; До — домашняя жизнь; Д — общение с детьми; Се — сексуальные отношения между мужем и женой; Со — социальная активность мужа и жены; др — дружба мужа с третьим лицом [Левин, 2000, с. 232]

Понимание ситуации, считает Левин, должно идти от ее целостной оценки к более конкретному и детальному анализу ее отдельных частей и аспектов, что позволит учесть проявление в них общих свойств поля как целого. «Вместо того, чтобы выдергивать изолированные факты, а затем пытаться “синтезировать” их, с самого начала учитывается и отображается общая ситуация. Подход теории поля, следовательно, означает метод “постепенного приближения” с помощью постепенно увеличивающейся конкретности. Выдергивание изолированных фактов из ситуации может легко привести к картине, которая будет полностью искажена. Репрезентация с позиций теории поля, в свою очередь, может и должна быть по существу верной на любой стадии завершенности» [Ibid., p. 149].

Психологическое поле может быть описано как на уровне общих характеристик, к которым Левин относит, например, его атмосферу и степень свободы, так и на уровне более частных, конкретных его аспектов — отдельных целей, стимулов, потребностей, социальных связей и др. Кроме того, при описании ситуаций целесообразно различать общую жизненную ситуацию человека и более конкретную, частную, «сиюминутную» ситуа-

цию. Если, отмечает Левин, мы описываем женщину, в данный конкретный момент времени работающую на станке и огорченную тем, что она мало сделала за это утро, то это будет ее актуальная, «сиюминутная» ситуация. Если же мы говорим о ее семье, отношениях с мужем, болезни ребенка и т. д., мы уже рассматриваем ее общую жизненную ситуацию. Очевидно, что каждая конкретная, частная ситуация связана с общей жизненной ситуацией человека, которая образует своего рода основу для «сиюминутных» ситуаций: прямым или косвенным образом влияя на состояние человека, она в большей или меньшей степени определяет его реакции в конкретной ситуации; например, цель относится к сиюминутной ситуации, но ее содержание предопределено прошлым человека, его целостной жизненной ситуацией.

В настоящее время мы не имеем адекватного научного метода описания психологического жизненного пространства. В соответствии с общими методами психологии исследование влияний окружающих условий начинается с классификации и статистики. Например, этими методами изучается средний уровень достижений «единственного ребенка» или «второго ребенка в семье с тремя детьми». В исследовании медицинских случаев обычно можно найти более конкретные детали психологических условий. Например, они дают превосходные описания домашних условий. Метод описания частично схож с тем, который, например, использует писатель-романист, пытаясь создать возможно более правдоподобную картину ситуации, выбирая экспрессивные выражения и подчеркивая значимые детали примерами. В общем, описания, которые могут быть наиболее ценными для науки, — это не те, которые делаются научными методами. Там, где в конкретное описание вводятся теоретические концепты, они часто выделяются как чуждые. Вместо научного описания они являются не более чем спекулятивной интерпретацией. Наиболее полные и конкретные описания ситуаций — это те, которые дали нам такие писатели, как Достоевский. Эти описания достигают того, чего наиболее явным образом лишены статистические характеристики, а именно создают картину, которая определенным образом показывает, как различные факты в окружающих индивида условиях связаны друг с другом и с самим индивидом [Lewin, 1936, p. 9–13].

”

Психологическое жизненное пространство характеризуется Левином как *множество возможных событий*. И с теоретической, и с практической точки зрения важнейшей характеристикой ситуации, по его мнению, является то, что возможно или невозможно для человека в данных обстоятельствах. Каждое изменение психологической ситуации означает, что определенные события, которые прежде были «невозможны» (или «возможны»), теперь являются «возможными» (или «невозможными»). И тогда задачей научной психологии становится понимание того, почему именно это поведение имеет место, а фокус интереса смещается от объектов к процессам, от состояний к изменениям состояния. Если жизненное пространство представляет собой совокупность возможных событий, тогда «предметы», которые входят в ситуацию, особенно сам человек и психологические «объекты», должны быть охарактеризованы через их связь с возможными

событиями. Важные иллюстрации этого понимания жизненного пространства у Левина связаны с обсуждением его изменений в процессе развития человека.

12.4

Изменения жизненного пространства в процессе развития

Левин следующим образом подытоживает изменения жизненного пространства, имеющие место в ходе развития человека:

”

(1) увеличение *размера* жизненного пространства в отношении (а) того, что является частью психологического настоящего; (б) временной перспективы в отношении психологического прошлого и психологического будущего; (в) измерения реальности—ирреальности; (2) растущая *дифференциация* каждого уровня жизненного пространства на множество социальных связей и областей деятельности; (3) возрастающая *организация*; (4) изменение в отношении *неустойчивости* или *твердости* жизненного пространства [Field Theory, 1963, p. 246–247].

Развитие человека сопровождается расширением его временной перспективы. Для совсем маленького ребенка существует только ближайшее прошлое и ближайшее будущее. По мере его взросления горизонты раздвигаются, и «всё более отдаленные будущие и прошлые события оказывают влияние на поведение в настоящем» [Ibid., p. 75]. Процесс увеличения жизненного пространства в отношении психологической временной перспективы сопутствует и более старшим возрастам, когда «планы простираются в более отдаленное будущее, и виды деятельности все большей продолжительности организуются как единое целое» [Ibid., p. 245].

Зрелость связана и с увеличением дифференциации во временной перспективе, в том числе «то, о чем мечтается или что является желаемым (уровень ирреальности в будущем), отделяется от того, что ожидается (уровень реальности в будущем). Туманные идеи должны быть заменены более или менее определенными решениями... человек должен “планировать”: структурировать временную перспективу в соответствии как с собственными идеальными целями и ценностями, так и с теми реальностями, которые необходимо принимать во внимание для реалистичного структурирования уровня ожиданий» [Ibid., p. 141]. Немаловажное значение имеет и степень соответствия реальности и ирреальности: «Уровень ирреальности психологического будущего соответствует желаниям или страхам в отношении будущего; уровень реальности — тому, что ожидается. <...> Надежда соответствует достаточному сходству между реальностью и ирреальностью где-то в психологическом будущем; вина — определенному расхождению между реальностью и ирреальностью в психологическом прошлом» [Ibid., p. 245].

Важнейшим положением теоретического описания жизненного пространства у Левина является представление о его когнитивной структуре: «Поведение есть результат действия сил, которые имеют направление. Следовательно, любое поведение в значительной степени зависит от когнитивной структуры жизненного пространства. В неструктурированной или новой ситуации человек чувствует себя неуверенно, потому что психологические направления не определены; другими словами, человек не знает, какое действие и к какому результату будет приводить» [Ibid., p. 74]; «нестабильность психологической среды ведет в некоторых отношениях к большей нестабильности человека» [Ibid., p. 140]. Используя ранее приведенные соображения Левина о том, что жизненное пространство в каждый данный момент времени включает в себя не только психологическое настоящее, но и психологическое прошлое и психологическое будущее, можно предположить, что эта неопределенность актуальной жизненной ситуации может быть связана в том числе и с будущим и даже с прошлым человека. Тогда своего рода целью человека становится «определение ситуации» в отношении как психологического настоящего, так и психологического прошлого и будущего. (Если в отношении прошлого это кажется неочевидным, достаточно вспомнить многочисленные примеры необходимости «завершения гештальта» как цели или элемента терапевтического процесса из области психотерапевтической теории и практики.)

Дифференциация предполагает в том числе и когнитивное освоение пространства жизни, когда незнакомые или неопределенные ситуации становятся более определенными. Ориентация означает, что неструктурированная область становится более структурированной. Позитивный смысл этого процесса связан с тем, что неструктурированная, неопределенная среда делает неясными последствия действий, а потому фактически становится препятствием для них. Это относится к любой части жизненного пространства индивида, в том числе и к нему самому. Например, Левин привлекает к описанию жизненной ситуации индивида такой компонент, как его организм, его собственное тело. Анализируя психологические особенности подростка, он пишет о том, что новые телесные ощущения приводят к тому, что «область, которая раньше казалась хорошо известной и надежной, теперь становится неизвестной и ненадежной. Это изменение неизбежно колеблет веру человека в стабильность почвы, на которой он стоит, и, возможно, даже стабильность мира в целом» [Ibid., p. 139]. Подобные рассуждения вполне приложимы не только к подростковому возрасту, но и к более старшим возрастам, когда, в частности, человек начинает ощущать проблемы со здоровьем. Связанные с этим переживания вполне укладываются в рассуждения Левина о роли «нестабильности психологической почвы» в состоянии человека.

Нарастание зрелости человека, становление его как субъекта жизни в терминах К. Левина будет проявляться в том числе в ощущении расширения



Рене Магритт. Голконда. 1953

пространства психологического настоящего, в структурировании и усилении регулирующей роли психологической перспективы, когда «единицы жизнедеятельности» становятся более протяженными, создавая осмысленные связи настоящего с будущим, в увеличении свободы и гибкости структуры актуального жизненного пространства и соответствующем уменьшении ограничений и зависимости человека от внешних барьеров и т. д.

Таким образом, одной из важнейших характеристик жизненного пространства, обеспечивающих возможности для эффективной деятельности и реализации человека, является его определенность, проявляющаяся в соответствующей дифференциации и когнитивной «освоенности» ситуации.

Общие изменения жизненного пространства индивида могут соответствовать вектору развития, характеризующемуся вышеназванными параметрами, а могут быть обозначены как временная или постоянная регрессия. Она может быть описана через противоположные развитию тенденции — сужение жизненного пространства в области психологического настоящего, уменьшение временной перспективы, снижение дифференциации жизненного пространства, уменьшение его организованности и т. д. Например, Р.Мэй описывает невротическую симптоматику через сужение мира человека и отказ от своей свободы.

”

Симптомы — некая возможность сузить размеры того мира, в котором человеку приходится жить, до размеров, с которыми он может справиться. Эти симптомы могут быть временными, когда человек простывает и на несколько дней оказывается выключенным из офисной жизни, что позволяет ему на какое-то время отойти от того мира, которому прихо-

дится противостоять. Или же симптомы могут настолько уходить корнями в ранний опыт человека, что если на них не обращать внимания, они могут достаточно сильно блокировать возможности человека на протяжении всей его жизни. Данные симптомы указывают на нарушение взаимосвязи между свободой человека и его судьбой [Мэй, 2013, с. 29].

Таким образом, расширение—сужение жизненного пространства может быть эффективным критерием оценки преодоления человеком критических жизненных ситуаций и кризисов.

Экзистенциальное значение концепта жизненного пространства К. Левина

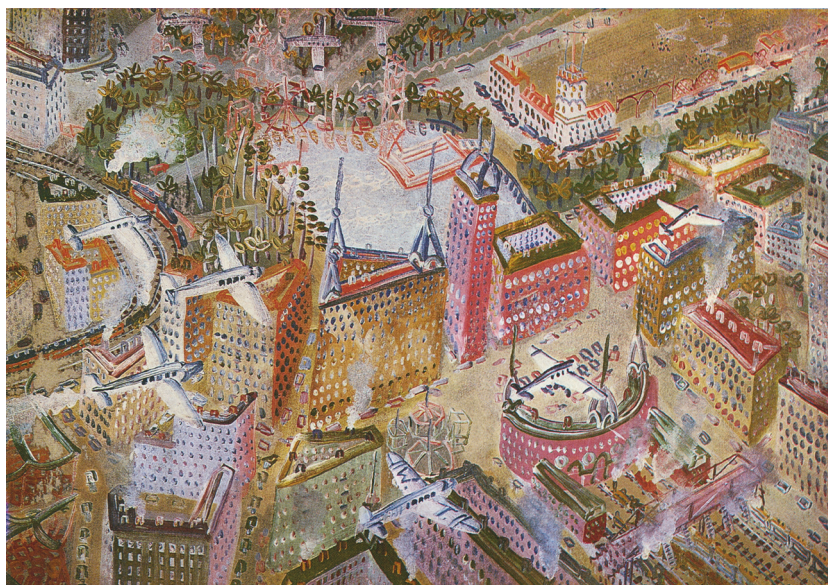
12.5

Фундаментальное значение концепта жизненного пространства Левина состоит в том, что он понимал его как неразрывное единство человека и среды, единство не декларируемое, а реализованное в теоретических и экспериментальных исследованиях. Основанием этого единства человека и его ситуации, действительной целостности жизненного пространства является то, что человек и ситуация — это не две разные сущности: ситуация становится тем, что она есть (психологической ситуацией), только благодаря личности, а личность в данный момент такова, какова ее ситуация.

Это означает, что человек не просто реагирует на ту или иную ситуацию, но фактически строит мир, в котором существует: воспринимая, оценивая, эмоционально отражая окружающее и т. д., он конструирует из фрагментов объективного мира свое особое, неповторимое психологическое жизненное пространство.

Подобная точка зрения нашла свое отражение и в отечественной психологии, как у ее классиков, так и в работах современных авторов. В частности, А. Н. Леонтьев отмечал: «Субъект... находится изначально не перед миром, а в самом мире... составляет часть его и вне этого мира вообще не существует» [Леонтьев, 1999, с. 148]. Ф. Е. Василюк, рассматривая «онтологию жизненного мира», пишет: «Обыденная “очевидность” отделенности живого существа от мира не может служить исходным онтологическим положением, ибо мы нигде не находим живое существо до и вне его связанности с миром. Оно изначально вживлено в мир, связано с ним материальной пуповиной своей жизнедеятельности. Этот мир, оставаясь объективным и материальным, не есть, однако, физический мир... это — жизненный мир. Жизненный мир и является, собственно говоря, единственным побудителем и источником содержания жизнедеятельности обитающего в нем существа» [Василюк, 1984, с. 86].

С экзистенциальной точки зрения жизнь человека — это превращение всеобщего и универсального бытия в его индивидуальный жизненный



Владимир Тамби. Город (розовый). 1930

мир, человек присваивает, персонализирует даже такие безличные феномены, как пространство и время. Он наделяет пространство своей жизни и его время, свое прошлое, настоящее и будущее, своим собственным, глубоко личным значением. Жизненное пространство человека является его собственным проектом, результатом его выборов и жизненных решений.

Жизненная среда человека в описании Г. М. Андреевой включает внутреннюю среду индивида — его образ среды, представление о «своей среде», которое может рассматриваться как «имплицитная теория среды»; также во внутреннюю среду индивида входят знания и навыки, которые могут быть в ней актуализированы. Кроме этого, в жизненную среду индивида входит «первичная экоструктура», которую Андреева определяет как «жизненное пространство, непосредственно “моя” среда обитания (дом, квартира, комната, вещи), как бы продолжение моего собственного “Я”. Психологически эта среда формирует чувство хозяина — это “мой” мир» [Андреева, 1997, с. 169].

”

Непосредственная жизненная среда выступает основой идентификации личности с определенным местом ее существования и пребывания. Если в обыденных обстоятельствах для человека не столь значимо отождествление себя с каким-либо «местом», то в исключительных случаях это родство приобретает особую роль. Ностальгия по покинутой родине, «три березки» на малой родине при переезде в большой

город, землячество для новобранцев в армии, любое памятное место, связанное с каким-либо значимым событием, например с первым объяснением в любви, служат основанием для «погружения себя» в определенную среду обитания. Такая идентификация порой более очевидна, чем отнесение себя к определенной социальной группе — среда воспринимается как существенная характеристика социального бытия человека. Ее показателем является процесс наделения «своей» среды определенными предпочтениями и стереотипами, особыми символами, рассмотренными в качестве позитивных характеристик «средовой идентичности» [Андреева, 2011, с. 1].

Современный человек расширяет свой жизненный мир, включая в него виртуальную реальность, мир интернета, общение со множеством не всегда даже знакомых ему людей. Он способен не просто преобразовывать свое настоящее или проектировать будущее, но изменять свое прошлое, переоценивая, переосмысляя его события и обретенный опыт. Ранее уже отмечалось, что опыт настоящего может изменять восприятие прошлого. Новое видение своего прошлого, основанное на его более зрелом осмыслении, преобразует прошлую перспективу жизненного пространства человека и тем самым изменяет его личную историю.

В одном из ранних экспериментов Левина было продемонстрировано, что поведение человека может приобретать «полевой», ситуативно обусловленный характер, когда человек фактически подчиняется валентности объектов данной конкретной ситуации, «власти поля». Намеренное, «личностное» действие связано со способностью человека противостоять «силам поля», действовать не под их влиянием, но в соответствии с собственными целями, с собственным «личностным замыслом», сколь бы отдаленной или ненадежной ни была его реализация. Возможно, в осознании природы этих явлений и процессов мы и найдем ответ на вопрос о главном условии самореализации как экзистенциальном поиске самого себя, своего места в жизни и ее смысла.

РЕЗЮМЕ

1. Жизненное пространство — понятие, конкретизирующее жизненный путь человека в его «горизонтальном» измерении. Концепт жизненного пространства был сформулирован К. Левином.
2. Методологический подход К. Левина состоял в констатации необходимости рассмотрения событий жизни человека через его взаимоотношения с окружающим миром, в противоположность описанию отдельно изолированного объекта («переход от аристотелевского мышления к галилеевскому»).

3. Концептуализацией методологических принципов К. Левина стала теория поля и понятие психологического поля. Важнейшим принципом теории поля стало обоснование систематического концепта причинности в противовес историческому (принятому в психоанализе).
4. Жизненное пространство человека имеет свою структуру, определяемую многообразием сфер деятельности человека, и характеризуется степенью «пространства свободного движения», которым обладает человек. Оно является пространством возможных событий, и его изменения связаны с тем, что события, которые были невозможными (или возможными), становятся возможными (или невозможными).
5. В ходе развития человека его жизненное пространство изменяется за счет трансформации временной перспективы, ее дифференциации и организации, устойчивости и неустойчивости.
6. Экзистенциальный смысл концепта жизненного пространства К. Левина — в описанном им единстве человека и его жизненного мира, в конструировании своего собственного неповторимого психологического пространства, персонализации им пространства и времени объективного мира.

Контрольные вопросы для самопроверки

1. В чем смысл провозглашенного К. Левином перехода от аристотелевского мышления к галилеевскому?
2. Перечислите основные аргументы, отстаивающие систематический принцип причинности в противовес историческому.
3. Чем отличаются объекты физического мира от квазифизических фактов, а социальные факты — от квазисоциальных?
4. Перечислите основные характеристики жизненного пространства. Как они изменяются с развитием человека?

Задание для самостоятельной работы

1. Опишите структуру своего жизненного пространства с помощью обозначения различных регионов, как это сделано на приведенных рисунках К. Левина. Проанализируйте структуру своего жизненного пространства. Насколько оно отвечает вашим желаниям и потребностям?
2. Опишите свое будущее с точки зрения предполагаемых вами событий. Какие из них можно назвать жизненными планами, какие — надеждами, а какие — мечтами? Какие из них доминируют в вашем видении будущего? Насколько ваше будущее является реальным или ирреальным? Насколько велико сходство или расхождение между уровнем реальности и ирреальности?

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Левин К. Теория поля в социальных науках. СПб., 2000.

Левин К. Разрешение социальных конфликтов. СПб., 2000.

Гришина Н. В. Курт Левин: жизнь и судьба // Левин К. Разрешение социальных конфликтов. СПб., 2000.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Зейгарник Б. В. Теория личности Курта Левина. М., 1981.

Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Уроки социальной психологии. М., 1999.

Левин К. Динамическая психология. М., 2001.

ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ

Методологические основания изучения жизненной ситуации заложены работами К. Левина; его идеями психологического понимания ситуации и ее целостного изучения; концептом «определение ситуации», предложенным У. Томасом; представлением Л. С. Выготского о переживании как о единице изучения взаимодействия личности со средой. Тема взаимодействия личности со средой получила оформление в объяснительных моделях взаимодействия человека со средой. Особое внимание в психологии уделяется критическим жизненным ситуациям, из которых особое значение имеют кризисы. Любые кризисы взрослого человека имеют экзистенциальный характер.

Жизненное пространство включает в себя всё, что обладает значимостью для человека, составляет его мир и определяет его поведение. Частью нашего жизненного пространства могут быть наши друзья, живущие в других городах, с которыми мы общаемся только по скайпу или электронной почте, литературные или киногерои, которым мы подражаем.

Жизненная ситуация более конкретна, она привязана к объективным обстоятельствам нашей жизни. Она представляет собой относительно стабильный фрагмент реальности, который, безусловно, подвержен изменениям, как относительно постепенным и плавным, так и резким, которые вызваны внезапными и кардинальными переменами в обстоятельствах жизни, связанными с изменениями более широкого контекста: или среды существования человека, или же обстоятельствами его собственной ситуации.

Из всех «жизненных» категорий понятие жизненной ситуации является наиболее используемым, что, однако, не означает его терминологической определенности.

В обыденной речи понятие жизненной ситуации используется в двух контекстах. Обычно под ней понимают объективные жизненные обстоятельства. Второе употребление слова «ситуация» связано с ее субъективной оценкой, с некими возникшими особыми обстоятельствами, часто означающими проблему или трудность, требующую своего решения («у меня сложилась такая ситуация», «я попал в такую ситуацию» и т. д.).

Та же двойственная интерпретация понятия ситуации — и как объективных обстоятельств жизни, и как их субъективной оценки — присутствует и в ее научном понимании. Включение в целостный анализ ситуации наряду с ее объективными характеристиками их субъективного восприятия и оценки человеком обусловлено реальной феноменологией.

В психологии, несмотря на растущее признание роли ситуационных переменных в качестве детерминант поведения человека и факторов влияния на психологическую феноменологию в целом, ситуация до сих пор не стала

предметом систематических исследований. Более полувека назад Гофман, отмечая невнимание психологов к теме ситуаций, употребил выражение «пренебрегаемая ситуация», и прошедшие десятилетия немного изменили в этом отношении.

Сегодня понятие ситуации гораздо чаще встречается в психологической литературе, в том числе понятие жизненной ситуации, что в целом связано с возрастанием интереса к «жизненной проблематике».

Традиционные определения ситуации делали акцент на ее внешнем по отношению к человеку характере, в соответствии с чем ситуация рассматривалась как совокупность внешних по отношению к субъекту условий, которые стимулируют и опосредуют его активность. Соответственно, жизненная ситуация описывается как фрагмент среды, обстоятельства, в которых осуществляется жизнедеятельность человека.

Данный подход уже не соответствует представлениям современной психологии, накопившей достаточный объем доказательств существенной роли субъективного восприятия во взаимодействии человека с ситуацией.

Понимание ситуации: соединение объективного и субъективного

13.2

Основы психологического понимания ситуации были заложены достаточно давно, прежде всего в классических работах К. Левина.

В соответствии с его подходом «описание ситуации должно быть скорее “субъективным”, нежели “объективным”, т. е. ситуация должна описываться с позиции индивида, поведение которого исследуется, а не с позиции наблюдателя». Ситуация должна быть представлена такой, какой она в действительности является для индивида. Тем самым, придавая внешним, ситуативным факторам «внутренний», субъективный характер, Левин преодолевает «вечную» оппозицию «внутреннее—внешнее» в интерпретации источников поведения. Именно благодаря работам К. Левина фактически общепризнанным является представление, что ситуация должна рассматриваться с точки зрения и в интерпретации участвующего в ней человека. По мнению ряда ученых, именно К. Левин, чья теория поля описывает среду как воспринимаемую и переживаемую субъектом, сыграл наибольшую роль в прорыве субъективности в психологию [Stryker, 1977].

Поведение определяет не ситуация, которая может быть описана «объективно» или по согласованному мнению нескольких наблюдателей, а ситуация как она дана субъекту в его переживании, как она существует для него. Соответственно, различные люди в объективно той же ситуации должны действовать по-разному. Лишь люди, одинаково воспринимающие, понимающие и оценивающие ситуацию, одинаково в ней и действуют [Хекхаузен, 1986, с. 22].

”

Еще одно важное методологическое условие, на котором постоянно настаивает К. Левин, — это необходимость целостного изучения ситуации, о чем он много писал в связи с обсуждением понятия психологического поля.

”

Целостная ситуация описывается ее специфической структурой. Это означает, что отдельные факторы ситуации не являются характеристиками, которые могут быть сомнительным образом объединены «суммированием». Если психология должна делать предсказания относительно поведения, ей необходимо попытаться выполнить эту задачу концептуальными средствами. В выборе методов и понятий мы должны использовать прагматический критерий: мы должны найти понятия, на основе которых могут быть сделаны предсказания. Другими словам, наши понятия должны представлять собой взаимосвязи условий [Lewin, 1936, p. 13].

В те же 1920–1930-е годы еще один фундаментальный вклад в теоретическое объяснение и описание отношения «объективного» и «субъективного» аспектов ситуации был сделан с помощью введения методологического концепта «определение ситуации». Приоритет в четкости постановки и формулировки концепта «определение ситуации» отдается американскому социологу У. Томасу (известному прежде всего благодаря написанной совместно с Ф. Знанецким книге «Польский крестьянин в Европе и Америке»). Он не просто указывает на роль ситуации в поведении человека, но подчеркивает возможность ее адекватного объяснения только с помощью понимания субъективного значения ситуации для данного индивида. Как считает У. Томас, всякой деятельности предшествует «стадия рассмотрения, обдумывания, которую можно назвать определением ситуации». Более того, по мнению ученого, определение ситуации не просто детерминирует следующие из данного определения действия индивида, но и «весь образ жизни и самое личное следует из цепи таких определений» [Thomas, Znaniecki, 1958].

”

Мы должны поставить себя в позицию субъекта, который пытается найти свой путь в этом мире, и мы должны помнить, прежде всего, что среда, которая влияет на него и к которой он пытается адаптироваться, это не объективный мир науки, это *его* мир, природа и общество, как он видит их, а не как их рассматривает ученый [Thomas, Znaniecki, 1958, vol. 2, p. 1846].

Целостное описание ситуации, по мнению Томаса и Знанецкого, должно включать три типа данных: 1) объективные условия, в которых действуют индивид или группа, оказывающие влияние на их состояние сознания; 2) «уже существующие у индивида или группы установки, которые в данный момент оказывают реальное влияние на их поведение»; 3) «определение ситуации, представляющее собой более или менее ясную концепцию условий и осознание установок» [Thomas, Znaniecki, 1958, vol. 1, p. 20].

Фактически по ряду принципиальных моментов позиции К. Левина и У. Томаса совпадают.



Поль Дельво. Вечерний поезд. 1957

Еще одно важное методологическое дополнение принадлежит Л. С. Выготскому, который в то же самое время развивает схожие идеи. В своих работах начала 1930-х годов в связи с исследованием детского развития Выготский указывал, что огромной помехой в его теоретическом и практическом изучении является «неправильное решение проблемы среды», когда среда рассматривается как некая совокупность внешних условий по отношению к человеку. Традиционной ошибкой существующих подходов, по его мнению, является то, что среда изучается «в ее абсолютных показателях... На деле это совершенно ложно с точки зрения и теоретической, и практической. Ведь существенное отличие среды ребенка от среды животного заключается в том, что человеческая среда есть среда социальная, в том, что ребенок есть часть живой среды, что среда никогда не является для ребенка внешней. Если ребенок существо социальное и его среда есть социальная среда, то отсюда следует вывод, что сам ребенок есть часть этой социальной среды» [Выготский, 1984, с. 381].

Это положение было конкретизировано Выготским в двух важнейших концептах. Первый из них — *социальная ситуация развития*. Определяя это понятие в контексте проблем детского возраста, он описывал его как «отношение между ребенком и окружающей его действительностью», что в более широком контексте означает, что жизненная ситуация человека образуется его отношениями с окружающей действительностью и только через эти отношения и может быть понята. Другое понятие, предложенное Выготским в качестве единицы для изучения личности и среды, — это *понятие*

переживания, которое следует понимать как внутреннее отношение человека к тому или иному моменту действительности. Именно это внутреннее отношение играет фундаментальную роль в детском возрасте: «Среда определяет развитие ребенка через переживание среды» [Там же] — и сохраняет свое значение и в жизни взрослого человека.

Таким образом, уже в работах таких классиков мировой и российской психологии, как К. Левин и Л. Выготский, были фактически сформулированы методологические принципы подхода, рассматривающего целостное единство личности и ее ситуации. Тем самым было преодолено традиционное жесткое противопоставление внутренних (личностных) и внешних (ситуационных) факторов.



Общие принципы изучения ситуаций, таким образом, могут быть сформулированы следующим образом:

- 1) принцип понимания ситуации в субъективной оценке и интерпретации участвующего в ней субъекта — описание объективных условий жизнедеятельности, существования в их восприятии и переживании самим субъектом жизненной ситуации;
- 2) принцип целостного изучения ситуации: «Поведение должно выводиться из всего количества одновременно сосуществующих фактов» (Левин), «Когда речь идет об исследовании поведенческих актов (даже самых простых), то нужно иметь в виду, что мы всегда имеем дело не с отдельными изолированно существующими воздействиями, а с системой воздействий. В качестве причин того или иного поведенческого акта выступает, как правило, не отдельное событие, а система событий, или ситуация» (Ломов);
- 3) принцип ситуационизма, утверждающий сильное детерминирующее влияние ситуации: «социальный контекст пробуждает к жизни мощные силы, стимулирующие или ограничивающие поведение» [Росс, Нисбетт, 1999].

13.3

Объяснительные модели взаимодействия человека с ситуацией

Вопрос о том, как человек взаимодействует с окружающей средой, является «вечной» темой психологии. В свое время Х. Хекхаузен, обобщая все возможные подходы психологии к объяснению поведения человека, свел их к четырём возможным вариантам.

1. *Личностно-центрированный подход* (теория свойств личности) исходит из того, что в повторяющихся или схожих ситуациях человек ведет себя схожим образом, а разные люди в одной и той же ситуации ведут себя различным образом. На основании этого делается вывод о том, что поведение человека является следствием его личностных, индивидуальных особенностей. Ситуация выступает как импульс к действию, актуализируя диспозиции «привычной готовности».

Критика данного подхода обычно подвергает сомнению однородность поведения индивида по отношению к ситуациям и акцентирует внимание на том, что в схожих ситуациях поведение человека не так уж однотипно (как можно было бы ожидать исходя из детерминированности поведения человека исключительно имеющимися у него личностными диспозициями).

2. *Ситуационно-центрированный подход* (ситуационизм) опирается на представления о вариативности поведения человека, обусловленной его отношением к ситуации и ситуационной мотивацией. Поведение выводится из свойств ситуации, что доказывалось в том числе экспериментальными исследованиями, в которых варьировались ее особенности, в результате чего наблюдались и соответствующие этому вариации поведения человека.

Обе предложенные объяснительные модели стали основанием для различающихся направлений исследований, что позволило даже говорить о «двух дисциплинах научной психологии» [Хекхаузен, 1986, с. 20], одна из которых изучает индивидуальные различия людей и разрабатывает соответствующие методы измерения, а другая делает акцент на анализе эффектов, производимых внешними переменными. Однако очевидная односторонность этих подходов довольно быстро приводит к возникновению третьей объяснительной модели.

3. Новый подход пытается соединить две ранее представленные точки зрения, ставя в центр внимания *взаимодействие индивида с ситуацией* как объяснительный фактор поведения человека. Действительно, трудно не согласиться с тем, что в большинстве ситуаций поведение человека обычно обусловлено как личностными, так и ситуационными факторами. При этом понятие «*взаимодействие индивида с ситуацией*» подразумевает, что поведение человека есть результат некоторого взаимовлияния его характеристик и особенностей ситуации, которые в результате непрерывного взаимообмена между ними влияют как на мотивацию и диспозиции индивида, так и на его оценку ситуации.

Несмотря на преимущества этого подхода, он тем не менее сталкивается с рядом исследовательских трудностей, в том числе с невозможностью строгого разграничения личностных и ситуационных факторов: взаимодействие индивида с ситуацией, в сущности, представляет собой их взаимовлияние, взаимопроникновение.

4. *Возможности осуществления деятельности*. Название данного подхода к пониманию взаимодействия личностных и ситуационных переменных в поведении человека заметно отличается от других. Объясняя смысл данного подхода, Хекхаузен отмечает, что он дает объяснение «не тому, почему производится определенное действие, а тому, почему оно *не* производится». Ответ на этот вопрос — из-за недостаточных возможностей осуществления вследствие ограниченности условий жизненного окружения. Акцент в данном подходе делается на ситуационных характеристиках жизненного окружения, которые рассматриваются как возможности и ограничения

осуществления деятельности. Длительный дефицит возможностей ограничивает личность, развитие у нее соответствующих черт и формирование паттернов поведения. Фактически ситуация определяет поведение человека теми формами, которые соответствуют данному месту и времени и не зависят от индивида.

Каждый из описанных Хекхаузенем подходов имеет свои основания и релевантен для разного типа исследований поведения и решения задач поиска детерминант активности человека.

Вместе с тем, если рассматривать более широкий контекст существования человека, то в соответствии с представлениями об изменениях современной реальности, определяющих способы нашего взаимодействия с окружающим миром, особого внимания заслуживает подход, предлагающий рассматривать контекст существования человека прежде всего как пространство его возможностей, подход, основы которого были заложены еще К. Левином.

13.4

Критические жизненные ситуации

Особый интерес психологи проявляют к так называемым критическим ситуациям, которые часто ставят человека перед необходимостью решения сложных жизненных задач, становятся вызовом его ресурсам и *способности* справляться с трудностями. Кроме того, критические ситуации обладают большим диагностическим потенциалом, позволяя зачастую более точно выявить личностные особенности человека.

Анализ отечественной психологической литературы показал, что в качестве синонимов к понятию «критическая ситуация» используются понятия кризисной или экстремальной, а также трудной, проблемной или переломной ситуации.

Ф. Е. Василюк, автор хорошо известных в российской психологии работ по проблемам критических ситуаций, следующим образом определяет критическую ситуацию:

”

Критическая ситуация — ситуация *невозможности*, т. е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних *необходимостей* своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.). <...> Тип критической ситуации определяется характером состояния “невозможности”, в котором оказалась жизнедеятельность субъекта. “Невозможность” же эта определяется, в свою очередь, тем, какая *жизненная необходимость* оказывается парализованной в результате неспособности имеющихся у субъекта *типов активности* справиться с наличными *внешними и внутренними* условиями жизнедеятельности [Василюк, 1984, с. 31–32].

На основании этих критериев Василюк анализирует особенности четырех типов критических ситуаций: стресс, фрустрация, конфликт и кризис (табл. 7).

Таблица 7. Типология критических жизненных ситуаций

Онтологическое поле	Тип активности	Внутренняя необходимость	Нормальные условия	Тип критической ситуации
Витальность	Жизнедеятельность организма	«Здесь-и-теперь» удовлетворение	Непосредственная данность жизненных благ	Стресс
Отдельное жизненное отношение	Деятельность	Реализация мотива	Трудность	Фрустрация
Внутренний мир	Сознание	Внутренняя согласованность	Сложность	Конфликт
Жизнь как целое	Воля	Реализация жизненного замысла	Трудность и сложность	Кризис

[Василюк, 1984, с. 48]

Понятие *стресса*, изначально означавшее неспецифическую физиологическую реакцию организма, постепенно обретает законный статус и в психологии. Нормальными условиями функционирования организма является непосредственная данность жизненных благ, а внутренней необходимостью — «здесь-и-сейчас» удовлетворение. Любые нарушения процесса взаимодействия организма со средой, невозможность немедленного удовлетворения потребностей вызывает в ответ активность на уровне жизнедеятельности организма. Таким образом, онтологическим полем, в рамках которого переживается стресс, является витальность.

Фрустрация описывается в психологии как ситуация, в которой мотивация индивида, связанная с достижением каких-то целей и удовлетворением потребностей, сталкивается с препятствиями. Само по себе это является обычной жизненной ситуацией, вызывающей активность человека, направленную на преодоление трудностей и реализацию своей мотивации. Критической эта ситуация становится тогда, когда трудность воспринимается как непреодолимая.

Конфликт как следующий и более сложный вид критической ситуации развивается во внутреннем мире человека и представляет собой переживаемое им противоречие, столкновение мотивов человека, его представлений, что нарушает внутреннюю согласованность, непротиворечивость нашего мира. Критической эта ситуация становится тогда, когда субъект ощущает ее субъективную неразрешимость.

Кризис возникает, когда мы сталкиваемся с невозможностью реализации нашего жизненного замысла. Кризис — это всегда кризис жизни, критический момент, который может стать поворотным на жизненном пути личности.



Внутренней необходимостью жизни личности является реализация своего пути, своего жизненного замысла. Психологическим «органом», проводящим замысел сквозь неизбежные трудности и сложности мира, является воля. Воля — это орудие преодоления умноженных друг на друга сил трудности и сложности. Когда перед лицом событий, охватывающих важнейшие жизненные отношения человека, воля оказывается бессильной (не в данный изолированный момент, а в принципе, в перспективе реализации жизненного замысла), возникает специфическая для этой плоскости жизнедеятельности критическая ситуация — кризис [Василюк, 1984, с. 47].

Рассматриваемая нами тематика экзистенциальных проблем относится к переживаемым человеком кризисам. Стресс, фрустрация, конфликт — понятия, которые могут употребляться при обсуждении экзистенциальной тематики, но действительное переживание экзистенциальной проблемы — это всегда экзистенциальный кризис. Кризис, связанный с невозможностью дальнейшего существования в данной жизненной ситуации, который, как и любой кризис, требует своего преодоления, в результате которого что-то меняется в нас и нашей жизненной ситуации.

В любом случае критическая ситуация — это столкновение человека с новым опытом, ставящее его перед необходимостью осваивать или переосмысливать новое в своей деятельности, отношениях с окружающими или в своей жизни в целом.

Таким образом, критическая ситуация определяется, с одной стороны, неготовностью к ней человека (ее неожиданностью, отсутствием у человека адекватных данной ситуации знаний, умений, навыков, паттернов поведения), с другой — ощущением невозможности жить в данной ситуации.

Что провоцирует возникновение критических жизненных ситуаций?

С одной стороны, как уже отмечалось, это могут быть объективные факторы — изменения широкого контекста, влекущие за собой или провоцирующие изменения в жизненных ситуациях людей. Распространенным в современной литературе является представление о потенциальном увеличении числа критических ситуаций в современном мире. В качестве примера ссылаются на сокращение числа рабочих мест и рост безработицы, оборачивающиеся для конкретного человека потерей работы; финансовые и банковские кризисы, приводящие к потере накоплений и средств к существованию конкретных людей; стихийные бедствия, отнимающие у людей крышу над головой, и т. д.

Однако одних объективных условий — без того, как они переживаются человеком, — недостаточно. Социолог З. Бауман, оценивая сегодняшнее состояние среды, приходит к выводу: «Ненадежность, неустойчивость, уязвимость — это наиболее широко распространенная (а также наиболее остро ощущаемая) особенность современных условий жизни. <...> Этот феномен, который пытается передать и ясно сформулировать все эти понятия, представляет собой комбинированное переживание *ненадежности*



Фото Г. Кургина

(работы, имеющихся прав и средств к существованию), *неуверенности* (в их сохранении и будущей стабильности) и *отсутствия безопасности* (собственного тела, своего “Я” и их продолжений: имущества, соседей, всего сообщества)» [Бауман, 2008, с. 173].

В психологической литературе также приводятся различные эмпирические данные, описывающие факторы, способствующие восприятию ситуаций как критических.

Так, В. В. Нуркова и К. Н. Василевская считают, что отличительные особенности критических (трудных) ситуаций образуются в результате комплексного взаимодействия пяти факторов:

- 1) фактора вероятностного прогнозирования: исходя из анализа своего прошлого опыта, человек оценивал вероятность наступления этого события как нулевую либо минимальную;
- 2) витального фактора, который выражается в субъективном ощущении невозможности жить, существовать в навязанной ситуации, когда человеку кажется, что он не перенесет этих условий, не сможет с ними смириться;
- 3) когнитивного фактора — отсутствия необходимых знаний, умений и навыков для жизни в данной ситуации, неприменимости имеющихся когнитивных схем;
- 4) поведенческого фактора — отсутствия сформированных моделей поведения;
- 5) экзистенциального фактора — ощущения смыслоутраты, «экзистенциального вакуума».

На более высоком уровне обобщения эти ситуации объединяет в первую очередь симптоматика деформации временной транспективы

личности, когда будущее утрачивает свою позитивную валентность, настоящее хаотично, а прошлое перестает быть ресурсом для продуктивного жизнетворчества [Нуркова, Василевская, 2003]. Примечательно, что авторы добавляют к традиционным характеристикам экзистенциальный фактор — как ощущение того, что привычный смысл теряется, требует подтверждения или пересмотра.

Как человек с этим справляется?

13.5

Преодоление критических жизненных ситуаций

На протяжении всего своего развития психология сталкивается с необходимостью решения задач помощи людям в преодолении возникающих у них проблем, с поиском ответов на вопрос о том, как люди справляются с переживаемыми трудностями. Причем этот поиск идет в широком диапазоне — от сформулированных еще в рамках психоаналитического подхода механизмов психологической защиты до анализа эффективности различных поведенческих стратегий в трудных или критических ситуациях в современной психологии.

Проблема противостояния сложностям окружающего мира, его многочисленным стрессам, преодоления критических ситуаций и жизненных кризисов в контексте так называемого копинг-поведения, или копинг-стратегий активно разрабатывается в мировой психологии примерно с конца 1970-х годов. В России разработка проблематики совладающего поведения начинается в 90-х годах прошлого века, что, как справедливо отмечают исследователи, было связано прежде всего с практическими потребностями. Совладающее поведение рассматривается как особый вид поведения, которое «позволяет субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий и направлено на активное взаимодействие с ситуацией — ее изменение (когда она поддается контролю) или приспособление к ней (в случае, когда ситуация не поддается контролю)» [Совладающее поведение..., 2008, с. 8]. Предполагается, что зрелый субъект способен к эффективному совладающему поведению; если он не владеет им, это может вести к негативным последствиям для его здоровья и благополучия в целом.

Изучение совладающего поведения, начавшееся когда-то с исследований Р.Лазаруса по проблемам совладания со стрессом, сегодня превратилось в мощное направление работы современных ученых с соответствующими теоретическими подходами и методическими разработками.

Разные подходы акцентируют внимание на разных аспектах процесса совладания. Так, эффективное реагирование на переживаемые трудности может зависеть от того, насколько точно человек оценивает ситуацию (как отмечалось выше, как поддающуюся изменению или требующую приспособ-

собления к ней), какие цели он ставит перед собой в ситуации, какие смыслы ей приписывает и др. (подробнее см. [Ялтонский, Сирота, 2008]).

В современной психологии, в том числе и отечественной, используются разнообразные методические возможности для описания и измерения стратегий совладающего поведения, копинг-стратегий, которые часто объединяются в стили совладания.

В исследовании М. А. Холодной выделено четыре стиля совладания:

- 1) проблемно-ориентированный — направленность на изменение трудной ситуации, связанная с поиском средств ее преодоления, повышением собственной самооэффективности через достижения в ведущем виде деятельности, привлечением опыта других людей к решению возникшей проблемы в режиме отношений сотрудничества;
- 2) мобилизационный стиль — направленность субъекта на активизацию внутренних ресурсов, позитивная категоризация трудной ситуации, готовность поддерживать физическое здоровье, позиция отстранения от проблемы в целях инкубации своих ресурсов;
- 3) эмоционально-доминантный стиль — проявления внешней и внутренней эмоциональной экспрессии при столкновении с трудной ситуацией в виде различных форм эмоциональной разрядки, роста эмоционального напряжения, надежды на чудеса и веры в божественное провидение;
- 4) социотропный стиль — зависимость от других людей [Холодная, 2008].

Трудная жизненная ситуация, как справедливо отмечает М. А. Холодная, — это всегда вызов индивидуальным ресурсам человека. При этом автор делает акцент на интеллектуальной составляющей — как человек воспринимает и интерпретирует происходящее.

Оценка ситуации идет по двум параметрам, «ментальным шкалам» по Холодной: 1) разрешимость / неразрешимость трудной ситуации (оценка того, насколько можно изменить или устранить ситуацию); 2) преодолимость / непреодолимость трудной ситуации (оценка человеком своих ресурсов с точки зрения влияния на ситуацию).

Стили совладания обнаруживают связь с тем, как человек оценивает ситуацию. Проблемно-ориентированный стиль соответствует оценке ситуации как разрешимой, а своих ресурсов — как достаточных («могу справиться»). Мобилизационный стиль — «ситуация неразрешима, но я могу с ней справиться». Социотропный стиль — ситуация разрешима, но ресурсы недостаточны, человек считает, что не может с ней справиться. Эмоционально-доминантный стиль — ситуация оценивается как неразрешимая, ресурсы как недостаточные, и отреагирование идет по эмоциональному типу (рис. 7).



Рис. 7. Соотношение стилей совладания с оценками трудной ситуации [Холодная, 2008, с. 93]

Оценочное пространство, в котором размещаются стили совладания с трудной ситуацией, не статично: как отмечает Холодная, внутри этого пространства оценка трудной ситуации может изменяться, например разрешимая ситуация может превратиться в неразрешимую или, наоборот, неразрешимая становится разрешимой.

При этом было бы ошибочно приписывать тому или иному стилю однозначно позитивную или негативную оценку. В каждом стиле, подчеркивает Холодная, одновременно представлены и продуктивные, и непродуктивные составляющие. Так, продуктивной составляющей проблемно-ориентированного стиля является поддержание чувства самоэффективности, непродуктивной — иллюзия контроля, переоценка своих возможностей и недооценка сложности ситуации, возможное истощение ресурсов личности из-за стремления бороться с трудной ситуацией любой ценой. В мобилизационном стиле продуктивная составляющая связана с использованием собственных ресурсов, непродуктивная — с вероятностью формирования защитного типа поведения. Эмоционально-доминантный стиль содержит продуктивный компонент в виде возможности эмоциональной разрядки, принятия на себя ответственности за происходящее, беспокойства за будущее, что повышает ресурсы психологического сопротивления человека; непродуктивная составляющая связана с отрицательными последствиями фиксации человека на эмоциях. Наконец, социотропный стиль продуктивен своей опорой на поддержку других людей, однако в качестве непродуктивных следствий может вести к потере автономии, появлению зависимости и даже «выученной беспомощности».

Таким образом, исследования М. А. Холодной позволяют рассматривать эффективность совладающего поведения в зависимости от сформированности интеллектуального контроля, который проявляется в особенно-

стях оценки ситуации и имеет четыре основные формы: контроль ситуации, контроль внешних факторов (контекста), контроль своих психических ресурсов, контроль базовых убеждений.

Многочисленные исследования направлены на выявление факторов, прежде всего личностных особенностей людей, оказывающих значимое влияние на то, как они справляются с трудностями жизненных ситуаций.

Риски и противоречия продолжают генерироваться обществом; индивидуализированы лишь обязанность и необходимость справляться с ними [Бауман, 2008, с. 42].



Так, Л. И. Анцыферова пишет о типологических особенностях, связанных с разным реагированием на трудные ситуации: «Исследования показывают, что люди, предпочитающие конструктивно преобразующие стратегии, оказываются личностями с оптимистическим мировоззрением, устойчивой положительной самооценкой, реалистическим подходом к жизни и сильно выраженной мотивацией достижения. Люди же, уходящие от трудных ситуаций, прибегающие к механизмам психологической защиты, склонные к “идущему вниз социальному сравнению”, воспринимают мир как источник опасностей, у них невысокая самооценка, а мировоззрение окрашено пессимизмом» [Анцыферова, 1993, с. 12]. Таким образом, за реагированием человека на те или иные жизненные ситуации, прежде всего критические, стоит целый комплекс особенностей человека: его мировоззрение, установки, личностные особенности и т. д. С точки зрения психологии субъекта акцент в изучении совладающего поведения делается на его преобразующей активности, опирающейся на конструктивные силы личности (К. А. Абульханова) или ее жизнетворческие дарования (Л. И. Анцыферова) [Крюкова, 2008, с. 56].

В последние десятилетия популярным конструктом в описании способности человека справляться с возникающими трудностями стал фактор жизнестойкости.

Понятие жизнестойкости стало очередным ответом на вопрос, почему одни люди способны противостоять ударам судьбы и справляться с неблагоприятными обстоятельствами, а для других они оказываются критичными, и какова природа этих индивидуальных различий. В американской психологии эта способность человека не просто справляться со стрессами, но сохранять при этом внутреннюю сбалансированность и возможность успешной деятельности, была обозначена понятием *hardiness*. Для измерения этой личностной способности С. Мадди разработал специальный опросник, который был адаптирован для отечественной психологии Д. А. Леонтьевым, предложившим перевод данного понятия на русский язык как «жизнестойкость».



Фото Г. Кургина

Как считает Д. А. Леонтьев, концепция жизнестойкости «позволяет соотнести исследования в области психологии стресса с экзистенциальными представлениями об онтологической тревоге и способах совладания с ней, предлагая практически эффективный, основанный на экзистенциальных воззрениях ответ на одну из наиболее актуальных проблем конца XX века» [Леонтьев, Рассказова, 2006, с. 4].

Жизнестойкость — это определенная жизненная позиция человека. Разработчики концепции рассматривают ее прежде всего как систему убеждений человека относительно себя, мира и отношений с ним. Она включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя “вне” жизни». Контроль — убежденность в способности человека влиять на результаты происходящего, ощущение собственного выбора в жизни, при низком чувстве контроля человек ощущает свою беспомощность перед лицом жизни. Принятие риска — третий компонент жизнестойкости — представляет собой «убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта — неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности» [Там же, с. 5–6].

Приведенное описание подчеркивает: решающую роль в преодолении жизненных трудностей играет жизненная позиция человека, его готовность к открытости жизни и новому, обогащающему его опыту.

В связи с этим заслуживают упоминания идеи и работы, посвященные теме посттравматического роста. Если традиционные и ранее развивавшиеся подходы в проблематике совладания со стрессом рассматривали его эффективность как способность человека восстанавливаться и восстанавливать свое функционирование, нарушенное травмирующей ситуацией, то современные ученые говорят уже о том, что человек может «использовать возникшую ситуацию как возможность для дальнейшего индивидуального развития, достижения более высокого уровня функционирования в определенных областях по сравнению с тем, который он имел до травмы». Совладание, соответственно, может работать не только по принципу гомеостаза (восстановления нарушенного), но и по принципу развития. Так называемый посттравматический рост, ставший предметом описания и разработки в работах ряда американских ученых, понимается как «субъективный опыт существенных положительных изменений человека, являющихся результатом борьбы с большим кризисом жизни», как «многомерный конструкт, включающий возникновение изменений в убеждениях, целях, поведении, идентичности Я применительно к развитию собственной жизни» [Ялтонский, Сирота, 2008, с. 31]. Критическая или травматическая ситуация разрушает привычное жизненное пространство. Необходимость его восстановления, реконструкции может побудить человека пересмотреть свои представления, иерархию жизненных целей, поставить его перед задачей обретения новых приоритетов и нового смысла существования.

Когда речь идет о потенциальных позитивных последствиях переживания критических ситуаций, обычно имеют в виду три возможных аспекта. Во-первых, это может быть аспект отношений — с близкими или окружающими людьми. Ранее в качестве одного из последствий *near-death experience* (см. гл. 4) уже упоминалось улучшение межличностных отношений, благодаря, например, осознанию их ценности или помощи, полученной от окружающих в трудной ситуации. Сфера отношений человека относится к его социальным ресурсам.

Второе возможное следствие — усиление личностных ресурсов. Следствием эффективного преодоления критической ситуации может стать укрепление уверенности в себе, улучшение самооценки или Я-концепции, рост самоуважения. Наконец, еще одно, довольно очевидное, позитивное следствие в этом случае — усиление навыков преодоления сложных жизненных ситуаций. Об этом известное и широко распространенное в обиходной речи выражение: «То, что нас не убивает, делает нас сильнее» (в оригинале принадлежащее Ницше).

13.6

**Кризисы человека:
экзистенциальное понимание**

Изучение кризисов в отечественной психологии берет свое начало с работ Л. С. Выготского, описавшего кризисы детского возраста. Взрослые кризисы также рассматривались в возрастном контексте, связывались с теми или иными возрастными изменениями человека и событиями его жизни. Среди кризисов, переживаемых человеком в течение жизни, традиционно различают кризисы нормативного характера, связанные с возрастом, и ненормативные, вызванные критическим изменением жизненной ситуации в силу каких-то внешних событий или потребностью самого человека в изменениях. Наиболее часто среди кризисов взрослого возраста описываются критические ситуации, связанные с утратой близких, разрушением семьи, профессиональной нереализованностью, вынужденной сменой вида деятельности или места работы, потерей работы и др.

Первое и важнейшее значение понимания кризисов человека с точки зрения экзистенциальной психологии состоит в том, что *любые кризисы взрослого возраста являются экзистенциальными*, поскольку они порождают осознание невозможности дальнейшего существования человека в данной ситуации, а потому должны анализироваться в контексте экзистенциальных данностей жизни человека.

Как уже отмечалось, экзистенциальную психологию жизненный путь интересует не как смена возрастных этапов, а прежде всего как творение своей жизни человеком, поэтому в фокусе ее внимания — критические ситуации, события, переходные, транзитивные точки жизненного сценария человека.



Жизненный путь личности отмечен событиями — это «узловые моменты и поворотные этапы жизненного пути», нашедшие отклик во внутреннем мире личности. В силу способности затронуть личность и породить субъективные переживания биографический факт становится фактом психическим [Рубинштейн, 1957, с. 369].

Традиция внимания к этим особым «экзистенциальным мгновениям» в жизни человека имеет свою историю. Еще Хайдеггер видел в них вызовы, создающие возможность переосмысления своей жизни, усиления подлинности своего существования. Об этом же пишет и К. Ясперс, отмечавший роль пограничных ситуаций в жизни человека.

Представители экзистенциального направления убеждены, что «гораздо важнее <...> чем отрицать и искусственно разрешать напряжения, в которых мы находим себя, научиться жить внутри напряжения противоречий способами, которые усиливают новые и более гибкие формы существования» [Mahoney, Mahoney, 2001].

Проблемы, переживаемые человеком в современном мире, как ранее отмечалось, приводят к появлению у человека чувства ненадежности, неуверенности и отсутствия безопасности. Современные ученые в этой связи пишут о тревогах человека, его отчаянии, кризисе надежды.

Одним из базовых понятий экзистенциальной психологии является понятие тревоги. Классической работой, в которой осуществлен анализ экзистенциальной тревоги, признана работа П. Тиллиха «Мужество быть».

Экзистенциальная тревога (в отличие от других ее видов) — это тревога небытия: небытие угрожает бытию, а бытие утверждает себя вопреки небытию.

Тревога во всей своей наготе — это всегда тревога предельного небытия. На первый взгляд, тревога — это болезненно переживаемая неспособность справиться с угрозой, заключающейся в определенной ситуации. Однако более тщательный анализ показывает, что тревога по поводу любой определенной ситуации подразумевает тревогу по поводу человеческой ситуации как таковой. Именно тревога неспособности сохранить собственное бытие лежит в основе всякого страха и создает страшное в страхе [Тиллих, 1995, с. 32].



В области онтического самоутверждения относительная угроза небытия предстает в виде судьбы, абсолютная — в виде смерти. В области духовного самоутверждения: относительная — в виде пустоты, абсолютная — в виде утраты смысла. В области нравственного самоутверждения: относительная — в виде вины, абсолютная — в виде осуждения.

В соответствии с этими сферами различаются три типа тревоги:

- 1) тревога судьбы и смерти (или просто тревога смерти);
- 2) тревога пустоты и утраты смысла (или просто тревога отсутствия смысла);
- 3) тревога вины и осуждения (или просто тревога осуждения).

Тиллих подчеркивает, что «тревога в этих трех формах экзистенциальная потому, что она присуща существованию как таковому, а не представляет собой аномальное существование души» [Там же, с. 33].

Тревога судьбы и смерти является наиболее основополагающей и универсальной. Судьба человека в определенном смысле является собой цепь случайностей, начиная с места и времени нашего прихода в этот мир и непредсказуемых событий, которые могут оказать влияние на нашу жизнь. Вопреки этим случайностям и нередко вопреки самой судьбе человек утверждает себя в бытии. Нас побуждает к этому тревога смерти, нашего неизбежного ухода из жизни.

Духовное самоутверждение, по Тиллиху, осуществляется через придание осмысленности нашему существованию, жизнь в пространстве смыслов. Угроза нашему духовному самоутверждению идет от разрушения

смыслов существования, что оборачивается чувством пустоты или полной утраты смысла. Мы говорим, что ощущаем пустоту, когда из нашей жизни уходит что-то важное для нас, а нарастающая пустота угрожает самому смыслу нашего существования. «Пустота и утрата смысла суть выражения небытия, угрожающего духовной жизни человека».

Небытие подрывает и нравственное самоутверждение человека. Оно связано с его ответственностью за свое бытие, с ответом на вопрос, что он из себя сделал. Этот вопрос человек задает себе сам, испытывая вину за неисполнение своего предназначения, вплоть до отвержения себя.

”

Тревога вины присутствует в каждом моменте нравственного опыта, и это может привести нас к полному отвержению себя, к переживанию того, что мы осуждены и приговорены, — но это не внешнее наказание, а отчаяние по поводу утраты собственного предназначения. Чтобы избежать такой экстремальной ситуации, человек старается преобразовать тревогу вины в нравственное действие, невзирая на то, что нравственное действие несовершенно и двусмысленно. Он мужественно принимает небытие в свое нравственное самоутверждение [Тиллих, 1995, с. 41].

Все три типа тревоги взаимосвязаны и переплетены между собой; одна из них может доминировать, задавать общий тон. Результатом действия этой тройной угрозы становится отчаяние — как отсутствие надежды, как торжество небытия, которое становится фактором дезорганизации жизни человека.

Альтернативой отчаянию может быть только мужество.

”

Мужество как совершаемый человеком акт, подлежащий оценке, есть этическое понятие. Мужество как универсальное и сущностное самоутверждение человеческого бытия есть онтологическое понятие. Мужество быть — это этический акт, в котором человек утверждает свое бытие вопреки тем элементам своего существования, которые противостоят его сущностному самоутверждению [Тиллих, 1995, с. 8].

Мужество человека представляет собой утверждение им своей сущностной природы. Оно связано с его способностью преодолевать тревоги и страхи. Однако страхи несут в себе и некие предостережения, которые должны быть услышаны. Тревога и мужество — это не только психологические, но и биологические явления, и они требуют определенного равновесия. «Жизнь включает в себя страх и мужество в качестве элементов жизненного процесса, находящихся в состоянии подвижного, но, в сущности, устойчивого равновесия. До тех пор пока жизнь обладает таким равновесием, она способна сопротивляться небытию. Неуравновешенный страх и неуравновешенное мужество разрушают жизнь, сохранение и приумножение которой есть цель равновесия между страхом и мужеством» [Там же, с. 59].

Мы обязаны обратиться к экзистенциализму, так как это наиболее радикальная форма мужества быть собой [Тиллих, 1995, с. 89].



В экзистенциальном смысле, таким образом, преодоление кризиса есть всегда утверждение своего бытия и предназначения.

Природа кризиса амбивалентна: это всегда риски и опасности (ненадежность, неуверенность, небезопасность, о которых писалось выше), но и новые возможности. Кризис — это ситуация невозможности дальнейшего существования в неизменности, какие бы конкретные проблемы за ней ни стояли. Старые представления и привычные паттерны поведения в этих условиях не работают. Кризис требует изменений жизненных целей или планов, пересмотра ценностей или представлений, или обстоятельств жизни. Новое не возникает без разрушения старого, но именно восприятие ситуации кризиса прежде всего как ситуации новых возможностей является важным фактором его успешного преодоления.

В период финансового и экономического кризиса нами было проведено несколько исследований, показавших, что психологические факторы — отношение к ситуации, личностные особенности — играли большую роль в конструктивном проживании кризисной ситуации, чем объективные обстоятельства.

Еще один важный аспект понимания и анализа критических ситуаций с точки зрения экзистенциальной психологии состоит в *необходимости изучения кризисов с позиций целостного жизненного мира человека*.

В качестве одной из возможных иллюстраций обратимся к уже упоминавшимся работам Ф. Е. Василюка по проблемам критических ситуаций. Ранее мы приводили его типологию критических ситуаций, важным дополнением которой является их рассмотрение в связи с типологией жизненных миров. При описании жизненных миров Василюк предлагает различать, во-первых, внешний мир и его два возможных состояния: «легкий» и «трудный». «Легкость» означает обеспеченность потребностей живущего в нем существа, «трудность» — ее отсутствие. Во-вторых, он выделяет внутренний мир, который может быть «простым» и «сложным». «Простота» — это ограниченность внутреннего мира единственным жизненным отношением или жизненной потребностью, «сложность» — это наличие нескольких отношений, потенциально способных порождать внутренние противоречия или столкновения.

Соотношение этих параметров «внешнего» и «внутреннего» миров образует типологию, которая используется Василюком для анализа соответствующих разным типам критических ситуаций.

1. *Внутренне простой и внешне легкий жизненный мир*. Его суть проясняет название — инфантильный жизненный мир. Действительно, наверно, только в самом раннем возрасте можно представить себе существование человека в простом и легком мире.

Участниками исследования Н. В. Переваловой были 60 человек, работающих на промышленных предприятиях Западно-Сибирского региона России (30 рабочих и 30 специалистов с высшим образованием). Лица, менее удовлетворенные профессиональной ситуацией, ниже оценивающие свою обычную активность и повседневное настроение, были склонны давать более высокие оценки проявлению кризисных явлений на работе и рассматривать кризис как потерю. Лица, для которых характерна копинг-стратегия, направленная на избегание проблем, более остро ощущали социальную напряженность. Напротив, оценивать кризис как возможность роста, видя в том числе и его позитивные аспекты, были склонны те, кто удовлетворен своим профессиональным выбором, своим социальным взаимодействием. Последних также характеризует более высокий уровень жизнестойкости. Сравнение двух групп участников исследования показало, что более тревожные оценки кризиса и его последствий свойственны группе с менее высоким статусом и уровнем образования.

Соответственно, любые нарушения в этом мире, любая частная неудовлетворенность перерастает в катастрофу, любой стресс становится кризисом, и это будет тем более характерно для человека, чем более ему свойственна инфантильная жизненная позиция. «Чем больший вес инфантильная установка имеет в психике данного человека, чем больше она определяет его мироощущение, тем больше вероятность, что любая ситуативная неудача и неприятность будет ощущаться как глобальный жизненный кризис» [Василюк, 1985].

2. *Внутренне простой и внешне трудный жизненный мир.* Он характеризуется автором как реалистический жизненный мир. «Трудность» внешнего мира связана с теми существующими преградами и сложностями, которые индивид переживает при удовлетворении своих потребностей. Он способен справляться со стрессами, но неудовлетворенность потребностей его простого мира вызывает фрустрацию, которая для него равнозначна кризису. Острота данной реакции связана с ограниченностью внутреннего мира, для которого все ценности и смыслы сосредоточены на единственном желании, нереализация которого превращается в катастрофу.
3. *Внутренне сложный и внешне легкий жизненный мир.* Основная сложность жизни в этом мире связана с согласованием разных жизненных отношений, их противоречиями или столкновени-

Участниками исследования И. В. Басовой были 53 человека из России и 60 из Украины. Восприятие кризиса, его последствий и возможностей преодоления обнаружило связь с психологическими характеристиками человека. При этом, например, такой, казалось бы, значимый фактор, как характер работы (постоянная, временная или вообще отсутствует в данный момент) не оказывает влияния на переживание кризиса. Решающую роль, как показали результаты, играют психологические факторы: более высокий уровень жизнестойкости, преобладание стратегии «разрешение проблем» среди других копинг-стратегий, типы доминирующих ценностей. Сравнение жителей России и Украины показало более негативные оценки кризисной ситуации, свойственные последним, что, вероятно, объясняется объективными менее благоприятными параметрами экономической ситуации. Вместе с тем общие тенденции в обеих выборках одинаковы: люди старшего возраста субъективно тяжелее оценивают кризис и его последствия по сравнению с молодыми, женщины испытывают в связи с кризисом большую тревогу, чем мужчины, семейные больше, чем одинокие.

ями. Василюк называет этот мир «ценностным», поскольку его «внутренняя работа» связана с согласованием жизненных ценностей и смыслов. Человек, живущий в этом мире, способен эффективно справляться со стрессами и фрустрациями, но внутренние конфликты нарушают цельность его внутреннего мира, порождая кризисы.

4. *Внутренне сложный и внешне трудный жизненный мир.* Индивид, живущий в этом мире, сталкивается со всеми его сложностями, со всеми противоречиями своего внутреннего мира, что обязывает его к постоянному решению задач по согласованию противоречивых требований. «Главная внутренняя необходимость субъекта этого мира — воплощение идеального надситуативного замысла своей жизни в целом» [Василюк, 1985], что требует его усилий, его волевых решений. Именно поэтому данный мир и называется *творческим*.

Данное описание является примером экзистенциального подхода (хотя автор сам и не прибегает к этому понятию), поскольку проблемы человека рассматриваются через категорию жизненного мира, описывающую его как соотношение «внешнего» и «внутреннего» миров, определяющее его жизненное мировоззрение и стиль жизни.

Следующий аспект экзистенциального подхода к проблеме критических жизненных ситуаций человека связан с тем, что *любая критическая*

жизненная ситуация может актуализировать переживание экзистенциальных проблем. Ранее, при обсуждении характеристик критических ситуаций упоминалось о возможном сопровождающем их ощущении утраты привычных смыслов.

Действительно, любая критическая ситуация нарушает привычный ход жизни, и чем она сложнее, тем более вероятно, что она приведет и к нарушению привычных смыслов и потребует их подтверждения или пересмотра. Особенно остро это проявляется в ситуации кризисов, которые для своего преодоления требуют восстановления нарушенной (или разрушенной) картины окружающего мира и внутреннего мира человека.

Именно критические ситуации чаще других ставят нас перед значимым выбором.

РЕЗЮМЕ

1. Жизненная ситуация является наиболее часто используемым понятием, конкретизирующим жизненный путь человека. Традиционное рассмотрение ситуации как совокупности внешних обстоятельств жизни человека уступило пониманию того, что ситуация должна рассматриваться так, как она существует в восприятии участвующего в ней индивида.
2. Методологические основания изучения ситуации заложены работами К. Левина, его идеями психологического понимания ситуации и ее целостного изучения; концептом «определение ситуации», предложенным У. Томасом; представлением Л. С. Выготского о переживании как о единице изучения взаимодействия личности со средой.
3. Тема взаимодействия личности со средой получила оформление в четырех объяснительных моделях, среди которых и подход, предлагающий рассматривать контекст существования человека как пространство его возможностей.
4. Особое внимание в психологии уделяется критическим жизненным ситуациям, из которых наибольшее значение имеют кризисы. Любые кризисы взрослого человека имеют экзистенциальный характер, поскольку связаны с невозможностью дальнейшего существования в данной жизненной ситуации.
5. Изучение преодоления критических ситуаций является важным направлением практически ориентированных исследований. В современной психологии накоплен большой эмпирический материал, описывающий факторы эффективного преодоления критических ситуаций, среди которых важную роль играет жизнестойкость как экзистенциальный параметр жизненной позиции индивида.

6. Экзистенциальное понимание переживания человеком жизненных кризисов связано с понятием экзистенциальной тревоги как угрозы бытию, как тревоги небытия. Признание экзистенциального содержания кризисов взрослого человека требует их изучения с позиций целостного жизненного мира человека. Понимание фундаментального характера экзистенциальных проблем также означает возможность их актуализации в любой критической жизненной ситуации.

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Дайте определение жизненной ситуации. Почему в ее понимание необходимо включать ее субъективное восприятие самим индивидом?
2. Сформулируйте основные методологические идеи изучения ситуаций К. Левина, У. Томаса, Л. Выготского.
3. Перечислите основные типы критических ситуаций. Почему именно кризисным ситуациям придается особое значение?
4. Опишите основные аспекты экзистенциального понимания кризисных ситуаций.

Задание для самостоятельной работы

1. Проанализируйте повседневные ситуации, которые вы считаете трудными для себя. К какому типу относятся эти ситуации? Что может помочь вам справиться с ними?
2. Приходилось ли вам переживать критические жизненные ситуации, которые можно назвать кризисными? Что помогло вам и помогает другим людям справиться с трудными жизненными ситуациями?
3. Обоснуйте точку зрения, в соответствии с которой опыт переживания сложных жизненных ситуаций может способствовать развитию и личностному росту человека.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М., 2008.
Васильюк Ф. Е. Психология переживания. М., 1984.
Тиллих П. Избранное. Теология культуры. М., 1995.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Уроки социальной психологии. М., 1999.

ЖИЗНЕННЫЙ ВЫБОР: ЧЕЛОВЕК ВЫБИРАЮЩИЙ


Понятие выбора широко используется психологией; существуют различные подходы к пониманию и изучению выбора. В экзистенциальной психологии понятие выбора относится к ключевым. Его значение связано не только с результатом, но с самим процессом выбора как обретения человеком самого себя. Процесс экзистенциального выбора не сводится к рациональному анализу существующих возможностей и имеет несколько интерпретаций. Экзистенциальный выбор — это всегда выбор между новым и привычным, развитием и стабильностью. Готовность к изменениям и выбору связана с психологическими особенностями человека. Индивид в экзистенциальной психологии — это человек выбирающий. Становление человека как экзистенциальной индивидуальности — это его становление как субъекта жизни.

Выбирать, как пишет В.И. Даль, означает «избирать, брать любое из многого, отбирать, что особо» [Даль, 1956, с. 278]. Человек выбирает образование, профессию, место жительства, принимает решение о создании семьи, а также множество повседневных решений. Сложности выбора и принятия решения в непростой жизненной ситуации часто становятся причиной обращения за психологической помощью.

Необходимость и неизбежность выбора лежат в основе функционирования различных психических процессов и психических механизмов человека, идет ли речь о работе с информацией и ее селекции, способах реагирования, паттернах поведения и других системах. Выготский считал, что «*вся психика построена по типу инструмента, который выбирает*», поэтому «психику можно рассматривать как орган человека, который обеспечивает ему избирательное взаимодействие, благодаря которому человек выходит из рабства реактивного поведения и становится существом, способным на активный выбор».

Не менее значима и разнообразна проблема личностного выбора.

Д. А. Леонтьев выделяет следующие направления в понимании и изучении проблемы выбора:

- 
- 1) выбор как сущностное свойство человека (в контексте философской антропологии);
 - 2) выбор как осознанное нравственное самоопределение в пространстве этических дилемм (в контексте этики);
 - 3) выбор как принятие рационального решения (в контексте когнитивной психологии);
 - 4) выбор как проявление личностных особенностей, мотивации и уровня развития (в контексте философской антропологии и психологии личности);
 - 5) выбор как экзистенциальный акт, смысл которого заключается не столько в принятом решении, сколько в самом процессе выбора и позиции, занимаемой субъектом в этом процессе (в контексте экзистенциальной философии и психологии) [Леонтьев и др., 2015, с. 12].

Каждый из этих подходов раскрывает определенный аспект проблемы выбора и вносит свой вклад в ее понимание. Однако уже одно перечисление направлений в изучении выбора указывает на сложность данного феномена, его многоаспектность и разнообразие проявлений.

Любой выбор имеет «жизненный» характер, поскольку тем или иным образом вносит свой вклад в жизненную ситуацию или изменяет ее, разворачивает в ту или иную сторону. Как об этом пишет Д. А. Леонтьев, сравнивая выбор и принятие решений, «если принятие решения происходит в сознании и завершается решением, то выбор происходит в жизни и завершается действием» [Там же, с. 82].

При общности в природе разных выборов существуют и важные отличия, на основании которых различаются три вариации выборов.

1. Простой выбор — заданы имеющиеся альтернативы и критерии их сравнения. Задача сводится к тому, чтобы на основе данных критериев оценить альтернативы и принять решение.
2. Смысловой выбор — альтернативы даны, но критерии их оценки неочевидны, неоднозначны и требуют работы субъекта по их определению, соотнесению с более широким жизненным контекстом, жизненными планами, жизненными ценностями. Например, оказавшись в сложной жизненной ситуации, женщина стоит перед выбором: сохранить семью или принять решение о разводе. Альтернативы понятны, но что может быть основанием (критерием) для принятия этого решения — может понять лишь она сама.
3. Экзистенциальный выбор — не заданы не только критерии оценки альтернатив, но и сами альтернативы. Якобсен называет экзистенциальные выборы «важными жизненными решениями». В качестве примера Леонтьев приводит ситуации выбора профессии или места работы после окончания школы или вуза. Еще более яркой иллюстрацией может быть ситуация экзистенциального кризиса, когда человек ощущает невозможность дальнейшего существования в данной ситуации и настоятельную необходимость ее изменения, но векторы этого изменения для него неочевидны.

Проблема выбора в экзистенциальной психологии

14.2

В экзистенциальной психологии тема выбора имеет особенное значение, а само понятие выбора относится к ее ключевым понятиям.

Экзистенциальный подход к проблеме выбора берет свое начало в философии С. Кьеркегора. По Кьеркегору, выбор — это ситуация, в которую вовлечена личность в целом, а его результат выходит за рамки конкретной



Поль Дельво. Дорога. 1959

ситуации, имеет последствия для жизни человека в целом, «для внутреннего содержания личности: делая выбор, она вся наполняется выбранным». Вовлеченность человека в ситуацию выбора отражает то, что «выбираемое находится в самой тесной связи с выбирающим».

Кьеркегор подчеркивает то значение, которое имеет выбор для человека, причем не только и не столько качество выбора, сколько сам процесс выбора, само состояние выбора как принятие ответственности, как обретение самого себя.

Эта тема — творения человеком самого себя — проходит через работы многих ученых экзистенциального направления. Напомним один из базовых постулатов экзистенциализма: человек рождается индивидом и ему лишь предстоит стать экзистенциальной индивидуальностью. Подчеркивая это, Сартр утверждает: «Человеком он становится лишь впоследствии, причем таким человеком, каким он сделает себя сам. <...> Человек — существо, которое устремлено к будущему и сознает, что оно проецирует себя в будущее» [Сартр, 1989, с. 323]. Человек, подчеркивает Сартр, — это прежде всего проект, «человек есть не что иное, как ряд его поступков, он есть сумма, организация, совокупность отношений, из которых составляются эти поступки» [Там же, с. 334].

Эта мысль находит свое отражение в работах многих психологов, в том числе и наших современников и соотечественников. В частности, А. Г. Асмо-

лов отмечает: «Именно в ситуациях свободного выбора личность особенно рельефно проявляется как индивидуальность, а история развития личности... становится историей отклоненных и сотворенных ею альтернатив» [Асмолов, 2002, с. 391–392].

Особенности экзистенциального выбора

14.3

Основное значение экзистенциального выбора — это творение самого себя. В этом своем главном качестве он связан со всеми базовыми понятиями экзистенциальной психологии.

Прежде всего это органичная и очевидная связь выбора со *свободой* человека. Человек живет в мире возможностей и обладает свободой выбора. Это может быть выбор из существующих альтернатив, но если нам и кажется, что он ограничен объективными обстоятельствами, за нами всегда остается свобода выбора *отношения* к объективным обстоятельствам своей жизненной ситуации.

Выбор предполагает и *ответственность* человека. Ответственность относится к любому принятому решению, к любому выбору, однако экзистенциальный выбор имеет свою специфику. Если мы делаем простой выбор из известных альтернатив на основе предполагаемых критериев, наше решение зависит от того, насколько правильно мы использовали критерии, на основе которых оценили данные альтернативы. Это решение принимается в условиях минимальной неопределенности, хотя и оно тоже может быть сопряжено с рисками ошибки. Так называемый смысловой выбор осуществляется в условиях большей неопределенности, связанной с ответственностью за критерии, которые создаются нами самими на основе ценностно-смысловой оценки альтернатив. Сложность выбора связана с необходимостью на основе существующей у нас системы ценностей соотносить их с актуальными жизненными целями и планами и, соответственно, осуществить выбор в каждой конкретной ситуации. Ответственность за выбор в экзистенциальном смысле означает не просто ответственность за принятое решение и его последствия, но всю полноту осознания своей ответственности за жизнь.

В условиях экзистенциального выбора степень неопределенности максимальна — мы фактически конструируем и сами альтернативы, и те критерии, по которым мы их оцениваем. Мы не можем использовать (и даже увидеть) все альтернативы, существующие в ситуации, и, соответственно, полностью быть уверенными в своем выборе.

В силу этого в экзистенциальных координатах ответственность выбора сопряжена с *экзистенциальной виной* за отказ от других возможностей и нереализацию их.

При этом уход от выбора невозможен. Уход от выбора — отказ от него или его откладывание, промедление — всё равно есть наш выбор. В ситуациях экзистенциального выбора у человека возникает ощущение, что «настал момент» «здесь-и-сейчас» выбора. Предоставить ситуации развиваться самой по себе не означает снять с себя ответственность, поскольку человек отвечает не только за то, что он делает, но и за то, чего он не делает.

Фундаментальность экзистенциального выбора — в том, что он изменяет нашу жизнь и нас самих. Экзистенциальные выборы необратимы в том отношении, что попытки вернуться к исходной точке и сделать выбор заново, переиграть ситуацию обречены на неудачу — любой экзистенциальный выбор меняет что-то в самом человеке. Высокая степень неопределенности в ситуации экзистенциального выбора в сочетании с его значимостью порождают *тревогу*.

Стремясь уменьшить неопределенность ситуации и снизить возникающую в связи с этим тревогу, человек — так же как и в любом другом случае — пытается просчитать ситуацию, прогнозировать ее развитие и последствия того или иного решения.

Г. В. Иванченко для описания этой деятельности в ситуации экзистенциального выбора ввела понятие «экзистенциальный расчет». Расчет — это то, что присутствует в деятельности выбора, это активность, содержанием которой является «преимущественно интуитивная оценка множества факторов, некоторые из которых принимались во внимание субъектом и ранее (при выборе), а другие “проступают”, выявляются в многосложной и многослойной реальности только в ходе самого расчета» [Иванченко, 2001, с. 54]. Экзистенциальный расчет имеет свои особенности, позволяющие лучше понять природу экзистенциального выбора.



Экзистенциальный расчет — своего рода метарасчет, производимый «над» жизненными реалиями, дистанцировавшись от них, поднявшись над ними. Это высшая математика расчетов, решение уравнений со столь многими неизвестными, что сама возможность ответа кажется чудом [Иванченко, 2001, с. 56].

Как отмечает Иванченко, «различие между всеми другими расчетами и экзистенциальными — это, прежде всего, разница между расчетами, основанными на следовании потребностям жизненного мира человека (следовании и в форме их неуклонного преодоления), и расчетами, не имеющими очевидных оснований в логике жизненного мира» [Там же, с. 55].

Из этого принципиального различия вытекают и другие особенности экзистенциального расчета, главные из которых следующие.

Во-первых, экзистенциальный расчет не может быть ограничен пространством «от начала до конца» деятельности, необходимо выйти за ее пределы и предвидеть ее последствия для себя и других.

Во-вторых, экзистенциальный расчет парадоксален, поскольку может идти вразрез с жизненной логикой, с необходимостями существования субъекта. Обычный расчет часто направлен на минимизацию усилий и затрат, экзистенциальный расчет «может подсказывать сверхзатратный путь сегодня для верного достижения цели в далеком будущем» [Там же, с. 56].

Именно потому, что экзистенциальные выборы не имеют сиюминутного характера и направлены в будущее, они и нарушают обычную логику выборов — необходимо выйти за пределы актуальной ситуации и иногда пойти на неоправданные с точки зрения сегодняшнего дня затраты.

Д. А. Леонтьев, определяющий экзистенциальный расчет как «осознание цены, которую субъект платит за совершаемый выбор», предлагает различать следующие варианты (или компоненты) данной «цены» (оценки «траты» или «прироста»):

- 1) ресурсы, к которым относятся деньги, материальные ценности, время, здоровье, силы — эти ресурсы взаимосвязаны: мы тратим время для укрепления здоровья и зарабатывания денег, а деньги тратим на свободное время и восстановление сил и т. д.;
- 2) знания и умения — Леонтьев называет их самой «устойчивой из валют», поскольку они фактически не тратятся, а только умножаются при применении;
- 3) отношения и репутация как ценность, которую также можно преумножать или тратить, приносить в жертву;
- 4) возможности — они также рассматриваются как самостоятельная ценность; в результате осуществляемых человеком выборов они могут расширяться или сужаться;
- 5) самоотношение — реализуемые выборы могут усиливать самоуважение человека, укреплять его самооценку, вызывать чувство удовлетворенности, либо, напротив, порождать внутренний конфликт и вести к неудовлетворенности.

Все эти виды возможных «выигрышей» или «проигрышей» взаимосвязаны, их иерархия глубоко индивидуальна и связана с системой ценностей каждого человека; при этом она может меняться на протяжении жизни, а также уточняться по отношению к конкретной ситуации.

Главное, отмечает Леонтьев, — это прийти к осознанию множественности цены за любое решение и неизбежности ответственности за любой выбор.

Представьте себе человека, который «продал душу» за успех в бизнесе и берет одну высоту за другой, он и его семья живут в сказочных условиях, однако межличностные отношения служат лишь разменной монетой в достижении успеха, а на развитие своего внутреннего мира у него просто нет времени. И другого, который не обращает внимания на мирские соблазны, целыми днями занимается чтением умных книг



и медитативным самосовершенствованием, в то время как его семья живет впроголодь. И в том, и в другом случае в экзистенциальных расчетах учитываются лишь одна-две из «валют», а остальные игнорируются; и в том и в другом случае налицо односторонность и редукционизм. В этом смысле хороший экзистенциальный расчет основан на учете максимального количества ценностных контекстов [Леонтьев и др., 2015, с. 107–108].

Обсуждение природы и особенностей экзистенциального выбора оставляет открытыми два вопроса: о процессе выбора (как он происходит) и о его качестве.

14.4

Как принимаются важные жизненные решения

Описанные ранее особенности экзистенциального выбора говорят о том, что он не сводится к рациональному анализу существующих возможностей и взвешиванию всех за и против. Особую сложность этому выбору придает и высокая значимость принимаемых решений: важные жизненные решения не просто изменяют жизненные ситуации, но меняют жизненный сценарий человека, всю его жизнь. Любые изменения, как уже отмечалось, — это изменения в сторону новизны и неопределенности, что требует мужества принятия решений.

Р. Мэй, обсуждая эту тему, делает акцент на желаниях человека и его воле к их реализации. По его мнению, в наше время сложность данной проблемы связана с апатией, которую он называет «доминирующим настроением наших дней», или равнодушием, безразличием, являющихся следствием смыслоутраты, когда кажется, что ничто не имеет особого значения. (Он пишет об этом в своей работе, изданной около полувека назад, но изменилось ли что-нибудь с тех пор?) В свою очередь это притупление чувств связано с ощущением, что ничего нельзя изменить, что мы бессильны управлять собственной жизнью. «Апатия или равнодушие являются защитными средствами от чувства тревоги», позволяя «перестать испытывать само ощущение опасности» [Мэй, 1997, с. 24]. Одной из жертв апатии, по выражению Мэя, становится воля.

Сущностные решения принимаются благодаря комбинации желания и воли. Желание — это представляемая нами возможность определенного состояния или действия.



Желание — это начало нашей самоориентации на будущее, признание того, что мы *хотим*, чтобы будущее было вполне определенным; это способность заглядывать вглубь самих себя и сосредоточивать внимание на стремлении изменить будущее [Мэй, 1997, с. 227].

Воля — способность индивида к самоорганизации, обеспечивающей движение индивида в определенном направлении или к конкретной цели. Мэй уточняет, что «нет воли без предшествующего желания». Главная проблема состоит в переходе от желания к воле. В этом процессе можно выделить несколько стадий.

На первом этапе происходит формирование желания, что требует осознания своих чувств. Уже это может представлять сложность для человека. Напомним, что Ялом считает расстройство желаний одним из симптомов ухода от ответственности. Мэй называет неспособность желать болезнью. Подавление своих истинных чувств и желаний приводит к трудностям их понимания, когда индивид не может понять, чего он в действительности хочет.

Второй этап — это переход желания в волю, требующий осознания того, что мы действительно хотим это сделать. Для описания этого перехода Мэй прибегает к подробному анализу интенциональности, которую он связывает с проявлениями «жизненности» человека, и ее роли в этом процессе.

Третий этап представляет собой трансформацию воли в решение и ответственность. Координация желания и воли переходит в решение, которое реализуется в действиях человека.

Примером другого подхода, основанного, в отличие от концепции Мэя, прежде всего на практическом опыте терапевтической работы, являются взгляды О. Ранка.

Ранк полагал, что проблемы, связанные с принятием решений, берут свое начало в недостатке силы воли, чему способствует современная культура. В своей терапевтической работе он рассматривал укрепление воли человека в качестве важнейшего элемента, которое, по его мнению, проходит через три стадии.

Первая стадия — это фаза негативной воли, которая предшествует позитивной. Суть негативной воли в том, что индивид находится в оппозиции к воле другого человека, он — ребенок или взрослый — способен противостоять внешнему давлению. Формирование этой способности, несмотря на ее негативное содержание, является важным этапом укрепления силы воли.

На следующей стадии — фаза позитивной воли — индивид начинает ощущать свою волю и свои желания. Третью стадию Ранк называет фазой креативной воли, когда человек уже способен формулировать свои желания, мобилизовать свою волю и их реализовывать.

К. Ясперс акцентирует внимание на том, что решения часто принимаются человеком спонтанно. Индивид сталкивается с проблемами, переживает сложные ситуации, которые ставят его перед необходимостью принятия решений и выбора. Ясперс считает, что многие экзистенциальные выборы осуществляются на основе эмоциональной боли и ее переживания в течение длительного времени, когда решение приходит вдруг, как бы само

собой, уверенно и мощно. Способность к принятию жизненно важных решений связана со способностью человека ждать, справляться с продолжительной неопределенностью, и тогда приходит ответ. По мнению Ясперса, не воля и интеллект делают выбор, но жизнь, если индивид открыт ей и принимает ее.

Три представленные точки зрения — Р.Мэя, О.Ранка, К.Ясперса — отражают разные взгляды на проблемы экзистенциального жизненного выбора. Сложная природа выбора позволяет рассматривать представленные позиции как не взаимоисключающие, но обозначающие разные грани проблемы.

14.5

Качество жизненных решений

Качество выбора — это вопрос о том, может ли этот выбор быть «правильным» или «неправильным», «хорошим» или «плохим» и как отличить «хороший», «точный» выбор. Привычные нам оценочные категории работают, когда речь идет о простых повседневных решениях и даже решениях смыслового характера, но применимы ли они к ситуациям экзистенциального выбора, жизненно значимых решений?

Очевидно, что их неопределенность, необходимость выбора при отсутствии возможности видения всех альтернатив и последствий принимаемых решений делает невозможным их сравнение и оценку с точки зрения правильности / неправильности. Таким образом, традиционные подходы к их оценке оказываются неприменимыми. Однако потребность в возможности как-то оценивать принимаемые человеком жизненные решения остается — как у самого человека, стремящегося избежать ошибки в сложной ситуации принятия решения, так и у психологов, к которым он обращается с соответствующим запросом.

Для оценки выбора Леонтьевым и его коллегами был разработан методический инструмент — «Субъективное качество выбора», позволяющий оценить его базовые факторы. К ним относятся:

- (1) *Основательность* выбора. Обдуманность, добросовестность, ответственность выбора, его проработанность в противоположность спонтанному, реактивному выбору.
- (2) *Бесконфликтность* выбора. Эмоционально положительное отношение к выбору / амбивалентное отношение к выбору.
- (3) *Самостоятельность* выбора. Свободный, независимый выбор в противоположность несвободному, вынужденному, зависимому выбору.
- (4) *Удовлетворенность* выбором. Согласие с выбором, его принятие в противоположность испытываемым сомнениям в сделанном выборе.



Помпео Джироламо Батони. Геркулес на распутье между Добродетелью и Пороком. 1765

Данные параметры позволяют оценивать процесс выбора и его результат в конкретной ситуации, однако, естественно, не дают возможности взвесить его последствия. Вместе с тем именно последствия экзистенциального выбора для жизни человека являются решающими для его оценки.

Фундаментальным критерием оценки экзистенциального выбора является традиционный для гуманистической и экзистенциальной психологии выбор между развитием и безопасностью.

С.Мадди, обсуждая тему экзистенциального выбора, делает акцент на его жизненных смыслах. Любой выбор — и это классическая для гуманистической и экзистенциальной психологии дилемма — это выбор между новым и привычным, между развитием и стабильностью. Новое всегда несет в себе неизвестность, неопределенность, сопряженную с тревогой, стабильность дает чувство безопасности, позволяя опираться на знакомое

и привычное. Мадди придает этим выборам оценочный характер, называя их «выбор в пользу будущего» и «выбор в пользу прошлого». Последний укрепляет привычные для человека способы отношений с миром, которые становятся всё менее гибкими, в конечном счете препятствуя изменениям человека и жизненному застою. «Выбор в пользу будущего», напротив, ведет к развитию, к постоянному самообновлению, что требует жизненной отваги, мужества перемен [Мадди, 2005]. Эмпирическими иллюстрациями этого тезиса могут служить данные о связи стратегий совладающего поведения с особенностями временной перспективы. Ориентация на будущее значимо коррелирует с выбором адаптивных вариантов когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий и отрицательно связана с выбором неадаптивных вариантов. Направленность на негативное прошлое приводит к выбору наименее адаптивных копинг-стратегий, а ориентация на фаталистическое настоящее — к невариативности поведения [Леонтьев и др., 2015, с. 77].

Результат выбора — усиление аутентичности, становление экзистенциальной индивидуальности. В своих работах, посвященных теме идентичности, А. Н. Кимберг рассматривает идентичность как «актуальный результат жизненного пути». Каждый конкретный случай выбора и соответствующего ему принятия решения связан с отношением человека к окружающему миру, его обстоятельствам, другим людям; «главной же характеристикой отношения является то, что оно содержит в себе в свернутом виде совокупность действий, которые человек будет выполнять в дальнейшем». Именно поэтому «актуальная идентичность каждый раз представляет нам в “осажденном” виде предыдущую историю жизни человека и в то же время возможный проект его будущего, уже угадываемый в настоящем» [Кимберг, 2009, с. 141].

«Выбор в пользу будущего» или «выбор в пользу прошлого» — это готовность к изменениям или стремление к стабильности, выбор привычного, отказ от изменений.

14.5.1. ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИЛЛЮСТРАЦИИ: ГОТОВНОСТЬ К ИЗМЕНЕНИЯМ

«Мобильность» и «немобильность» в профессиональной сфере

В проведенном под нашим руководством исследовании (А. Волкова) изучалась готовность к изменению жизненной ситуации, в частности при появлении возможностей, связанных с карьерным развитием. Участниками исследования были руководители среднего звена крупных российских и международных компаний, которые на протяжении последних 5 лет получали предложения работодателя, предполагающие карьерный рост и связанные со сменой места жительства, всего 89 человек. Необходимо отметить, что в аб-

солютным большинстве случаев отказ от предложения работодателя означал для участников исследования отказ от возможности карьерного развития, но не грозил потерей рабочего места. То есть никому из испытуемых не приходилось оказываться в ситуации, в которой работодатель не оставлял ему выбора (сокращение персонала, реорганизация структуры и др.).

На основании принятых ими решений участники исследования были поделены на три подгруппы: немобильных лиц (отказавшихся от переезда), готовых к мобильности (один переезд за это время) и склонных к мобильности (несколько переездов в течение последних 5 лет), причем выделенные по данному основанию три подгруппы оказались практически равными по численности.

Исследование было построено на основании сравнения психологических особенностей лиц, относящихся к разным группам. Отношение к возможным изменениям привычной жизненной ситуации изучалось с помощью набора суждений, описывающих когнитивные установки (убеждения, касающиеся позитивной или негативной оценки стабильности или изменений в жизни), эмоциональное отношение к изменениям и оценку собственных поведенческих навыков приспособления к изменениям. Собиралась и более детальная информация об отношении респондента к переезду, связанному с карьерным ростом, а также задавались вопросы биографического характера, связанные с детством, сменой места жительства в родительской семье и др., а также вопросы о том, что является ключевым аргументом в пользу или против переезда, какие изменения — негативные или позитивные — человек связывает с предстоящим / состоявшимся переездом и др.

Так, биографические данные выявили некоторые интересные различия между группами. 70 % представителей первой, «немобильной», группы никогда не меняли место жительства, во второй и третьей группах, напротив, 62,1 и 53,3 % соответственно меняли место жительства, переезжая вместе с родителями. Отличаются и данные о начале самостоятельной жизни: в возрасте 20–25 лет самостоятельную жизнь начали 26,7 % представителей первой группы и 31,0 % второй. В третьей, самой мобильной группе, 60,0 % начали самостоятельную жизнь до 20 лет. Соответственно получены и разные данные относительно ценности семейных традиций: большое значение им придают 60,0 % представителей первой группы, 55,2 % второй и 16,7 % третьей. Статистически значимые различия были получены и в отношении ряда убеждений, касающихся стабильности или изменений жизненной ситуации. Например, с известным утверждением «мой дом — моя крепость» согласны 66,7 % представителей первой группы, 41,4 % второй и 36,6 % третьей группы.

Для всех участников исследования характерен высокий уровень общего показателя жизнестойкости, однако ни он, ни значения отдельных компонентов не показали статистически достоверного влияния на уровень мобильности.

Гораздо более существенные связи с показателями мобильности были обнаружены при изучении ценностей участников исследования (методика Ш.Шварца). Сравнение иерархии ценностей выявило значимые различия между немобильной и мобильными группами. Группу «немобильных» участников исследования характеризует отличная от двух других групп иерархия ценностей. Так, в число наиболее значимых ценностей входит ценность безопасности (как на уровне нормативных идеалов, так и на уровне индивидуальных приоритетов). Ценность «достижение», значимая для двух других групп, не является таковой для «немобильных». В число наименее значимых ценностей для них (опять как на уровне нормативных идеалов, так и на уровне индивидуальных приоритетов) входит «стимуляция», отражающая стремление к новизне. (Для сравнения — в группах «мобильных» к наименее значимым относится ценность «конформность».) Таким образом, для лиц, которые в рамках данного исследования рассматривались как «немобильные», отчетливо характерна тенденция к принятию ценностей «сохранения».

Связь готовности к мобильности и ценностей была подтверждена данными корреляционного анализа. На уровне убеждений (нормативные ценности) готовность к мобильности отрицательно связана с ценностями безопасности ($-0,494^{**}$) и традиций ($-0,401^{**}$), положительно — с ценностями достижений ($0,494^{**}$) и стимуляции ($0,447^{**}$) на высоком уровне значимости ($p < 0,001$). На уровне поведения (индивидуальные приоритеты) получены те же связи: отрицательные — с ценностями традиций ($-0,576^{**}$), конформности ($-0,523^{**}$) и безопасности ($-0,420^{**}$), положительные — с ценностями стимуляции ($0,525^{**}$) и достижения ($0,481^{**}$).

Таким образом, для лиц, которые в рамках данного исследования рассматривались как «немобильные», отчетливо характерна тенденция к принятию ценностей «сохранения»: ценности безопасности и стабильности достоверно и отрицательно влияют на уровень мобильности и входят в число наиболее значимых для немобильных участников исследования. Ценности, которые достоверно и положительно влияют на уровень мобильности, входят в число наиболее значимых для мобильных участников исследования и не являются значимыми для немобильных, — это прежде всего ценности самостоятельности и достижений.

Следует отметить, что абсолютное большинство «мобильных» участников исследования (и второй, и третьей группы) считает, что смена места жительства, связанная с карьерными изменениями, положительно сказалась на их карьерном и личностном росте, отношениях с родными и близкими. В то же время именно проблемы с близкими выдвигались в качестве основной причины отказа от жизненных перемен «немобильными» сотрудниками.

К наиболее интересным из полученных результатов можно отнести данные о том, что статистически значимые различия между мобильными и немобильными участниками исследования выявлены на уровне убежде-

ний, тогда как на уровне поведения все участники исследования продемонстрировали готовность к мобильности (не ограниченной профессиональной сферой).

В целом можно утверждать, что при принятии решения об изменении жизненной ситуации жизненная позиция человека, его установки и система ценностей играют более значимую роль, чем поведенческие навыки и поведенческая готовность к изменениям.

*Принятие решения выпускниками школ о поступлении в вуз
и переезде в другой город*

Современная система поступления в высшие учебные заведения зачастую создает ситуации, когда абитуриент благодаря ЕГЭ получает возможность зачисления в более чем один вуз, и тем самым он оказывается перед необходимостью выбора из нескольких учебных заведений. Данная ситуация рассматривается нами как ситуация значимого жизненного выбора, поскольку предметом решения является не только выбор конкретного учебного заведения, но и жизненная ситуация в целом: выбирая иногородний вуз, молодой человек оказывается перед необходимостью переезда в другой город. Переезд в другой город изменяет практически все параметры жизненной ситуации, выбор вуза в своем городе — только один: характер учебной деятельности. Таким образом, это выбор между сохранением привычного способа существования (жизнью в родном городе, общением в привычном кругу, жизнью в семье и т.д.) и кардинальным изменением жизненной ситуации.

Участниками исследования (И. Муртазина, под нашим руководством) были 352 старшеклассника и студента-первокурсника. Мы остановимся только на некоторых результатах сравнения двух подгрупп: (1) молодые люди, принявшие решение об учебе в другом городе, что изменяет их жизненную ситуацию (110 человек), (2) молодые люди, решившие остаться на учебу в родном городе (192 человек). Речь идет об одном и том же крупном городе, располагающем своими вузами, в то же время часть выпускников (первая группа) предпочли учебу в столице.

Полученные данные свидетельствуют о значимых ценностных различиях (методика Ш. Шварца) между представителями двух групп. Так, ценность «стимуляция» (стремление к новизне) занимает четвертое ранговое место в первой группе и последнее ранговое место во второй. В то же время ценности сохранения — «конформность», «традиции», «безопасность» — достоверно более значимы для второй группы. Таким образом, если, по аналогии с предыдущим исследованием, считать первую группу участников «мобильной», а вторую — нет, то полученные между ними ценностные различия полностью подтверждают приведенные ранее результаты предыдущего исследования.

Различия между представителями этих групп были зафиксированы по целому ряду параметров. В целом молодые люди, принявшие решение об учебе в другом городе и изменившие свою жизненную ситуацию, имеют более высокие показатели по всем параметрам теста «Жизнестойкость», более высокие показатели интернальности, более высокие показатели по смысловым ориентациям, более высокие показатели толерантности к неопределенности.

В соответствии с идеями К. Левина поведение человека является своего рода итоговым результатом действия побуждающих и сдерживающих сил. Каждое из изменений или сохранение неизменными параметров жизненной ситуации может обладать привлекательностью или непривлекательностью для человека. Так, для 40 % опрошенных первокурсников выбор обучения в родном городе был определен нежеланием уезжать от семьи и друзей. Для тех, кто выбрал переезд на учебу в другой город, наиболее мотивирующим фактором стали возможности этого города: более 40 % опрошенных связывают необходимость переезда с большими возможностями образования, его более высоким качеством, наличием благоприятных возможностей дальнейшего трудоустройства.

Таким образом, основания для принятия решения двумя группами молодых людей различаются. В первом случае большей привлекательностью наделяется привычная ситуация (прежде всего за счет высокой притягательности аффективных отношений), которая удерживает от перемен, во втором — будущая временная перспектива за счет связываемых с ней надежд наделяется высокой валентностью (в терминологии Курта Левина) и побуждает к изменениям.

14.5.2. ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ ВЫБОРА

Д. А. Леонтьев предпочитает говорить не о «правильном» или «неправильном», а о «хорошем» или «плохом» выборе. При этом главным критерием различия является принятие на себя ответственности за свое решение, а главной характеристикой процесса выбора — личностная включенность самого субъекта в этот процесс.

В свою очередь за этим стоит готовность к выбору, которую Леонтьев в контексте своих исследований связывает с личностным потенциалом человека. Личностный потенциал человека включает в себя следующие подсистемы: 1) потенциал самоопределения как способность субъекта действовать в условиях неопределенности, в том числе ставить перед собой цели; 2) потенциал достижения — способность субъекта достигать имеющиеся цели; 3) потенциал сохранения как способность в своей активности успешно противостоять внешним давлениям [Леонтьев и др., 2015, с. 110].

В своих работах Д. А. Леонтьев ссылается на свои исследования и работы коллег, которые позволили описать связь индивидуальных особенностей выбора с особенностями личностного потенциала. В частности, такой параметр, как восприятие выбора (ощущение авторства собственных выборов, восприятие жизни как предоставляющей возможности выбора), опосредуется двумя другими параметрами: самовыражением (оценкой своей деятельности и поступков как ценных и субъективно значимых) и аутентичностью (соответствие жизни тому, какой человек хотел бы ее видеть). Все эти три параметра в свою очередь оказались связаны с субъективным благополучием человека. Ряд переменных личностного потенциала — жизнестойкость, локус каузальности, самодетерминация, толерантность к неопределенности, витальность и самоэффективность — определяют готовность к выбору и отношение к его результату (хотя есть и опосредующие влияния, такие как субъективная значимость выбора для человека). Леонтьев отмечает, что данные компоненты личностного потенциала в наибольшей степени связаны с продуманностью, удовлетворенностью процессом и результатом выбора и в гораздо меньшей степени — с самостоятельностью выбора [Там же, 2015, с. 80].

Результаты ранее описанных исследований, как и эти данные, свидетельствуют о необходимости поиска интегральных, стилевых характеристик, описывающих не отдельные личностные параметры, но способы взаимодействия человека с окружающей реальностью, во всех ее проявлениях, в том числе и в ситуации выбора или при необходимости изменений.

Перспективным шагом в развитии стилевого подхода к поведению человека в изменяющихся условиях существования стал предложенный Т. Ю. Базаровым и М. П. Сычевой конструкт «стиль реагирования на изменения» [Базаров, Сычева, 2012]. Отмечая односторонний характер типологического (ориентированного на изучение личностных особенностей) и установочного (с акцентом на характеристики ситуации) подходов к описанию и предсказанию поведения человека в меняющихся условиях, авторы предлагают в качестве промежуточного соединяющего звена между ситуацией, социальной средой и личностью, в ней находящейся, понятие стиля. Стиль реагирования на изменения определяется ими как «предпочтение определенных способов взаимодействия человека с ситуацией изменения, выражающееся в эмоциональных, когнитивных и поведенческих реакциях».

Результаты проведенного авторами исследования позволили выделить четыре стиля реагирования на изменения на основе пересечения двух характеристик личности: (1) ориентация на стабильность / инновационность или склонность к принятию изменений и (2) ориентация на суждение либо восприятие, отражающая рациональный либо иррациональный подход к произошедшим изменениям. Внешним коррелятом этих характеристик личности могут служить толерантность к неопределенности: низкая для

ориентированных на стабильность, что проявляется в неготовности менять свое поведение при изменении внешней ситуации, и высокая для ориентированных на инновационность, означающая готовность к принятию изменений в мире и реагированию на них. Для ориентации на суждение характерно восприятие мира как упорядоченного и детерминированного, тогда как в случае ориентации на восприятие проявляется склонность воспринимать мир стихийным и хаотично меняющимся. На основе сочетания этих характеристик были выделены следующие стили реагирования человека на изменения: *инновационный* (ориентация на инновационность и восприятие), *консервативный* (ориентация на стабильность и суждение), *реактивный* (ориентация на стабильность и восприятие) и *реализующий* (ориентация на инновационность и суждение). Для их диагностики был создан опросник «Стиль реагирования на изменения», позволяющий определить ведущий стиль реагирования индивида на изменения, а также оценить степень выраженности в его поведении каждого из четырех стилей.

В результате проведенного исследования было показано, что изменение жизненной ситуации сопровождается изменениями процессов самодетерминации человека. Важнейшую роль в становлении самодетерминации в изменившейся жизненной ситуации с ее новыми вызовами к способности молодых людей к самоорганизации и самоуправлению играет характерный для человека стиль реагирования на изменения.

14.6

Человек выбирающий

В большинстве подходов, обращающихся к проблеме выбора, акцент делается на особенностях человека, принимающего решения.

Предполагается, что субъект, наделенный желаниями и мотивами, активностью и волей, принимает решения и осуществляет свой выбор, который связан с его психологическими особенностями; при этом его поведение направляется теми или иными фундаментальными потребностями и мотивами, например в соответствии с представлениями гуманистических психологов, стремлением к самоактуализации. В этом случае в центре внимания вопрос о том, какие именно личностные особенности и как именно определяют выбор человека.

Экзистенциальная психология, как уже неоднократно отмечалось, придерживается точки зрения, в соответствии с которой самость человека формируется в результате осуществляемых им жизненных выборов: человек рождается индивидом, но становится экзистенциальной индивидуальностью. Мы не являемся в этот мир уже чем-то готовым, то, что нам дано, — это пространство возможностей, выбирая и используя которые, мы конструируем свое Я, гибкое и изменяющееся.



Фото И. Куртова

Это не означает, что экзистенциальная психология отрицает роль прежнего опыта, например опыта детства и личностных особенностей человека в его актуальном поведении, в том числе в жизненных выборах.

С точки зрения экзистенциальной психологии, если человек переживает какие-то проблемы (например трудности в общении с окружающими), которые обнаруживают тематическое сходство с проблемами, которые он переживал в детстве, это совсем не означает, что они являются причиной его сегодняшних трудностей (как, например, считали бы психоаналитики). Сталкиваясь с проблемами в настоящей ситуации, человек может актуализировать в своей памяти опыт прошлого. Прошлый, в том числе и детский, опыт каждого человека содержит и позитивные, и негативные ситуации, моменты счастья и несчастья, побед и поражений. Э. Спинелли утверждает, что из нашего детского опыта мы выбираем те воспоминания, которые соответствуют нашему нынешнему представлению о себе, нашему

самоопределению, самоконструированию. Если я воспринимаю себя как успешного, оптимистичного и компетентного человека, я буду выбирать из своих детских воспоминаний то, что подтверждает и поддерживает этот образ. Напротив, воспринимая себя как несчастную жертву обстоятельств, несостоявшегося неудачника, человек будет выбирать то, что поддерживает именно этот образ.

Якобсен обращает внимание на то, как часто люди стремятся доискаться до своих корней, узнать что-то о своем детстве, уточнить какие-то детали жизни семьи в то время и т. д. Он связывает это с потребностью человека в заполнении «белых пятен» в образе своего детства, в своей идентичности [Jacobsen, 2007].

Еще один фактор, который может относиться к тому, что ограничивает свободу выбора человека, — это влияние окружения, культуры и социальной среды.



Выбор в полном смысле свободный, совершённый в соответствии с внутренними, сущностными потребностями человека, возможен только в том случае, если человек вырвется из-под гнета социального давления, если он откажется от подчиненности в пользу независимости, если слабость и страх уступят место зрелости, силе и мужеству, если человек станет знающим и понимающим [Маслоу, 1999, с. 158].

Интерпретация этих влияний различается в разных психологических направлениях. Соотношение ситуационных и личностных факторов в общей результирующей детерминанте, определяющей выбор человеком поведения, является постоянным предметом теоретических рассуждений и эмпирических исследований. Ситуационно обусловленное поведение в своих предельных формах — это поведение, лишенное индивидуальности. Например, наиболее характерным признаком поведения толпы, которое отмечается исследователями, является деиндивидуализация поведения. Человек в подобной ситуации перестает быть субъектом и становится объектом воздействия ситуации.

Экзистенциальная психология, как и другие подходы, не может отрицать влияние среды, но оставляет за индивидом право и возможность занимать любую позицию по отношению к среде, достаточно вспомнить рассуждения Франкла о свободе человека по отношению к среде. Еще более категорично высказывается по этому поводу Сартр, называющий человека неоспоримым автором своей судьбы.

Формулировка «человек как субъект жизни» принадлежит С. Л. Рубинштейну. Дальнейшее развитие идей субъекта и субъектного подхода в отечественной психологии связано с именем А. В. Брушлинского. Активность субъекта в ее высшей форме как способность человека быть субъектом

собственной жизни, «творцом своей истории, вершителем своего жизненного пути» Брушлинский называл «важнейшим из всех качеств человека» [Брушлинский, 1999, с. 30].

С экзистенциальной точки зрения быть субъектом собственной жизни означает, что человек выбирает свое бытие, выбирает субъектную позицию в каждой отдельной ситуации. Жизненный путь человека — это совокупность его выборов. В этом смысле субъектность человека связана с базовыми экзистенциальными понятиями: свободой, ответственностью, осмысленностью бытия, способностью человека к самотрансценденции.



В. Франкл отмечал: «Когда отрицается самотрансценденция существования, само существование искажается. Оно овеществляется. Бытие сводится просто к вещи. Бытие человека деперсонализируется. И, что наиболее важно, субъект превращается в объект» [Франкл, 1990, с. 82].

Развитие субъектности человека, его экзистенциальной индивидуальности есть становление его как субъекта жизни. Индивидуальность, потенциально существующая в виде природных задатков, личностных особенностей человека, приобретаемого им социального опыта, может быть реализована только в становлении и в процессе жизненного пути. Именно поэтому индивидуальность может быть выражена в большей или меньшей степени (в том числе на разных возрастных этапах), поскольку субъектом своей жизни можно быть в разной степени: от фактического отсутствия субъектности в выстраивании своего жизненного пути, ограниченного адаптацией к существующим обстоятельствам, до способности создавать собственный жизненный мир.

РЕЗЮМЕ

1. Понятие выбора широко используется психологией, что приводит к разнообразию существующих направлений и подходов в понимании и изучении выбора.
2. В экзистенциальной психологии понятие выбора относится к ключевым понятиям. Его значение связано не только с результатом выбора, но с самим процессом, состоянием выбора как обретением самого себя, творением человеком самого себя (Кьеркегор).
3. Экзистенциальный выбор связан со всеми параметрами экзистенции человека: его свободой, ответственностью, тревогой и переживаемой

экзистенциальной виной за нереализованные возможности. Экзистенциальный выбор имеет фундаментальное значение, он изменяет жизненную ситуацию человека и его самого.

4. Процесс экзистенциального выбора не может быть сведен к рациональному анализу существующих возможностей. Мэй описывает жизненные решения с помощью понятий желания и воли, Ранк пишет о недостатке силы воли и возможности ее укрепления, Ясперс считает экзистенциальные решения результатом переживания и принятия эмоциональной боли и страданий.
5. Принципиальный критерий оценки качества экзистенциальных выборов — это различие между выбором нового или привычного, развития или стабильности, «выбором в пользу будущего» или «выбором в пользу прошлого».
6. Готовность к изменениям связана с жизненными ценностями человека, его жизнестойкостью, способностью справляться с неопределенностью. В эмпирических исследованиях получены данные, свидетельствующие о связи индивидуальных особенностей выбора с особенностями личностного потенциала человека.
7. Индивид в экзистенциальной психологии — это человек выбирающий. Становление человека как экзистенциальной индивидуальности — это его становление как субъекта жизни. Понятие субъекта жизни введено в отечественную психологию С. Л. Рубинштейном и активно развивается в рамках современного субъектного подхода.

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Опишите типы существующих выборов и отличия между ними.
2. Опишите особенности экзистенциального выбора.
3. Определите понятие экзистенциального расчета и экзистенциальной цены осуществляемых выборов.
4. Раскройте содержание понятия «человек как субъект жизни».

Задание для самостоятельной работы

1. Проанализируйте свой жизненный опыт и приведите примеры простого, смыслового и экзистенциального выбора.
2. Проанализируйте три подхода к описанию принятия экзистенциального решения (Мэй, Ранка и Ясперса). Подберите аргументы в пользу каждой из этих точек зрения.

3. Одна из распространенных жалоб клиента психологу связана с трудностями и даже неспособностью принять решение в какой-то сложной ситуации. Какова возможная интерпретация данной проблемы с точки зрения психоаналитика? С точки зрения психолога бихевиористской ориентации? С точки зрения представителя гуманистической психологии?

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Леонтьев Д. А., Овчинникова Е. Ю., Рассказова Е. И., Фам А. Х. Психология выбора. М., 2015.

Мэй Р. Любовь и воля. М., 1997.

ЧТО МЫ ВЫБИРАЕМ: СТИЛЬ ЖИЗНИ

В основе осуществляемых человеком выборов лежит его представление о предпочтительных жизненных ситуациях и жизни в целом. Для описания благополучия человека в современных социальных науках и социальной практике используется понятие качества жизни, в котором большую роль играют субъективные факторы, связанные с восприятием и оценкой человеком своей жизненной ситуации. Понимание психологического благополучия вытекает из базовых представлений о природе человека, лежащих в основе разных психологических подходов. Особое внимание психологическому благополучию уделяет позитивная психология. Экзистенциальный подход, пересматривая традиционные трактовки психологического благополучия, предлагает понятие экзистенциальной исполненности. Важнейшим понятием описания взаимодействия человека с жизненными ситуациями является понятие жизненного стиля, которое начал разрабатывать Адлер, а продолжение оно получило в типологиях жизни, предложенных различными авторами.

Когда мы осуществляем жизненный выбор, что мы выбираем? Очевидно, что в любом случае человек стремится к собственному благополучию, как бы оно им ни понималось, к той жизни, которая представляется ему наиболее желанной и подходящей для него.

В словаре эпитетов русского языка (а эпитет, напомним, отражает *отношение*, оценку) к понятию «жизнь» — в самом общеупотребительном смысле как способ существования — приводится более 300 эпитетов, и это обилие позволило авторам систематизировать их по ряду категорий, различающихся общим отношением к жизни или, можно сказать, дифференциацией разных *типов* жизни.

В этом перечне эпитетов, отражающих отношение к понятию жизнь в обыденном сознании, доминируют эпитеты негативного спектра, относящиеся к «неправильной» жизни по сравнению с «правильной» [Горбачевич, 2001, с. 67–69]. Варианты отклонений от «правильного» более дифференцированы и ярче фиксируются обыденным сознанием, чем позитивные сценарии благополучия (подтверждая известное высказывание Л. Толстого: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему»).

В жизни современного общества, в социальных и гуманитарных науках непросто найти проблему, которая привлекла бы такое же внимание ученых и так же волновала практиков, как благополучие людей и качество жизни.

Всю свою историю человечество стремится к достижению более высокого уровня жизни, созданию более благоприятных жизненных условий, обеспечению благополучной жизни как для отдельных людей, так и для общества в целом.

В условиях многовековой борьбы за выживание на первый план выдвигались экономические факторы, и именно поэтому традиционно для оценки степени благополучия в прошлом использовались преимущественно экономические показатели, например показатели уровня жизни, основанные на оценке объективных материальных факторов.

Семь категорий эпитетов, описывающих разное отношение к жизни:

О жизни, доставляющей радость, счастье; о деятельной, трудовой, содержательной жизни. Например: активная, благородная, бурлящая, бурная, веселая, интересная, кипучая, мужественная, настоящая, осмысленная, творческая, яркая и др. (всего 77).

О легкой жизни, не связанной с трудом, с творчеством. Например: безбедная, беззаботная, благополучная, привольная, роскошная, сладкая, сытая и др. (всего 26).

О тяжелой, несчастливой, бедной жизни; о бродячей жизни. Например: адская, безотрадная, беспросветная, горемычная, многотрудная, надломленная, неприкаянная, постылая, трудная и др. (всего 83).

О праздной или малосодержательной, бессмысленной жизни. Например: бездеятельная, бесполезная, бессмысленная, бесцветная, неподвижная, ничтожная, однотонная, серая, сонная и др. (всего 60).

Об уединенной, обособленной жизни. Например: замкнутая, затворническая, монашеская, пустынная и др. (всего 11).

О правильной, скромной, честной жизни. Например: добропорядочная, здоровая, путная, размеренная, скромная, спокойная, честная, ясная и др. (всего 20).

О неправильной, нечестной, беспутной жизни. Например: безалаберная, безнравственная, беспорядочная, грешная, испорченная, легкомысленная, несчастная, пошлая и др. (всего 51).

Однако постепенно становится очевидным ограниченное значение исключительно материальных показателей: оказалось, что удовлетворенность или неудовлетворенность человека собственной жизнью, его субъективное благополучие не зависят напрямую от материальных факторов, и вообще между объективными условиями и их субъективной оценкой нет прямой связи. Известно, что, несмотря на рост благосостояния во многих развитых странах, показатели субъективного благополучия, в том числе и психического здоровья, резко снижаются. Понимание, что благополучие человека должно включать не только объективно благоприятные жизненные условия, но и их позитивную оценку самим человеком, вынуждает как социальных ученых, так и психологов уделять всё более пристальное внимание субъективной оценке жизненных обстоятельств.

Именно это и стало основанием для отказа от использования сугубо экономических показателей и переходу во второй половине XX века к разработке понятия качества жизни.

В работе К. Муздыбаева, посвященной качеству жизни, приводится типология В. Цаффа, описывающая разные варианты сочетания объективных и субъективных оценок жизненных условий (табл. 8).

По Цаффу, если объективно измеренным высоким показателям условий жизни соответствуют и высокие показатели субъективного благополучия, то в целом качество жизни может быть охарактеризовано как *благополучие*.

Качество жизни — понятие, активно используемое в последние десятилетия в гуманитарных и социальных науках. Показатели качества жизни включают оценку условий жизни человека с точки зрения имеющихся возможностей удовлетворения его потребностей, потребностей самого широкого диапазона — материальных, социальных, духовных. «Качество жизни» — это комплексная характеристика условий жизнедеятельности населения, которая выражается в объективных показателях и субъективных оценках удовлетворения материальных, социальных и культурных потребностей и связана с восприятием людьми своего положения в зависимости от культурных особенностей, системы ценностей и социальных стандартов, существующих в обществе» [Беляева, 2009, с. 34]. Условия жизни человека включают самые разнообразные факторы и оцениваются по таким показателям, как условия среды, природные (климатические) и экологические параметры, социальное обеспечение, здравоохранение, доходы населения, культурная и образовательная инфраструктура и т. д. В официальной статистике ООН качество жизни рассчитывается по полутора сотням обобщенных показателей. Фактически именно качество жизни населения сегодня рассматривается как важнейший индикатор эффективности функционирования общества.

Напротив, низкие объективные показатели условий жизни в сочетании с низкими же оценками субъективного благополучия свидетельствуют о неблагополучии, которое автор обозначает как *депривацию*. В объективных характеристиках депривация ассоциируется с низким уровнем жизни, ограниченными возможностями удовлетворения потребностей человека, как материальных, так и социальных. В субъективном, психологическом отношении депривация означает, что человек воспринимает свою жизненную ситуацию, а возможно, и жизнь в целом как неудовлетворительную.

Таблица 8. Качество жизни

Объективные условия жизни	Субъективное благополучие	
	хорошее	плохое
Хорошие	Благополучие	Диссонанс
Плохие	Адаптация	Депривация

[Муздыбаев, 2005, с. 8].

Выделяются и два смешанных варианта.

Один из них описывает противоречие между объективно благополучными показателями условий жизни и низкими субъективными оценками и обозначается как *диссонанс*: это понятие на языке психологии означает переживаемый человеком дискомфорт, чувство напряжения и неудовлетворенности.

Обратный вариант противоречия объективных и субъективных показателей, когда объективно плохие условия жизни оцениваются человеком как хорошие или по меньшей мере приемлемые, назван *адаптацией*. Речь, в сущности, идет о сниженных требованиях человека к качеству жизни, за которыми может стоять отказ от стремления к улучшению собственной

жизни, от решения жизненных задач, достижения жизненных целей, отказ от преодоления жизненных трудностей в пользу приспособления к неблагоприятным или малоудовлетворительным условиям.

Даже эта, несомненно упрощенная типология вариантов «качества жизни» позволяет увидеть, какую важную роль в его оценке играет позиция самого человека, его позитивное или пессимистическое мировоззрение, его активное или пассивное отношение к своей жизненной ситуации.

В своем исследовании качества жизни населения Петербурга К. Муздыбаев дополняет это описание эмпирическими данными. На основе собранных данных он выделил три группы: «благополучные», «депривированные» и «адаптированные». Группа «благополучных» респондентов характеризовалась достатком в большинстве сфер жизни, и это сочеталось с субъективными показателями: они (в подавляющем большинстве) считали себя счастливыми людьми, были удовлетворены своим здоровьем, материальным и социальным положением. Напротив, группа «депривированных» испытывала серьезные лишения в различных сферах жизни; их психологическое состояние характеризовалось крайне негативно: неудовлетворенность материальным и социальным положением и преобладание негативных чувств. Подавляющее большинство из них чувствуют себя несчастными, «две трети из этой группы не могли найти свое место в сегодняшней жизни и свыше половины чувствуют себя отвергнутыми и ненужными в обществе» [Муздыбаев, 2005, с. 112].

Психологически интересной является ситуация «адаптированных». С одной стороны, это люди, материальное положение которых является очень непростым, а их жизненная ситуация в целом характеризуется множеством проблем в разных сферах жизни. С другой, как отмечает Муздыбаев, «адаптивная стратегия поведения у представителей этой группы способствует распределению ограниченных ресурсов в самые значимые для них сферы, игнорируя удовлетворение иных потребностей, что помогает им сохранять позитивный взгляд на жизнь»: «Свыше половины из этой группы чувствуют себя счастливыми, значительная часть из них считают, что нашли свое место в сегодняшней жизни».

К сожалению, в исследовании Муздыбаева не нашел отражения четвертый тип качества жизни, который автор типологии В.Цапф назвал «диссонансом». Именно этот тип отношения к жизни, пожалуй, вызывает наибольшую тревогу: нарастание объективного благополучия в жизни людей не сопровождается субъективной удовлетворенностью жизнью. Столетиями человечество вкладывало свою энергию, все доступные ресурсы, интеллект поколений в улучшение условий жизни людей, веря в наступление золотого века, века благополучия и счастья. Однако ситуация оказалась сложнее, и улучшение условий жизни автоматически не влечет за собой рост удовлетворенности жизнью и чувства счастья. Здесь вступают в силу психологические особенности, свойственные многим людям.

Тема роли самого человека в ощущении благополучия или неблагополучия своей жизни, как и в целом в выстраивании своего жизненного сценария, находит всё большее отражение в современной гуманитарной литературе. Это оказало влияние и на подходы к описанию качества жизни.

Обратимся к еще одной классификации качества жизни, которую приводит в своей работе К. Муздыбаев. Она принадлежит западной исследовательнице Р. Винховен и в большей мере опирается на «человеческие» факторы. В основе ее подхода к оценке качества жизни лежат два фундаментальных фактора: жизненные шансы и жизненные результаты.

Жизненные шансы — это тот потенциал, которым располагает человек для выстраивания своей жизненной ситуации. Жизненные шансы включают в себя внешние факторы — то, насколько среда существования человека объективно пригодна для жизни. Этот параметр — *пригодность среды для жизни* — фактически единственный в классификации Винховен, который имеет объективный характер. Оценка состояния среды предусматривает учет экологических, экономических, социальных, культурных и иных возможных аспектов. Второй компонент потенциала жизненных шансов — это *качества самого человека*, к которым относятся его *физическое здоровье* (Винховен включает в это понятие и отсутствие болезней, и позитивную жизненную энергию), *психическое здоровье* (также предполагающее не только отсутствие каких-либо проблем, но и присутствие позитивных качеств, например таких как креативность), *уровень развития компетенций* (уровень образования, имеющиеся знания и т. д.), *наличие социальных навыков* (социальная компетентность и др.), а также такой несомненно важный, хотя и не вполне определенный компонент, как *искусство жить*.

Жизненные результаты также включают два аспекта. С внешней стороны, с точки зрения среды жизненные результаты оцениваются как *полезность жизни* — полезность для близких людей (заботиться о других, растить детей и т. д.), для общества (вклад в его жизнедеятельность) и для человечества. Можно оценивать полезность жизни с социальных, культурных, моральных позиций: насколько жизнь отдельного индивида вносит свой вклад в совершенствование и укрепление социального, культурного, морального порядка жизни в обществе. Последний компонент качества жизни — *субъективная оценка жизни*, которая складывается из многих составляющих: оценка собственной жизни через сравнение с жизненной ситуацией других, соответствие достигнутого уровня жизни собственным ожиданиям и притязаниям, степень реализации жизненных задач, эмоциональный фон жизни, доминирующее настроение и т. д.

Нетрудно видеть, как уже отмечалось, что в предложенной Винховен классификации преобладают компоненты, отражающие «человеческие» факторы: потенциал человека как совокупность ресурсов, образующих «жизненные шансы», достигнутые им «жизненные результаты», оцениваем-

мые как с точки зрения внешних, принятых в обществе критериев, так и самим человеком с точки зрения его собственных «жизненных» критериев.

Особая роль субъективных, «человеческих» факторов находит многочисленные подтверждения в эмпирических исследованиях. Благодаря им можно считать общепризнанным тезис о приоритете субъективных, психологических факторов в общем благополучии человека. Принципиальным тогда становится вопрос о том, от чего, в свою очередь, зависит психологическое благополучие человека, что побуждает людей позитивно или негативно оценивать свою жизнь, потому что именно это, как выясняется, во многом и определяет наше благополучие и качество жизни.

15.2

Психологическое благополучие

Понимание психологического благополучия вытекает из базовых представлений о природе человека, лежащих в основе того или иного психологического подхода. Фактически каждый значительный подход в психологии в явной или неявной форме содержит представления о психологическом благополучии человека, отвечающие его исходным идеям. Соответственно может быть выделено несколько позиций в трактовке психологического благополучия.

Психологическое благополучие: модель адаптации

Психологи первых поколений считали, что источником психологических проблем, переживаемых людьми, являются трудности их адаптации к новым условиям существования, трудности, связанные с ломкой привычного, веками складывавшегося образа жизни. И если ввести жизнь в определенные рамки, найти общий язык с этой новой реальностью, успешно приспособиться к ней — это станет гарантией не только социального, но и, как следствие, психологического благополучия.

«Приспособительная» идея находила поддержку в социальных представлениях того времени. Идеал человеческого существования — «правильная» жизнь, по крайней мере для большинства людей с традиционным сознанием, означала достижение определенного статуса, материального достатка, уважения со стороны окружающих, наличие хорошей семьи и детей, вообще жизнь «по правилам». Данные представления были типичными: оценки успешности человека основывались на соответствии его достижений, жизни в целом социальным критериям, что в качестве обязательного условия предполагало эффективную интеграцию человека в социум. Соответственно, психологические проблемы, возникающие у человека, рассматривались как следствие неэффективности его адаптации, его недостаточной приспособленности к социальному окружению.

Самое мощное выражение идеи приспособления получают в американской психологии, прежде всего в ее прикладных областях. С точки зрения развиваемых американскими психологами идей функционализма, роль разума состоит в приспособлении индивидуального организма к среде, и, соответственно, «психологи заинтересовались тем, как процесс приспособления проявляется в американской жизни, а затем постарались усовершенствовать этот процесс приспособления для того, чтобы сделать его более эффективным и исправлять, если он пойдет в неверном направлении. Поскольку адаптация — великая функция разума, психологическим технологиям были открыты все сферы человеческой жизни: приспособление детей к семье, приспособление родителей к своим детям и друг к другу; приспособление рабочего к рабочему месту; приспособление солдата к армии и т. д., для всех аспектов личности и поведения» [Лихи, 2003, с. 369].

«Приспособительная» идея оказывает большое влияние на практическую работу психологов: в парадигме классической психологии задачей психологической работы признано устранение любых проблем, вызывающих у человека трудности, внутренние переживания, эмоциональный дискомфорт и т. д. Это прежде всего относится к психоанализу Фрейда. Показательно в этой связи высказывание К. Хорни: для классического психоанализа было характерно, что «главное внимание уделялось не личности и ее оптимальному варианту развития; главной целью было понимание и возможное устранение явных расстройств. При этом анализ характера человека был только средством их устранения. Если же в результате такой работы общее направление развития человека становилось благоприятнее, то это было скорее случайным, побочным результатом анализа» [Хорни, 1993, с. 224]. Отсюда, говорит Хорни, «цель Фрейда можно сформулировать через отрицание: достижение “свободы от”...» [Там же, с. 234–235].

Логичным следствием этой позиции свободы *от* становится ориентация на «беспроблемность» человеческого существования. Данное представление вытекает из принципа гомеостаза, лежащего, по мнению Фрейда, в основе устройства человеческой личности. Гомеостаз — это стремление системы к сохранению состояния стабильности, внутреннего равновесия и покоя. Фрейд считал, что именно этот принцип и лежит в основе жизненной мотивации человека, которым движет «прежде всего (или исключительно) необходимость уменьшения напряжения и сохранения состояния внутреннего равновесия» [Хьелл, Зиглер, 1997, с. 48].

Этот, казалось бы, сугубо теоретический постулат рождает важные практические следствия.

С. Мадди, описывающий в своей работе основные модели построения теории личности, отмечает, что каждая из них фактически дает свой ответ относительно «правильных» способов существования. В соответствии с по-



Питер Брейгель Старший. Страна лентяев. 1567

зицией психодинамических подходов (наиболее ярким примером которых является психоанализ) главная цель жизни — «максимально возможное уменьшение напряжения и тревоги путем сведения конфликта к минимуму»: «То, к чему стоит стремиться, — это компромисс, в котором достигается равновесие между двумя противостоящими силами» [Мадди, 2002, с. 160–161].

Таким образом, отсутствие напряжения и вообще проблем — это и есть, по сути, психологическое благополучие, а «компромисс равновесия» — это «лучшее, чего можно достичь в жизни».

Идея приспособления человека как основы его психологического благополучия была принята всей классической психологией: психологов разных теоретических подходов и ориентаций объединяло стремление помочь человеку в достижении наилучшего приспособления к окружающему миру и вера в то, что именно оно является основой и гарантией психологического благополучия человека.

*Психологическое благополучие:
модель самореализации*

«Приспособительная» идея, однако, довольно скоро подвергается критике. К середине XX столетия в обществе нарастает неудовлетворенность идеями приспособления как основы успешного жизненного сценария. В литературе, кинематографе, социологии в 1950-х годах увеличивается поток работ, отвергающих или подвергающих сомнению идеалы приспособления.



Питер Брейгель Младший. Весна, работа в саду. 1600–1605

В кинематографе и литературе появляются новые герои, неудовлетворенные предлагаемыми стандартами и ищущие какой-то иной, свой смысл жизни. И это не болезненные, страдающие невротиками, которых ждет кушетка психоаналитика, а люди, духовный поиск которых вызывает уважение и становится неким вызовом для читателя и зрителя.

По утверждению А. Маслоу, в психологии идеи приспособления начинают критически пересматриваться уже в 1930-х годах. «Каждый век, за исключением нашего, имел свою модель, свой идеал. Всё это давалось нам культурой: святой, герой, джентльмен, рыцарь, мистик. Вместо этого сейчас мы видим перед собой хорошо приспособляемого человека без проблем — довольно бледную и сомнительную замену» [Маслоу, 2002, с. 19].

Сама реальность опровергает представления прежней психологии. Психологи всё чаще сталкиваются с психологическими проблемами здоровых людей, в социальном отношении достаточно благополучных и даже успешных, но при этом переживающих конфликты и кризисы, депрессию и утрату смысла жизни, которые не могут быть объяснены через идею адаптации. Напрашивается естественный вывод: «Приспособление *не* является необходимым синонимом психологическому здоровью» [Там же, с. 171].

Отношение к психологическим проблемам человека и, соответственно, понимание его психологического благополучия меняется с возникновением идей, объединенных так называемой гуманистической парадигмой.

Объектом критики гуманистических психологов является именно идея адаптации, что не означает ее «отмены»: просто она, по их мнению, не может рассматриваться как основная цель жизни человека. Результатом пересмотра существовавших представлений становится отказ от идеи приспособления. Как напишет А. Маслоу в 1961 году, «на протяжении последних десяти лет большинство, если не все теоретики психологии стали придерживаться антиприспособительных настроений» [Цит. по: Лихи, 2003, с. 418].

Понятно, что альтернативой адаптации / приспособления не могла выступать «неприспособленность». В качестве конструктивной замены приспособлению начинает рассматриваться вектор развития человеческого потенциала: «Возможно, что мы вскоре сможем использовать в качестве руководящей модели полноценное развитие и самореализованное человеческое бытие, человека, в котором весь его потенциал пришел к полному развитию...» [Маслоу, 2002, с. 18–19].

Один из главных постулатов гуманистического направления: жизнь представляет собой процесс реализации тенденции к максимальному выражению заложенного в человеке потенциала, процесс самоактуализации. Ценность самоактуализации рассматривается как очевидная: свобода самовыражения, право на собственный выбор и собственную жизнь были созвучны представлениям своего времени о целях человеческого существования, стремлении человека быть самим собой.

Представители модели самоактуализации (в русском переводе книги Мадди используется термин «самореализация») считают, что «высшая форма жизни — это не компромисс», «скорее, они видят жизнь как процесс развертывания одной основной силы, и наиболее успешная жизнь подразумевает наиболее активное проявление этой силы», под которой понимается тенденция к самореализации. «Если основная сила человека активно выражается, его жизнь с самим собой будет богатой, разнообразной и приносящей удовлетворение» [Мадди, 2002, с. 163–165].

Отсюда и особенности понимания жизненного процесса индивида: если в психодинамических моделях жизнь понимается как своего рода компромисс, а цель жизненного процесса видится в уменьшении напряжений и конфликтов, то в гуманистической модели жизненный процесс — это процесс актуализации своих возможностей и задатков, потенциала, заложенного в человеке.

Соответственно, психологические проблемы человека интерпретируются как следствие неэффективности его самоактуализации; напротив, успешная самоактуализация, основанная на реализации потенциала и личностном росте, создает условия психологического благополучия.

Как отмечает С. Мадди, «модель самореализации определяет высшую форму жизни скорее на основе выхода за рамки общества, а не приспособления к нему. Акцент в идеальном существовании делается на богатом воображении, спонтанности, индивидуальности, уверенности в себе,

открытости к переживаниям и на твердом знании своей сокровенной сути» [Там же, с. 163–165]. Таким образом, гуманистический подход предлагает свое понимание психологического благополучия — через реализацию себя и своего потенциала в этом мире, и чем полнее человеку удастся реализовать свой потенциал, сохраняя верность самому себе, тем выше будет уровень его психологического благополучия.

*Психологическое благополучие как предмет психологии:
позитивная психология*

В качестве одного из основных современных направлений развития идей, заложенных лидерами гуманистического подхода, выступила позитивная психология. Ее программный лозунг — переориентация на позитивные приоритеты: добившись определенных успехов в работе с психологическими проблемами людей, отклонениями в развитии, негативными состояниями, психология должна научиться помогать людям достигать большей полноты жизни, удовлетворенности и осмысленности жизни.

Обобщая представления лидеров позитивной психологии, А. Карр формулирует ее содержание как понимание и развитие трех аспектов: 1) счастье и благополучие; 2) позитивные черты и вовлеченность в активность; 3) развитие значимых позитивных отношений, социальных систем и институтов [Carr, 2011].

Отечественному читателю знакомы работы лидеров позитивной психологии — М. Селигмана, М. Чиксентмихайи и И. Бонивелл. Все они сходятся в том, что главным предметом исследований и практической работы позитивной психологии должно быть психологическое благополучие людей, факторы, позволяющие достигать этого благополучия или препятствующие этому.

М. Селигман пишет: «Счастье и благополучие — цель позитивной психологии» [Селигман, 2006, с. 337]. Подчеркивая, что психология прошлого фокусировала свое внимание на психических расстройствах и поведенческих отклонениях, посветив себя «лечению» людей, Селигман настаивает на необходимости обращения психологии к «позитивным» сторонам человека. В соответствии с его представлениями, позитивная психология должна заниматься изучением позитивных чувств, выявлением положительных черт характера, исследованием позитивных явлений и институтов общества, способствующих развитию лучших человеческих свойств. Значение этого усиливается тем, что «надежда, любовь и доверие особенно необходимы в тяжелые времена» [Селигман, 2006, с. 12]. Пафос его утверждений сводится к центральному тезису: «Пришло время создавать новую науку, изучающую позитивные чувства, чтобы помочь людям развить положительные свойства характера и достичь того, что Аристотель называл “благой жизнью”» [Там же, с. 9].

Той же точки зрения придерживается и еще один лидер позитивной психологии — М. Чиксентмихайи. Он отмечает, что позитивная психология вместо фокусирования на поведенческих проблемах исходит из предположения, что такие качества, как мужество, альтруизм и стойкость, так же истинны и важны, как патологические факторы, которые традиционно были в центре внимания. Тщательные эксперименты и эпидемиологические исследования показывают, что больные, которые сохраняют надежду на выздоровление, восстанавливаются быстрее, что оптимистичные люди более реалистичны, а позитивные чувства помогают преодолевать сложные экзистенциальные проблемы [The Handbook of Humanistic Psychology, 2001, p. XVII].

В обзорной статье по позитивной психологии Д. Леонтьев пишет о ее невероятно быстром развитии, позволившем ей за несколько лет стать одним из ведущих направлений современной психологии. Он отмечает, что даже сами лидеры движения позитивной психологии не ожидали такого успеха и размаха движения [Леонтьев, 2012]. Это наглядное свидетельство в пользу того, что позитивная психология отвечает или по крайней мере стремится отвечать на какие-то очень важные вопросы, стоящие перед современной психологией.

Как понимается психологическое благополучие в рамках позитивной психологии? Сделав психологическое благополучие основным предметом внимания своего научного направления, ученые не могли не обратить внимание на сложность этого понятия, как и всего проблемного поля, к которому оно относится.

И. Бонивелл, лидер Европейского сообщества позитивной психологии, упоминает несколько основных, связанных между собой понятий, часто используемых в литературе по позитивной психологии.

Базовое из них — это *понятие благополучия* (well-being), включающее объективные показатели. И. Бонивелл, перечисляя факторы, влияющие на субъективное благополучие, а также те, которые в соответствии с распространенными представлениями должны были бы оказывать на него влияние, опираясь на имеющиеся в литературе по позитивной психологии данные, утверждает, что «все внешние жизненные обстоятельства в сумме отвечают не более чем за 10 % варьирования уровня благополучия» [Бонивелл, 2009, с. 56]: в частности, такие факторы, как рост доходов, повышение зарплаты и даже выигрыш в лотерею оказывают лишь кратковременное влияние (если оказывают вообще) на субъективное благополучие.

Обоснованность подобных выводов усиливает внимание и интерес к психологическим подходам к интерпретации благополучия человека.

Главное понятие — *субъективное благополучие* (subjective well-being — SWB). Оно соотносится с тем, как люди оценивают свою собственную жизнь в терминах когнитивных и аффективных объяснений, т. е. наша оценка своих условий и обстоятельств жизни должна соединяться с позитивными

эмоциональными чувствами. Как утверждает Бонивелл, это понятие «используется в научной литературе как заменитель термина “счастье”».

Соответственно, SWB — субъективное благополучие — представляет собой соединение удовлетворенности жизнью с аффективными переживаниями: «SWB = удовлетворенность жизнью + аффект», т.е. субъективное благополучие не тождественно удовлетворенности жизнью, для которого существует отдельное понятие — SWL (satisfaction with life).

В своей книге И. Бонивелл приводит перечень факторов (под примечательным названием «Истина, известная науке»), которые связаны и не связаны с субъективным благополучием. Итак, субъективное благополучие практически не связано со следующими факторами.

1. *Возраст.* Бонивелл отмечает, что относительно возраста в литературе имеются противоречивые данные. В противовес стереотипам, приписывающим молодому возрасту более высокий уровень оптимизма, позитивных эмоций, счастья, она приводит разнообразные примеры и свидетельства невозможности однозначной оценки влияния возраста на субъективное благополучие.
2. *Пол.* Хотя женщинам приписывается более частое переживание депрессий, они же чаще переживают позитивные эмоции.
3. *Деньги.* Упоминая материальные факторы, важно уточнить, что низкий уровень материальной обеспеченности не может не оказывать влияния на субъективное благополучие человека. Однако, и в литературе имеются этому эмпирические доказательства, при достижении определенного уровня материального благополучия материальные факторы утрачивают силу своего влияния. Как отмечает Бонивелл, «разница между очень богатым и просто обеспеченным человеком незначительна».

Кроме этого, в перечне факторов, с которыми субъективное благополучие практически не связано, Бонивелл упоминает следующие: *уровень образования, физическая привлекательность, наличие детей, объективное здоровье* (что говорят врачи), *уровень безопасности в обществе, качество жилья*, а также *переезд в более теплый климат*.

Относительно некоторых из этих факторов, например качества жилья или объективного здоровья, хотелось бы, однако, добавить комментарий по аналогии с материальными факторами: они не играют решающей роли при обеспечении некоторого необходимого уровня (относительно приемлемого качества жилья, более или менее удовлетворяющего уровня здоровья).

Перечень факторов, влияющих на субъективное благополучие, включает следующие: *оптимизм, экстравертность, социальные связи, интересная работа, религия или духовность, свободное время, хороший сон и физические упражнения, субъективное здоровье* (собственное мнение человека о здоро-

вье), брак как наличие устойчивых отношений с партнером, социальное положение (как отмечает Бонивелл, в силу разницы в образе жизни и методах преодоления трудностей).

И наконец, выделяется и психологическое благополучие (PWB — psychological well-being).

Психологическое и субъективное благополучие связаны, но не полностью совпадают. А. Карр ссылается на исследование, участниками которого были 3 тысячи американцев в возрасте от 25 до 74 лет и в котором было показано, что психологическое и субъективное благополучие обнаруживают разные связи с социально-демографическими параметрами и личностными переменными. И психологическое, и социальное благополучие увеличиваются с возрастом, образованием, уровнем эмоциональной стабильности, экстраверсии и осознанности. Однако, по сравнению с респондентами, которые имели более высокий уровень субъективного благополучия, чем психологического, те из них, кто, напротив, имел более высокий уровень психологического благополучия, чем субъективного, были более образованными и демонстрировали большую открытость опыту. При этом Карр указывает, что эти данные не вполне совпадают с информацией, полученной в других исследованиях.

С определением психологического благополучия, пожалуй, и возникают самые большие трудности.

А. Карр в своей книге «Позитивная психология» определяет психологическое благополучие предельно кратко: это достижение полноты психологического потенциала.

Обычно при необходимости уточнения понятия психологического благополучия в позитивной психологии ссылаются на работы К. Рифф, построившей на основе анализа разнообразных концепций счастья модель психологического благополучия. Она состоит из следующих основных компонентов: принятие себя, личностный рост, цель в жизни, позитивные отношения с другими, контроль над окружающей средой (способность эффективно управлять своей жизнью и окружающей средой) и автономия. Эта модель была положена К. Рифф в основу методики, измеряющей психологическое благополучие по указанным измерениям.

Позитивная психология пытается интегрировать представления и достижения современной психологии, связанные с обозначенным ею предметом: счастье и психологическое благополучие человека, позитивные качества и ресурсы человека, позитивный контекст, благоприятный для развития и существования человека. Психологи ищут ответ на вопрос, от чего зависит позитивная оценка человеком своей жизненной ситуации, жизни в целом, потому что именно его субъективная оценка является решающей в его жизненном благополучии. Наше ощущение счастья и благополучия, как подтверждают исследования современных ученых, не столько зависят

от объективных условий жизни (как мы привычно думаем), сколько от нашего собственного взгляда, нашей собственной позиции по отношению к жизни.

Экзистенциальный подход к психологическому благополучию

Выше уже говорилось о том, что экзистенциальный подход пересматривает традиционные взгляды на психологические проблемы человека (см. гл. 3, § 3.2).

Идеи самоактуализации, вписанные в контекст призыва быть самим собой, в свое время приобрели (и в какой-то мере сохраняют) большую популярность. Однако остается вопрос, решает ли успешная самореализация экзистенциальные проблемы человеческого существования.

Еще Франкл подвергал критике точку зрения, в соответствии с которой самоактуализация может рассматриваться как конечное предназначение жизни человека. Самоактуализация — это своего рода диалог человека с самим собой, а речь должна идти о диалоге человека с миром его жизни. Именно поэтому самоактуализация, принося человеку удовлетворение, не может обеспечить его подлинными смыслами, поскольку в определенном отношении замыкает человека на внутреннем мире, и это поднимает вопрос о критериях подлинного существования человека. Франкл утверждает, что «лишь в той мере, в какой человеку удастся осуществить смысл, который он находит во внешнем мире, он осуществляет и себя. Если он намеревается актуализировать себя вместо осуществления смысла, смысл самоактуализации тут же теряется» [Франкл, 1990, с. 59]. Напротив, по Франклу, «быть человеком — значит быть направленным не на себя, а на что-то иное», «человеческое существование не аутентично, если оно не проживается как самотрансценденция» [Там же, с. 284–285].

Когда-то высказанные В. Франклом и разделяемые другими учеными сомнения в том, что самоактуализация может быть главной целью и смыслом существования человека, в свое время в какой-то мере и побудили к поиску идей и концептов, отвечающих экзистенциальной проблематике.

А. Маслоу подчеркивал, что самоактуализация — это не отсутствие проблем, а движение от преходящих и нереальных проблем к проблемам реальным. Это означает, что, если рассматривать самоактуализацию как некую возможную эффективную модель человеческого существования, то само это эффективное существование означает не свободу от любых проблем, а отсутствие «преходящих и нереальных» проблем, которые имеют невротический характер и уводят человека от его подлинности. «Реальные» проблемы — это те, которые действительно стоят того, чтобы человек тратил на них свои усилия и время жизни, такие как поиск смысла, выстраивание удовлетворяющих отношений с другими и т. д.



Фото Г. Кургина

Как в экзистенциальной психологии понимается психологическое благополучие? Оно раскрывается с помощью такого понятия, как «экзистенциальная исполненность», описывающего качество жизни человека, как оно понимается экзистенциальными психологами. Оно было введено в психологию В. Франклом как своего рода альтернатива пониманию счастья в традиционном гедонистическом ключе.

«Степень» или «уровень» экзистенциальной исполненности показывает, много ли осмысленного в моей жизни, как часто я живу с внутренним согласием, соответствуют ли моей сущности мои решения и поступки, могу ли я вносить хорошее, как я его понимаю, в жизнь [Кривцова, Лэнгле, Орглер, 2009, с. 141].

”

Речь идет, как и принято при оценке качества жизни, о субъективной оценке человеком своей жизни.

Для оценки экзистенциальной исполненности используется «Шкала экзистенции», которая, как специально подчеркивается, не измеряет ни достижения человека, ни его самочувствие, ни количество или тяжесть проблем, существующих у человека, а только то, насколько успешно он справляется с жизненными сложностями.


«Шкала экзистенции» включает четыре субшкалы: «самодистанцирование», «самотрансценденция», «свобода» и «ответственность». Самодистанцирование описывается как «способность человека отойти на дистанцию по отношению к самому себе», он «может отодвинуть при необходимости свои желания, представления, чувства и намерения, чтобы взглянуть на себя и на ситуацию с некоторой дистанции. Не ориентироваться лишь на самого себя, не действовать, будучи слепым по отношению к миру,

не реагировать, непосредственно отвечая на случайные стимулы, а воспринимать ситуацию, размышлять над ней и трезво видеть данности ситуации». Речь опять-таки не идет о том, что человек свободен от проблем, но о том, что он способен занимать по отношению к возникающим проблемам определенную позицию, дистанцироваться от них.

Самотрансценденция означает «способность человека прикасаться к ценностным основаниям мира и воспринимать собственную внутреннюю затронутость в этом чувствовании». Она относится к эмоциональным аспектам человеческой личности и позволяет нам чувствовать близость и сопереживать кому-то или чему-то, проживать смыслы происходящего, переживать экзистенциальную значимость происходящего, устанавливать внутреннее отношение к пережитому.

Авторы методики отмечают органичную связь самотрансценденции и самодистанцирования, которое является предпосылкой для самотрансценденции: способность к дистанцированию создает возможности для свободного эмоционального соотнесения себя с миром.

Кроме указанных, «Шкала экзистенции» включает еще два более привычных параметра: свободу и ответственность. Свобода определяется как «способность находить реальные возможности действия, создавать из них иерархию в соответствии с их ценностью и таким образом приходить к персонально обоснованному решению», а ответственность — как «способность доводить до конца решения, принятые на основании личных ценностей».



Экзистенциальная исполненность означает полноту реализации своего бытия человеком, его способность быть открытым миру во всей его полноте, которая проявляется в том, как он отвечает на жизненные проблемы, экзистенциальные вызовы. Проживание экзистенциальных проблем — это и есть жизнь.

15.3

Стиль жизни

Онтологические аспекты существования человека были описаны через рассмотрение временной протяженности жизни — жизненного пути и жизненных сценариев, пространственных характеристик жизненного пути — жизненного пространства и жизненной ситуации человека. Жизненные выборы являются механизмами изменения жизненных ситуаций, жизненного пространства и через это жизненного сценария человека.

Жизненные планы и жизненные цели, способы осуществления жизненных выборов, особенности жизненного пространства и другие составляющие нашего существования в совокупности образуют жизненный стиль личности.

Традиционные исследования стиля в психологии опирались в качестве исходного основания на личностные диспозиции, характеристики когнитивных процессов и параметры поведения. При этом первоначальное понимание стиля не имело четко определенного содержания и нередко подменялось описанием личностных или характерологических параметров. Стилиевые особенности рассматривались как интегральная характеристика человека, его индивидуальности, что привело к появлению понятия «индивидуальный стиль». Наряду с этим термином, предложенным в 60-х годах прошлого века (имевшего узкую конкретизацию на основе выделения различных компонентов деятельности — стиль операций, стиль действий, стиль целеполагания), появляются понятия стиля общения, стиля активности, эмоционального стиля, когнитивного стиля и др.

Наиболее общей идеей, интегрирующей различные параметры, является понятие жизненного стиля, или стиля жизни человека.

Впервые в психологической литературе о стиле жизни заговорил А. Адлер.

Адлер начал разработку концепции стиля жизни в 1926 году в связи с проблемой жизненного пути личности. Первоначально он использовал выражения «жизненный план» или «образ пути» («путеводный образ»).

Стиль жизни в концепции Адлера — основное объяснительное понятие «всего, что случается с человеком на протяжении индивидуального жизненного пути», «значение, которое человек придает миру и самому себе, его цели, направленность его устремлений и те подходы, которые он использует при решении жизненных проблем» [Цит. по: Карпинский, 2002, с. 61]. По Адлеру, «стиль жизни включает в себя уникальное соединение черт, способов поведения и привычек, которые, взятые в совокупности, определяют неповторимую картину существования индивидуума» [Хьелл, Зиглер, 1997, с. 171].

Стиль жизни, как считал Адлер, формируется у человека в возрасте 4–5 лет и практически не меняется впоследствии. По мере взросления люди находят новые способы выражения своего индивидуального жизненного стиля, который может совершенствоваться и развиваться, но его суть не меняется. Фактически он является главной детерминантой поведения человека, его жизненных выборов, решений, поступков, предпочтений. От стиля жизни зависит, каким сторонам своей жизни человек придает значение, а что он игнорирует, как он взаимодействует с окружением и как организует свою повседневную жизнь.

Понимание жизненного стиля в концепции Адлера тесно связано с другими, центральными для его представлений понятиями — неполноценности и компенсации и с тем, как человек решает главные проблемы своей жизни, связанные с работой, межличностными и близкими отношениями.

В основу типологии жизненных стилей Адлер кладет два измерения: социальный интерес и активность. Социальный интерес проявляется

Типология стилей жизни по Адлеру

Управляющий тип. Люди самоуверенные и напористые, с незначительным социальным интересом, если он вообще присутствует. Они активны, но не в социальном плане. Следовательно, их поведение не предполагает заботы о благополучии других. Для них характерна установка превосходства над внешним миром. Сталкиваясь с основными жизненными задачами, они решают их во враждебной, антисоциальной манере. Юные правонарушители и наркоманы — два примера людей, относящихся к управляющему типу по Адлеру.

Берущий тип. Как следует из названия, люди с подобной установкой относятся к внешнему миру паразитически и удовлетворяют большую часть своих потребностей за счет других. У них нет социального интереса. Их основная забота в жизни — получить от других как можно больше. Однако, так как они обладают низкой степенью активности, то маловероятно, что они причинят страдания другим.

Избегающий тип. У людей этого типа нет ни достаточного социального интереса, ни активности, необходимой для решения своих собственных проблем. Они больше опасаются неудачи, чем стремятся к успеху, их жизнь характеризуется социально-бесполезным поведением и бегством от решения жизненных задач. Иначе говоря, их целью является избегание всех проблем в жизни, и поэтому они уходят от всего, что предполагает возможность неудачи.

Социально-полезный тип. Этот тип человека — воплощение зрелости в системе взглядов Адлера. В нем соединены высокая степень социального интереса и высокий уровень активности. Являясь социально ориентированным, такой человек проявляет истинную заботу о других и заинтересован в общении с ними. Он воспринимает три основные жизненные задачи — работу, дружбу и любовь — как социальные проблемы. Человек, относящийся к данному типу, осознает, что решение этих жизненных задач требует сотрудничества, личного мужества и готовности вносить свой вклад в благодеяние других людей.

[Хьелл, Зиглер, 1997, с. 173–174]

в сотрудничестве с людьми ради общего блага, его противоположностью является эгоистический интерес. Степень активности относится к тому, как человек решает свои жизненные задачи.

Адлер выделяет четыре типа установок, лежащих в основе жизненного стиля. Для первых трех характерен недостаточно выраженный социальный интерес, но они различаются по степени активности. Четвертый — социально-полезный тип — проявляет и высокий социальный интерес, и высокую степень активности.

Стоит оговориться, что, несмотря на раннее формирование жизненного стиля по Адлеру, он не играет роли столь жесткого детерминирующего начала, как ранний опыт у Фрейда. Хьелл и Зиглер в своем анализе идей Адлера подчеркивают, что «стиль жизни формируется под влиянием творческих способностей личности. Иными словами, каждый человек имеет возможность свободно создавать свой собственный стиль жизни. В конечном счете, сами люди ответственны за то, кем они становятся и как они себя

ведут. Эта творческая сила отвечает за цель жизни человека, определяет метод достижения данной цели и способствует развитию социального интереса. Та же самая творческая сила влияет на восприятие, память, фантазии и сны. Она делает каждого человека свободным (самоопределяющимся) индивидуумом» [Там же, с. 177].

Введенное Адлером понятие «стиль жизни» впоследствии практически не использовалось в психологии, ориентированной на измеряемые показатели. Однако активное освоение психологией «жизненной» проблематики усиливает интерес к изучению стилевых особенностей человека в более широком контексте, в частности в критических или трудных жизненных ситуациях, в ситуациях неопределенности или изменений.

Ранее мы обсуждали различие С. Мадди двух видов жизненного выбора — выбор в пользу прошлого или выбор в пользу будущего. Эти кардинально различающиеся стратегии, по Мадди, лежат в основе жизненного стиля человека. Выбор прошлого отражает стремление к стабильности, безопасности, комфорту, отказу от изменений, что ведет к застою, неудовлетворенности жизнью и постепенной смыслоутрате. Напротив, выбор в пользу будущего способствует формированию жизненного стиля, ведущего к аутентичности.

А. Маслоу утверждает, что доминирование в структуре мотивации человека тех или иных потребностей порождает фундаментальные различия в образе жизни людей с разной ориентацией.

Дефицитарная жизнь направлена прежде всего на удовлетворение насущных потребностей, обеспечение покоя, безопасности, что достигается стремлением к сохранению существующего положения и, соответственно, избеганию напряжений, рисков, фактически к избеганию нового и неизвестного. *Бытийная жизнь*, напротив, это образ жизни, открытый миру, для которого характерно стремление к максимальной реализации себя, к использованию своих способностей, своего потенциала. *Метаобраз жизни* дает человеку возможность переживать мгновения полноты собственного существования, его новизны, радости открытий.

Те же идеи — возможность разной интерпретации жизненного процесса и соответственно психологического благополучия человека — продолжают обсуждать и более современные авторы, в частности в рамках позитивной психологии.

М. Селигман предлагает различать три вида жизни. «Приятная жизнь — это жизнь, насыщенная положительными чувствами, связанными с настоящим, прошлым и будущим» [Селигман, 2006, с. 338]. Однако, хотя счастье и является целью позитивной психологии, оно, как замечает автор, не сводится к текущим удовольствиям: «Для истинного счастья необходима подлинная жизнь» [Там же, с. 339]. «Достойная жизнь подразумевает реализацию индивидуальных достоинств для достижения духовного удовлетворения во всех сферах жизни», именно духовное удовлетворение

считается основой достойной жизни. В отличие от удовольствий оно связано не с чувствами, а с увлекающими человека видами деятельности, с состоянием потока. Селигман отдает очевидный приоритет осмысленной жизни: «Жизнь, исполненная смысла, связана с использованием наших индивидуальных достоинств и добродетелей для служения высшим целям». Более того, он рассматривает свою знаменитую книгу «Новая позитивная психология» как своеобразное введение в осмысленную жизнь: «Истинно счастливая и осмысленная жизнь включает в себя положительные чувства, связанные с прошлым и будущим, приятные переживания в настоящем, духовное удовлетворение от реализации своих индивидуальных достоинств, а также использование последних в интересах служения великой и значительной цели» [Там же].

Может быть проведена параллель «приятной» и «достойной жизни» по Селигману с ранее приведенными моделями приспособления (адаптации) и самоактуализации. «Приятная жизнь», главной характеристикой которой являются чувство удовольствия, позитивные чувства в отношении прошлого, настоящего и будущего, становится результатом успешного приспособления к обстоятельствам жизни и стремлению к «беспроблемности» существования.

«Достойная жизнь», по Селигману, предполагающая «реализацию индивидуальных достоинств», очевидным образом может быть сопоставлена с идеями самореализации и самоактуализации, относящимися к гуманистическому подходу.

Третий тип жизни, обозначенный Селигманом как «осмысленная жизнь», которая «связана с использованием наших индивидуальных достоинств и добродетелей для служения высшим целям», наиболее точно, по нашему мнению, соотносится с экзистенциальным подходом.

В современной психологии с ее тенденцией к поиску интегративных характеристик, описывающих взаимодействие человека с окружающим миром, понятие жизненного стиля вполне может рассчитывать на внимание исследователей.

Одним из векторов развития психологии XX века стала тенденция перехода от описания типического к акценту на индивидуальности, уникальности человека и его личности. Несмотря на это, поиск универсалий, описывающих стили жизни, жизненные ориентации и жизненные типологии, продолжается.

В работах К. А. Абульхановой-Славской, посвященных тематике жизненных стратегий, на основе доминирующих у человека стратегий описаны такие типы отношения человека к жизни, как «лидер», «созерцатель», «прагматик», «исполнитель».

А. А. Грачев использует понятие жизненных ориентаций, которые, в его понимании, определяют общую направленность поведения человека. Сдержательно различаются три типа жизненных ориентаций: ориентации на

Прекрасной иллюстрацией «приятной жизни» может быть герой рассказа Л. Н. Толстого «Смерть Ивана Ильича». Иван Ильич был «человеком способным, весело-добродушным и общительным, но строго исполняющим то, что он считал своим долгом; долгом же он своим считал всё то, что считалось таковым наивысше поставленными людьми». На первых же страницах, описывающих жизнь Ивана Ильича, Толстой многократно использует слово «приятность». Окончив училище, Иван Ильич в провинции «устроил себе такое же легкое и приятное положение», «жизнь Ивана Ильича и в новом городе сложилась очень приятно». Наступает время женитьбы: «Иван Ильич женился по обоим соображениям: он делал приятное для себя, приобретая такую жену, и вместе с тем делал то, что наивысше поставленные люди считали правильным». Иван Ильич надеялся, что «женитьба не только не нарушит того характера жизни легкой, приятной, веселой и всегда приличной и одобряемой обществом, который Иван Ильич считал свойственным жизни вообще, но еще усугубит его». Однако «жена <...> начала нарушать приятность и приличие жизни». «Он понял, что супружеская жизнь — по крайней мере с его женою — не содействует всегда приятностям и приличию жизни, а напротив, часто нарушает их, и что поэтому необходимо оградить себя от этих нарушений». «Выгораживая свой независимый мир», Иван Ильич требовал от семейной жизни удобств и, «главное, того приличия внешних форм, которые определялись общественным мнением. В остальном же он искал приятности». «Вообще жизнь Ивана Ильича продолжала идти так, как он считал, что она должна идти: приятно и прилично». Возможно, Маслоу согласился бы с тем, что жизнь Ивана Ильича соответствует тому типу, который он называл дефицитарной жизнью.

удовольствие, самореализацию и самосовершенствование по направлению к идеалам (духовная ориентация).

Для ориентации на удовольствие характерно стремление максимизировать результат и минимизировать затраты, стремление к состоянию комфорта; метафорически данная ориентация обозначается как «взять», «иметь», «обладать».

Ориентация на самореализацию характеризуется стремлением человека реализовать свой потенциал, стремлением к ощущению «потока» как идеального состояния; метафорически обозначается как быть самим собой.

Ориентация человека на идеалы проявляется в стремлении к выходу за пределы собственной личности в пространство «общегуманистического идеала», в стремлении к высшим чувствам как идеальным; метафорически данная ориентация обозначается как «служить», «отдавать себя» [Грачев, 1999].

Нетрудно увидеть сходство предложенных Грачевым жизненных ориентаций с ранее описанными типами жизни по Селигману.

В основу типологии взаимодействия человека с жизненными ситуациями, предложенной Е. Ю. Коржовой, положена описанная ею субъект-объектная типология. По ее мнению, понятие «субъект-объектные ориентации» является наиболее обобщенным по отношению к другим используемым понятиям жизненной направленности человека, его взаимодействия

с жизненными ситуациями. При разработке типологии субъект-объектных ориентаций были использованы характеристики временной организации жизни, понятие локуса контроля, общей направленности жизнедеятельности и др. В результате была построена следующая двухмерная типология, основанная на параметрах типа активности и экстернальности / интернальности.

На ее основе были выделены следующие типы:

- 1) преобразователь жизненной ситуации (адаптирующий интернальный), имеющий разнообразные жизненные цели, приверженный «активному деланию»;
- 2) гармонизатор жизненной ситуации (адаптирующий экстернальный) также имеет разнообразные жизненные цели, обладает выраженным стремлением к самосовершенствованию;
- 3) пользователь жизненной ситуации (адаптивный интернальный) является «человеком действия», ориентирован на конкретные жизненные цели;
- 4) потребитель жизненной ситуации (адаптивный экстернальный) — жизненные цели либо отсутствуют, либо обобщенно-прагматичны (рис. 8).



Рис. 8. Двухмерная типология субъект-объектных ориентаций человека в жизненных ситуациях [Коржова, 2006, с. 147]

В результате проведенного Е. Ю. Коржовой анализа различных подходов к описанию жизненных ориентаций и «жизненных типов» было продемонстрировано сходство типологий, представленных в работах разных отечественных авторов, несмотря на различие используемых ими понятий [Коржова, 2006, см. табл., с. 148–149].

Близость описаний стилей жизни, жизненных ориентаций, «типов жизни» в работах различных зарубежных и отечественных авторов указывает на возможность выделения неких универсалий в типах жизненной направленности, что побуждает к их дальнейшим поискам.

РЕЗЮМЕ

1. В основе осуществляемых индивидом выборов лежит представление человека о желанной для него жизненной ситуации, о той жизни, к которой он стремится или которая кажется ему наиболее подходящей.
2. Удовлетворенность человека собственной жизнью, его благополучие определяются не только и не столько объективными условиями его существования, сколько их субъективными оценками.
3. В современных социальных науках и социальной практике используется понятие качества жизни, оценивающее условия жизни людей с точки зрения имеющихся возможностей удовлетворения потребностей человека самого широкого диапазона.
4. В используемых типологиях качества жизни большую роль играют субъективные факторы, связанные с восприятием и оценкой человеком своей жизненной ситуации, которые во многом определяют его психологическое благополучие.
5. Понимание психологического благополучия вытекает из базовых представлений о природе человека, лежащих в основе того или иного психологического подхода. Разное понимание психологического благополучия предложено на основе идей адаптации человека или идей его самоактуализации. Благополучие человека является основным предметом внимания в позитивной психологии, различающей понятия благополучия, субъективного благополучия и психологического благополучия. Экзистенциальный подход пересматривает традиционные подходы к психологическому благополучию, предлагая понятие экзистенциальной исполненности.
6. Жизненные планы и жизненные цели, способы осуществления жизненных выборов, особенности жизненного пространства и другие составляющие нашего существования в совокупности образуют жизненный стиль личности.
7. Начало разработки идей жизненного стиля связано с именем А. Адлера, описавшего типологию стилей жизни. По мнению Адлера, именно жизненный стиль объясняет всё, что происходит с человеком

на протяжении его жизни. Дальнейшее развитие идей типологии жизни осуществляется в работах Мадди (выбор будущего или прошлого), Маслоу (дефицитарный и бытийный образ жизни), Селигмана («приятная жизнь», «достойная жизнь» и «осмысленная жизнь») и ряда отечественных авторов.

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Определите понятие качества жизни. Перечислите аргументы, обосновывающие необходимость замены понятия «уровень жизни» понятием качества жизни.
2. Опишите понимание психологического благополучия, предложенное разными психологическими подходами.
3. Опишите понятие «экзистенциальная исполненность», предложенное экзистенциальным подходом.
4. Определите понятие «стиль жизни».
5. Опишите, какие параметры положены в основание типологии жизненных стилей Адлера, Мадди, Маслоу, Селигмана.

Задание для самостоятельной работы

1. Попробуйте описать обстоятельства своей жизненной ситуации с точки зрения ваших жизненных потребностей. Какие именно ее факторы представляются вам наименее удовлетворительными?
2. Приведите аргументы в пользу того, что субъективное восприятие и психологические факторы важнее материальных в психологическом благополучии человека.
3. Проанализируйте различные типологии жизненных стилей человека и попробуйте определить, какой из жизненных стилей в разных типологиях наиболее точно может описать вашу жизнь.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Бонивелл И. Ключи к благополучию. Что может позитивная психология. М., 2009.
- Коржова Е. Ю. Психология жизненных ориентаций человека. СПб., 2006.
- Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. СПб., 2002.
- Селигман М. Новая позитивная психология. М., 2006.
- Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб., 1997.

Вместо заключения: Жизнетворчество

Понятие житнетворчества используется экзистенциальными психологами для обозначения авторства человека по отношению к своей жизни. На протяжении всего описания экзистенциальных проблем и способов существования в мире мы акцентировали внимание на активной, творческой позиции человека выбирающего, творящего свою жизнь и открытого этому миру. Но можно ли признать преимущество каких-то жизненных моделей или способов существования как обеспечивающих более высокий уровень психологического благополучия или личностного развития человека?

На этот вопрос попытался ответить С. Мадди, сравнивая разные модели, на которых основываются теории личности. В частности, он сопоставил позиции приверженцев модели конфликта и модели самореализации по нескольким фундаментальным вопросам, один из которых был сформулирован им следующим образом: «Высшая форма жизни — это трансцендентность или адаптация?» [Мадди, 2002, с. 196].

Модель конфликта, которая представлена психодинамическими подходами и в первую очередь психоанализом, связывает благополучие человека с адаптацией и приспособительными формами поведения. Соответственно, зрелость предполагает надежность, уравновешенность, адаптацию к обществу. Напротив, модель самореализации считает повторяющееся и конформистское поведение защитным и незрелым, а способность противостоять условиям общества — необходимым условием зрелого существования.

Сформулировав вопрос о высшей форме жизни, Мадди замечает, что он не уверен, можно ли решить его при помощи эмпирического анализа: «Мы вполне можем ожидать, что найдем подтверждение существованию у людей как приспособительного, так и трансцендентного поведения. Но какое из них лучше — это неизбежно вопрос личного мнения. Сторонник теории конфликта может убедительно доказывать, что некто, являющийся хорошим гражданином, — это превосходная личность, в то время как сторонник теории самореализации с тем же красноречием может рассказывать о человеке, чьи художественные наклонности вывели его за пределы социальных условностей. Чтобы эмпирические данные могли определенно разрешить этот вопрос, сторонники теорий конфликта и самореализации должны прийти к согласию относительно достойных восхищения качеств одного из выделяемых типов личности. Последующее рассмотрение

поведенческих черт личности такого типа могло бы прояснить, являются ли они адаптивными или трансцендентными» [Мадди, 2002, с. 197].

По мнению Мадди, приблизиться к такому эмпирическому разрешению поставленного вопроса можно, изучая поведенческие черты творческих людей: общепризнана их высокая оценка в культуре, и сторонники обеих психологических моделей личности — и конфликта, и самореализации — не являются исключением. В своем анализе Мадди останавливается на исследовании, участниками которого были архитекторы. В результате тщательной процедуры отбора была сформирована группа архитекторов с высоким уровнем творческих достижений, вторая группа включала случайно подобранных архитекторов. Подробное изучение их личностных особенностей дало следующие результаты.

Творческие архитекторы были более склонны к нарушению общепринятых границ, менее чувствительны к социальному признанию, не слишком заинтересованы в социальном взаимодействии, они были менее типичны, менее конформны и предсказуемы, но при этом обладали богатым воображением и были более оригинальны, чем их коллеги из обычной группы. Полученные в результате личностного тестирования данные подтверждались опытом наблюдения и непосредственных контактов психологов с участниками исследования, а также жизненными историями последних. Упомянутые результаты согласуются с имеющимися исследованиями исторических персонажей. Мадди упоминает, что этим людям с большим творческим потенциалом был свойствен трансцендентный характер поведения.

Имеющиеся в литературе данные, как считает С. Мадди, позволяют утверждать, что «высшей формой существования является трансцендентность, а не приспособление».

Первоначально понятие творчества — особенно в отечественной литературе — ассоциировалось с определенными видами деятельности. К творческой деятельности относилась в основном деятельность в сфере искусства, художественная деятельность. Постепенно понятие творчества начинает активно замещаться понятием креативности, которая понимается более широко.

Маслоу, упоминая креативность среди других характеристик самоактуализирующихся личностей, описывает ее в более широком контексте и в качестве примера рассказывает о том, насколько креативно был сервирован стол и накрыт обед, на который он был однажды приглашен. При этом он замечает, что в этом было больше творчества, чем в игре на виолончели другой его знакомой, которая всю жизнь отрабатывала свою технику игры. В отличие от специальной креативности, относящейся к какой-то области, повседневная креативность относится к тенденции делать креативно любое дело.

Как определить повседневную креативность? Она включает два критерия: оригинальность и осмысленность. Креативность — это процесс, с помощью которого человек (или группа) создает нечто, что одновременно

является и новым, и полезным внутри конкретного контекста. Это может быть нечто новое в глобальном смысле, относительно какой-то группы или области, или просто в персональном опыте. Повседневная креативность описывается с помощью «четырех “П”»: продукт, процесс, персона (личность) и прессинг (давление) среды, которая может стимулировать креативность [Everyday Creativity..., 2009, p. 5].

Если понимать креативность как способность человека находить оригинальные решения в необычных ситуациях, находить выход из запутанных положений и т.д., тогда она становится необходимой частью нашей повседневной жизни. Отвечать на вызовы окружающего мира, обладать необходимой гибкостью реагирования, импровизировать — креативность как новизна в противовес следованию принятым образцам требуется от каждого из нас.

Креативность в повседневной жизни не просто хороша для нас. Это одна из наиболее мощных способностей, которыми мы обладаем, делающая нас живыми в каждый момент жизни, влияющая на наше здоровье и благополучие, открывающая нам богатые перспективы в том, что мы делаем, и помогающая нам двигаться дальше в нашем творческом и личностном развитии.

Креативность может быть и бóльшим — нашим образом жизни. В экзистенциальной психологии появляется понятие житетворчества, отражающее представления об авторстве человека по отношению к собственной жизни. Креативность в этом смысле — это мощный фактор, изменяющий или создающий образ жизни. Креативность — это такой способ отношения к жизни, который расширяет наш опыт и глубоко влияет на то, чем мы станем. Это новый способ мышления, отношения к миру и переживания себя. Креативность фундаментальна для нашего выживания.

Творение собственной жизни и — как следствие — творение самого себя занимало человеческий ум с глубокой древности.

Античные философские школы создавали свои собственные жизненные идеалы. Ученые отмечают, что при всем их многообразии общей точкой выступало требование: «Познай самого себя». По широко известному преданию, это суждение было начертано семью великими мудрецами Древней Греции на стене храма Аполлона в Дельфах.

В чем смысл и цель познания самого себя?

В античности были наиболее известны шесть школ философии: платонизм, аристотелизм, стоицизм, кинизм, эпикуреизм и скептицизм; каждая имела свои особые духовные упражнения. Но эти школы также различались описаниями правильного с их точки зрения образа жизни. Этот выбор образа жизни и экзистенциальной установки представляет в некотором роде специфику каждой школы [Адо, 2005, с. 155].

Существует точка зрения — в частности, ее придерживался известный французский философ XX века Мишель Фуко — что проблема

самопознания всегда соединялась с требованием *заботы о себе*. Понятие *заботы о себе* было известно еще древним философам и относилось к существовавшей в древности практической философии, которая фокусировалась не столько на абстрактном наборе истин, сколько на действиях человека. В сущности, речь шла о соблюдении определенных правил, самопознании, работе над собой, позволявших через изменение себя, через эту внутреннюю работу, стать человеком определенного типа, что давало возможность познания истины.

Забота о себе — др.-греч. *epimeleia heautou* (англ. *care of self*) — это практическая философия, которая фокусируется скорее на действиях, чем на абстрактном наборе теоретических истин. Например, один из учеников Сократа упоминает, что больше всего в Сократе его поразило не его учение, но гармония между его учением и его жизнью. С точки зрения Сократа, философская забота о себе предполагала отказ от прибыльных видов деятельности, должностей и власти, пренебрежение иными преимуществами. В его школе, давшей начало всем перечисленным шести более поздним школам, искали «путь к истине — через заботу о себе, через совершенствование самосознания» [Иванченко, 2009, с. 23].

Вообще греческая философия считалась скорее формативной, чем информативной. Философ был своего рода доктором души, предписывающим определенные установки и практики, направленные на усиление здоровья и чувства счастья. Безусловно, такая практическая философия сочеталась с философией поиска истины о природе человека и природе мира.

Эти две формы философии предлагают два разных подхода к истине: научный и моральный. Научный — когнитивный и теоретический, моральный — более относящийся к самовоспитанию и практический. В то время как первый подход не предъявляет никаких требований к человеку, занятому поиском истины, второй требует самодисциплины, определенных практик, позволяющих к этой истине приблизиться (причем эти требования зачастую касались самых прозаических вещей, таких как еда, упражнения в речи или медитация).

В античности понятие заботы о себе было актуально для философов — людей, чья жизнь была посвящена поиску истины. В настоящее время, однако, проблема аутентичности, контакта с самим собой, личной *точности* становится насущной задачей каждого человека. Изменчивость современного мира, нарастание неустойчивости и неопределенности контекста жизни лишают человека привычных опор во внешнем мире и усиливают значение внутренних опор. Традиции, опыт прошлых поколений, признанные в обществе образцы поведения как привычные опоры в принятии решений и поиске моделей существования в мире сменяются необходимостью собственного, индивидуального решения. Тем самым забота о себе как способ достижения собственной аутентичности и точности есть необходимый путь к собственному психологическому благополучию. При этом речь идет

не о традиционно понимаемом психологическом благополучии, но о высшем понимании благополучия, достигаемого внутренней работой человека.

В современной психологии нет недостатка в советах относительно заботы о себе. Однако это понятие утрачивает свой первоначальный глубокий смысл работы над собой, ассоциируясь с рецептами позитивного мышления и внимания к внешней стороне жизни.

Заботиться о себе — это в древности предполагало и особое отношение к себе, к другим людям, к миру в целом, и особый стиль жизни, и совокупность практических процедур и навыков.

Главные вопросы заботы о себе: «какую работу я должен проделать над собой?», «как должен я преобразовать самого себя?», «какие изменения своего бытия я должен осуществить, чтобы постичь истину?».

Г.В.Иванченко, автор единственной в отечественной литературе работы, посвященной заботе о себе, пишет: «Забота о себе не просто позволяет находить оптимальный вариант решения жизненных задач и дилемм, но и достичь такого состояния, когда “выбор роста” (С.Мадди) является естественным. По сути, благодаря заботе о себе может быть достигнуто такое состояние субъекта, при котором ему гораздо легче совершить правильный с этической точки зрения (и тем самым рациональный в долгосрочном плане) выбор» [Там же, с. 10–11].

Возможно, в этом и состоит главное умение жить. Неудивительно, что сейчас мы переживаем возрождение философского и практического интереса к этой теме.

Экзистенциальная психология — та область, в центре внимания которой находятся «большие вопросы» человеческой жизни. Ответы на эти вопросы — о смысле жизни, о нашей свободе и ответственности за свою жизнь, об отношениях с миром и окружающими людьми, — в сущности, и составляют содержание нашей внутренней, духовной жизни. Жизнь — это процесс поиска ответов на самые главные вопросы нашего существования. Каждый из нас должен пройти этот путь самостоятельно. Помочь ему в этом и призвана экзистенциальная психология.

Литература, цитированная в тексте

К главе 1

- Вторая всероссийская..., 2004 — Вторая всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии (Звенигород, 2–5 мая 2004 г.): материалы сообщений. М., 2004.
- Гуревич, 2009 — *Гуревич П. С.* Расколотость человеческого бытия. М., 2009.
- Кудишина, 2007 — *Кудишина А.* Экзистенциализм и гуманизм в России: Лев Шестов и Николай Бердяев. М., 2007.
- Кун, 2002 — *Кун Д.* Основы психологии: Все тайны поведения человека. СПб., 2002.
- Кьеркегор, 1993 — *Кьеркегор С.* Страх и трепет. М., 1993.
- Леонтьев, 1997а — *Леонтьев Д. А.* Гуманистическая психология как социокультурное явление // Психология с человеческим лицом. С. 19—29.
- Леонтьев, 1997б — *Леонтьев Д. А.* Что такое экзистенциальная психология? // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. М., 1997. С. 40–54.
- Леонтьев, 2001 — *Леонтьев Д. А.* О предмете экзистенциальной психологии // Первая всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений. М., 2001. С. 3–6.
- Леонтьев, 2009 — *Леонтьев Д. А.* Случай Ролло Мэя // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2009. № 1. С. 39–49.
- Леонтьев, 2014 — *Леонтьев Д. А.* Психология выбора. Часть II. Личностные предпосылки и личностные последствия выбора // Психологический журнал. 2014. Т. 35, № 6. С. 56–68.
- Летуновский, Есельсон, 2002 — *Летуновский В. В., Есельсон С. Б.* Экзистенциализм в психологии // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2002. № 1. С. 91–116.
- Лихи, 2003 — *Лихи Т.* История современной психологии. СПб., 2003.
- Маслоу, 2002 — *Маслоу А.* По направлению к психологии бытия. М., 2002.
- Московичи, 1984 — *Московичи С.* Общество и теория в социальной психологии // Современная зарубежная социальная психология. Тексты / под ред. Г. М. Андреевой, Н. Н. Богомоловой, Л. А. Петровской. М., 1984.
- Мэй, 2001 — *Мэй Р.* Происхождение экзистенциальной психологии // Экзистенциальная психология. Экзистенция / под ред. Р. Мэя и др. М., 2001. С. 9–41.

- Психология с человеческим лицом, 1997 — Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. М., 1997.
- Реале, Антисери, 1997 — *Реале Дж., Антисери Д.* Западная философия от истоков до наших дней: в 4 т. Т. 4. От романтизма до наших дней. СПб., 1997.
- Рубинштейн, 2003 — *Рубинштейн С. Л.* Бытие и сознание. Человек и мир. СПб., 2003.
- Смит, 2003 — *Смит Н.* Современные системы психологии. СПб., 2003.
- Стретерн, 2014 — *Стретерн П.* Ницше. М., 2014.
- Холл, Линдсей, 1997 — *Холл К., Линдсей Г.* Теории личности. М., 1997.
- Хьелл, Зиглер, 1997 — *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. СПб., 1997.
- Шестов, 2011 — *Шестов Л.* Апофеоз беспочвенности. СПб., 2011.
- Шульц, Шульц, 1998 — *Шульц Д. П., Шульц С. Э.* История современной психологии. СПб., 1998.
- Экзистенциальная психология, 2001 — Экзистенциальная психология. Экзистенция / под ред. Р. Мэя и др. М., 2001.
- Ялом, 1999 — *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. М., 1999.
- Ялом, 2010 — Пресс-конференция Ирвина Ялома // Вопросы психологии. 2010. № 1. С. 166–170.
- Churchill, Wertz, 2001 — *Churchill S., Wertz Fr.* An Introduction to Phenomenological Research in Psychology: Historical, Conceptual, and Methodological Foundations // *The Handbook of Humanistic Psychology. Leading Edges in Theory, Research and Practice* / Eds. K. Schneider, J. Bugental, F. Pierson. Thousand Oaks; London; New Delhi, 2001. P. 247–262.
- Flynn, 2006 — *Flynn Th.* Existentialism: A Very Short Introduction. Oxford; New York, 2006.
- Handbook of Experimental Existential Psychology, 2004 — *Handbook of Experimental Existential Psychology* / Eds. J. Greenberg, S. L. Koole, T. Pyszczynski. New York, 2004.
- Moos, 2001 — *Moos D.* The Roots and Genealogy of Humanistic Psychology // *The Handbook of Humanistic Psychology. Leading Edges in Theory, Research and Practice*. P. 5–20.

К главе 2

- Ананьев, 1977 — *Ананьев Б. Г.* О проблемах современного человекознания. М., 1977.
- Андреева, 2002 — *Андреева Г. М.* В поисках новой парадигмы: традиции и старты XXI в. // Социальная психология в современном мире. М., 2002. С. 9–26.
- Бьюдженталь, 2001 — *Бьюдженталь Дж.* Искусство психотерапевта. СПб., 2001.
- Гуревич, 2009 — *Гуревич П. С.* Расколотость человеческого бытия. М., 2009.
- Дружинин, 2000 — *Дружинин В. Н.* Варианты жизни: очерки экзистенциальной психологии. М., 2000.
- Знаков, 2001 — *Знаков В. В.* Экзистенциальная психология или психология человеческого бытия? // Первая всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений. М., 2001. С. 13–18.

- Знаков, 2005 — Знаков В.В. Психология понимания: проблемы и перспективы. М., 2005.
- Леонтьев, 1997 — Леонтьев Д.А. Что такое экзистенциальная психология? // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. М., 1997. С. 40–54.
- Леонтьев, 2001 — Леонтьев Д.А. О предмете экзистенциальной психологии // Первая всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений. М., 2001. С. 3–6.
- Леонтьев, 2007 — Леонтьев Д.А. Восхождение к экзистенциальному миропониманию // Третья всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений. М., 2007. С. 3–12.
- Леонтьев, 2014а — Леонтьев Д.А. Психология выбора. Ч. I. За пределами рациональности // Психологический журнал. 2014. Т. 35, № 6. С. 5–18.
- Леонтьев, 2014б — Леонтьев Д.А. Психология выбора. Ч. II. Личностные предпосылки и личностные последствия выбора // Психологический журнал. 2014. Т. 35, № 6. С. 56–68.
- Леонтьев, 2015 — Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности // Психологические исследования [Электронный научный журнал]. 2015. Т. 8 (40).
- Летуновский, Есельсон, 2002 — Летуновский В.В., Есельсон С.Б. Экзистенциализм в психологии // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2002. № 1. С. 91–116.
- Марцинковская, 2009 — Марцинковская Т.Д. К вопросу о роли личности в истории социальной психологии // Константа в неопределенном и меняющемся мире. М., 2009. С. 165–179.
- Маслоу, 1999 — Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб., 1999.
- Маслоу, 2002 — Маслоу А. По направлению к психологии бытия. М., 2002.
- Меньшикова, Левченко, 2015 — Меньшикова Л.В., Левченко Е.В. Об истории становления понятия «жизненный мир» в психологии // Вестник СПбГУ. Сер. 16. 2015. № 2. С. 4–9.
- Мэй, 1997 — Мэй Р. Любовь и воля. М., 1997.
- Мэй, 2001а — Мэй Р. Происхождение экзистенциальной психологии // Экзистенциальная психология. Экзистенция / под ред. Р. Мэй и др. М., 2001. С. 9–41.
- Мэй, 2001б — Мэй Р. Проблема тревоги. М., 2001.
- Мэй, 2004 — Мэй Р. Открытие Бытия. М., 2004.
- Сафрански, 2005 — Сафрански Р. Хайдеггер. Германский мастер и его время. М., 2005.
- Тихонравов, 1998 — Тихонравов Ю.В. Экзистенциальная психология. М., 1998.
- Франкл, 1990 — Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
- Фромм, 1988 — Фромм Э. Пути из больного общества // Проблема человека в западной философии. М., 1988. С. 443–482.
- Фромм, 1990 — Фромм Э. Иметь или быть? М., 1990.
- Холл, Линдсей, 1997 — Холл К., Линдсей Г. Теории личности. М., 1997.

- Шумский, 2010 — Шумский В. Б. Экзистенциальная психология и психотерапия: теория, методология, практика: учеб. пособие. М., 2010.
- Шумский, 2016 — Шумский В. Б. Экзистенциальная психология и психотерапия. М., 2016.
- Ялом, 2010 — Пресс-конференция Ирвина Ялома // Вопросы психологии. 2010. № 1. С. 166–170.
- Boss, 1979 — Boss M. Existential Foundations of Medicine and Psychology. New York; London, 1979.
- Flynn, 2006 — Flynn Th. Existentialism: A Very Short Introduction. Oxford; New York, 2006.
- Jacobsen, 2007 — Jacobsen B. Invitation to Existential Psychology: A Psychology for the Unique Human Being and Its Applications in Therapy. Chichester, 2007.
- Mahoney, Mahoney, 2001 — Mahoney M., Mahoney S. Living within Essential Tensions: Dialectics and Future Development // The Handbook of Humanistic Psychology. Leading Edges in Theory, Research and Practice / Eds. K. Schneider, J. Bugental, F. Pierson. Thousand Oaks; London; New Delhi, 2001. P. 659–666.
- May, 1983 — May R. The Discovery of Being. New York; London, 1983.
- Handbook of Experimental Existential Psychology, 2004 — Handbook of Experimental Existential Psychology / Eds. J. Greenberg, S. L. Koole, T. Pyszczynski. New York, 2004.
- The Handbook of Humanistic Psychology, 2001 — The Handbook of Humanistic Psychology. Leading Edges in Theory, Research and Practice / Eds. K. Schneider, J. Bugental, F. Pierson. Thousand Oaks; London; New Delhi, 2001.

К главе 3

- Бахтин, 1994 — Бахтин М. М. Проблемы творчества Достоевского. М., 1994.
- Берлин, 2001 — Берлин И. История свободы. Россия. М., 2001.
- Леонтьев, 2011 — Леонтьев Д. А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному // Вопросы психологии. 2011. № 1. С. 3–27.
- Лотман, 1998 — Лотман Ю. М. Об искусстве. СПб., 1998.
- Маслоу, 1999 — Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб., 1999.
- Маслоу, 2002 — Маслоу А. По направлению к психологии бытия. М., 2002.
- Мэй, 1994 — Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М., 1994.
- Мэй, 1997 — Мэй Р. Любовь и воля. М., 1997.
- Новейший философский словарь, 1998 — Новейший философский словарь / сост. А. А. Грицанов. Минск, 1998.
- Уильямс, 1988 — Уильямс Б. Случай Макропулос: размышления о скуке бессмертия // Проблема человека в западной философии. М., 1988. С. 420–442.
- Фоменко, 2009 — Фоменко Г. Ю. Парадоксы субъектности при различных модусах бытия личности // Субъектный подход в психологии. М., 2009. С. 226–238.
- Хьелл, Зиглер, 1997 — Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб., 1997.
- Ялом, 1999 — Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 1999.

- Jacobsen, 2007 — *Jacobsen B.* Invitation to Existential Psychology: A Psychology for the Unique Human Being and Its Applications in Therapy. Chichester, 2007.
- Janoff-Bulman, Yopyk, 2004 — *Janoff-Bulman R., Yopyk D.* Random Outcomes and Valued Commitments: Existential Dilemmas and the Paradox of Meaning // *Handbook of Experimental Existential Psychology* / Eds. J. Greenberg, S. L. Koole, T. Pyszczynski. New York, 2004. P. 122–140.
- Sedikides, Wildschut, Baden, 2001 — *Sedikides C., Wildschut T., Baden D.* Nostalgia: Conceptual Issues and Existential Functions // *The Handbook of Humanistic Psychology. Leading Edges in Theory, Research and Practice* / Eds. K. Schneider, J. Bugental, F. Pierson. Thousand Oaks; London; New Delhi, 2001. P. 200–214.

К главе 4

- Адо, 2005 — *Адо П.* Философия как способ жить. Беседы с Жанни Карлие и Арнольдом И. Дэвидсоном. СПб., 2005.
- Арьес, 1992 — *Арьес Ф.* Человек перед лицом смерти. М., 1992.
- Баканова, 2014 — *Баканова А. А.* Танатопсихология: современное состояние и основные направления исследований в России [Электронный ресурс]: статья // *Медицинская психология в России: электронный научный журнал*. 2014. № 6 (29). URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 25.04.2017).
- Василук, 1984 — *Василук Ф. Е.* Психология переживания. М., 1984.
- Гаврилова, 2001 — *Гаврилова Т. А.* Экзистенциальный страх смерти и танатическая тревога: методы исследования и диагностики // *Прикладная психология*. 2001. № 6. С. 1–6.
- Гаврилова, Швец, 2010 — *Гаврилова Т. А., Швец Ф. А.* Осознание собственной смертности как фактор становления подросткового чувства взрослости // *Вопросы психологии*. 2010. № 4, июль–август. С. 37–44.
- Горбачевич, 2001 — *Горбачевич К. С.* Словарь эпитетов русского литературного языка. СПб., 2001.
- Гордеева, 2011 — *Гордеева О. В.* Специфика околосмертного опыта у представителей западной и индийской культур: сопоставительный анализ // *Вопросы психологии*. 2011. № 3, май–июнь. С. 121–131.
- Даль, 1956 — *Даль В. И.* Толковый словарь живого великорусского языка: в 4 т. М., 1956. Т. 4.
- Дюркгейм, 1994 — *Дюркгейм Э.* Самоубийство. Социологический этюд. М., 1994.
- Заманаева, 2007 — *Заманаева Ю. В.* Утрата близкого человека — испытание жизнью. СПб., 2007.
- Захаров, 1995 — *Захаров А. И.* Детские неврозы. СПб., 1995.
- Кюблер-Росс, 2001 — *Кюблер-Росс Э.* О смерти и умирании. Киев, 2001.
- Леонтьев, 2004 — *Леонтьев Д. А.* Смысл смерти: на стороне жизни // *Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия*. 2004. № 2 (5). С. 40–50.
- Лэнгле, 2011 — *Лэнгле А.* Виктор Франкл. Портрет. М., 2011.

- Менингер, 2000 — *Менингер К.* Война с самим собой. М., 2000.
- Моуди, 2005 — *Моуди Р.* Жизнь после жизни. М., 2005.
- Прихожан, 2000 — *Прихожан А. М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.; Воронеж, 2000.
- Рубинштейн, 2003 — *Рубинштейн С. Л.* Бытие и сознание. Человек и мир. СПб., 2003.
- Уильямс, 1988 — *Уильямс Б.* Случай Макропулос: размышления о скуке бессмертия // Проблема человека в западной философии. М., 1988. С. 420–442.
- Фейфел, 2001 — *Фейфел Г.* Смерть — релевантная переменная в психологии // Экзистенциальная психология. Экзистенция / под ред. Р. Мэя и др. М., 2001. С. 49–58.
- Хьелл, Зиглер, 1997 — *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. СПб., 1997.
- Чистопольская, Ениколопов, 2013 — *Чистопольская К. А., Ениколопов С. Н.* Проблема отношения к смерти после суицидальной попытки // Медицинская психология в России: [Электронный научный журнал]. 2013. № 2 (19). URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 28.07.2016).
- Чистопольская, Ениколопов, 2014 — *Чистопольская К. А., Ениколопов С. Н.* Теория управления страхом смерти: основы, критика и развитие // Вопросы психологии. 2014. № 2. С. 125–142.
- Шульц, Шульц, 1998 — *Шульц Д. П., Шульц С. Э.* История современной психологии. СПб., 1998.
- Ялом, 1999 — *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. М., 1999.
- Ялом, 2008 — *Ялом И.* Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти. М., 2008.
- Arndt, Cook, Routledge, 2004 — *Arndt J., Cook A., Routledge C.* The Blueprint of Terror Management // Handbook of Experimental Existential Psychology / Eds. J. Greenberg, S. L. Koole, T. Pyszczynski. New York, 2004. P. 35–53.
- Fleischmann, De Leo, 2014 — *Fleischmann A., De Leo D.* The World Health Organization's Report on Suicide // Crisis. The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention. 2014. Vol. 35, N 5. P. 289–291.
- Florian, Mikulincer, 2004 — *Florian V., Mikulincer M.* A Multifaceted Perspective on the Existential Meanings, Manifestations, and Consequences of the Fear of Personal Death // Handbook of Experimental Existential Psychology. P. 54–70.
- Jacobsen, 2007 — *Jacobsen B.* Invitation to Existential Psychology: A Psychology for the Unique Human Being and Its Applications in Therapy. Chichester, 2007.
- Solomon, Greenberg, Pyszczynski, 2004 — *Solomon Sh., Greenberg J., Pyszczynski T.* The Cultural Animal // Handbook of Experimental Existential Psychology. P. 13–34.
- Young, Morris, 2004 — *Young M., Morris M.* Existential Meanings and Cultural Models // Handbook of Experimental Existential Psychology. P. 215–230.

К главе 5

- Биксон и др., 1989 — *Биксон Т., Пенло Л., Рук К., Гудчайлдс Ж.* Жизнь старого и одинокого человека // Лабиринты одиночества / сост. Н. Е. Покровский. М., 1989. С. 485–511.

- Горбачевич, 2001 — Горбачевич К. С. Словарь эпитетов русского литературного языка. СПб., 2001.
- Даль, 1956 — Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка: в 4 т. М., 1956. Т. 2.
- Джонг-Гирвельд, Раадшелдерс, 1989 — Джонг-Гирвельд Дж., Раадшелдерс Дж. Типы одиночества // Лабиринты одиночества / сост. Н. Е. Покровский. М., 1989. С. 301–319.
- Кларк, Эндерсон, 1989 — Кларк М., Эндерсон Б. Одиночество и старость // Лабиринты одиночества. С. 453–484.
- Крюкова, 2016 — Крюкова Т. Л. Психология совладания с одиночеством // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 49. С. 1. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 25.04.2017).
- Кузнецов, Лебедев, 1972 — Кузнецов О. Н., Лебедев В. И. Психология и психопатология одиночества. М., 1972.
- Кузьмина, 2007 — Кузьмина Е. И. Психология свободы: теория и практика. СПб., 2007.
- Лабиринты одиночества, 1989 — Лабиринты одиночества / сост. Н. Е. Покровский. М., 1989.
- Леонтьев, Осин, Салихова, 2007 — Леонтьев Д. А., Осин Е. Н., Салихова А. Ж. Переживание одиночества: негативные и позитивные аспекты // Психология общения: тренинг человечности. Тезисы международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию со дня рождения Л. А. Петровской (Москва, 15–17 ноября 2007 года). М., 2007.
- Мухиярова, 2006 — Мухиярова Е. Н. Переживание одиночества в зрелом возрасте (гендерный аспект): автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2006.
- Мэй, 2013 — Мэй Р. Свобода и судьба. М., 2013.
- Осин, Леонтьев, 2013 — Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Внутренняя структура опросника переживания одиночества. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 55–81.
- Пепло, Мицели, Мораш, 1989 — Пепло Л., Мицели М., Мораш Б. Одиночество и самооценка // Лабиринты одиночества. С. 169–191.
- Перлман, Пепло, 1989 — Перлман Д., Пепло Л. Теоретические подходы к одиночеству // Лабиринты одиночества. С. 152–169.
- Рубинстайн, Шейвер, 1989 — Рубинстайн К., Шейвер Ф. Опыт одиночества // Лабиринты одиночества. С. 275–300.
- Садлер, Джонсон, 1989 — Садлер У., Джонсон Т. От одиночества к аномии // Лабиринты одиночества. С. 21–51.
- Серма, 1989 — Серма В. Некоторые ситуативные и личностные корреляты одиночества // Лабиринты одиночества. С. 227–242.
- Торо, 1979 — Торо Г. Д. Уолден, или Жизнь в лесу. М., 1979.
- Уайнхолд, Уайнхолд, 2002 — Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. М., 2002.

- Фромм, 2010 — *Фромм Э.* Искусство любить. М., 2010.
- Хоровиц, Френч, Андерсон, 1989 — *Хоровиц Л., Френч Р., Андерсон К.* Прототип одинокой личности // *Лабиринты одиночества.* С. 243–274.
- Ялом, 1999 — *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. М., 1999.
- Case, Williams, 2004 — *Case T., Williams K.* Ostracism. A Metaphor for Death // *Handbook of Experimental Existential Psychology* / Eds. J.Greenberg, S.L.Koole, T.Pyszczynski. New York, 2004. P.336–351.
- Castano, Yzerbyt, Paladino, 2004 — *Castano E., Yzerbyt V., Paladino M.-P.* Transcending Oneself through Social Identification // *Handbook of Experimental Existential Psychology.* P.305–321.
- Clark, Loxton, Tobin, 2015 — *Clark D., Loxton N., Tobin St.* Declining Loneliness Over Time: Evidence from American Colleges and High Schools // *Personality and Social Psychology Bulletin.* 2015. Vol. 41 (1). P. 78–89.
- Handbook of Experimental Existential Psychology, 2004 — *Handbook of Experimental Existential Psychology* / Eds. J.Greenberg, S.L.Koole, T.Pyszczynski. New York, 2004.
- Jacobsen, 2007 — *Jacobsen B.* Invitation to Existential Psychology: A Psychology for the Unique Human Being and Its Applications in Therapy. Chichester, 2007.
- Mikulingeir, Florian, Hirschberger, 2004 — *Mikulingeir M., Florian V., Hirschberger G.* The Terror of Death and the Quest for Love // *Handbook of Experimental Existential Psychology.* P.287–304.
- Pinel et al., 2004 — *Pinel E., Long A., Landau M., Pyszczynski T.* I-Sharing, the Problem of Existential Isolation, and Their Implications for Interpersonal and Intergroup Phenomena // *Handbook of Experimental Existential Psychology.* P.352–368.

К главе 6

- Выготский, 1983 — *Выготский Л. С.* История развития высших психических функций // *Выготский Л. С. Собр. соч.: в 6 т. Т.3.* М., 1983.
- Горбачевич, 2001 — *Горбачевич К. С.* Словарь эпитетов русского литературного языка. СПб., 2001.
- Даль, 1956 — *Даль В. И.* Толковый словарь живого великорусского языка. М., 1956. Т.2.
- Дергачева, Дорфман, Леонтьев, 2008 — *Дергачева О. Е., Дорфман Л. Я., Леонтьев Д. А.* Русскоязычная адаптация опросника каузальных ориентаций // *Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология.* 2008. № 3. С. 91–106.
- Кузьмина, 2007 — *Кузьмина Е. И.* Психология свободы: теория и практика. СПб., 2007.
- Левин, 2000 — *Левин К.* Разрешение социальных конфликтов. СПб., 2000.
- Лэнгле, 2009 — *Лэнгле А.* Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия. М., 2009.
- Муздыбаев, 1983 — *Муздыбаев К.* Психология ответственности. Л., 1983.
- Мэй, 1994 — *Мэй Р.* Искусство психологического консультирования. М., 1994.

- Мэй, 1997 — Мэй Р. Любовь и воля. М.; Киев, 1997.
- Ницше, 1990 — Ницше Ф. Сочинения: в 2 т. М., 1990.
- Петровский, 1997 — Петровский В. А. Очерк теории свободной причинности // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Шур. М., 1997. С. 124–144.
- Рубинштейн, 2003 — Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб., 2003.
- Тейлор, Пипло, Сирс, 2004 — Тейлор Ш., Пипло Л., Сирс Д. Социальная психология. СПб., 2004.
- Фромм, 1995 — Фромм Э. Бегство от свободы. М., 1995.
- Франкл, 1990 — Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
- Хьелл, Зиглер, 1997 — Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб., 1997.
- Ялом, 1999 — Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 1999.
- Bargh, 2004 — Bargh J. Being Here Now // Handbook of Experimental Existential Psychology / Eds. J. Greenberg, S. L. Koole, T. Pyszczynski. New York, 2004. P. 385–397.
- Jacobsen, 2007 — Jacobsen B. Invitation to Existential Psychology: A Psychology for the Unique Human Being and Its Applications in Therapy. Chichester, 2007.

К главе 7

- Аверьянов, 2015 — Аверьянов А. И. Логотерапия и экзистенциальный анализ: теория личности: учеб. пособие. М., 2015.
- Бодрийяр, 2006 — Бодрийяр Ж. Прозрачность зла. М., 2006.
- Даль, 1956 — Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка: в 4 т. Т. 4. М., 1956.
- Карпинский, 2012 — Карпинский К. В. Неконгруэнтность смысла жизни и противодействие значимых других: факторы кризисного развития личности // Психология жизненного пути личности: методологические, теоретические, методические и прикладные проблемы. Гродно, 2012.
- Леонтьев, 1999 — Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М., 1999.
- Лэнгле, 2009 — Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия. М., 2009.
- Маслоу, 2002 — Маслоу А. По направлению к психологии бытия. М., 2002.
- Петровский, 2006 — Петровский В. А. Леонтьевские истоки общей персонологии // Психологическая теория деятельности: вчера, сегодня, завтра / под ред. А. А. Леонтьева. М., 2006. С. 148–160.
- Франкл, 1990 — Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
- Чиксентмихайи, 2011 — Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. М., 2011.
- Шумский, 2016 — Шумский В. Б. Экзистенциальная психология и психотерапия. 2-е изд. М., 2016.

Ялом, 1999 — Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 1999.

Jacobsen, 2007 — *Jacobsen B. Invitation to Existential Psychology: A Psychology for the Unique Human Being and Its Applications in Therapy.* Chichester, 2007.

К главе 8

Аверьянов, 2015 — *Аверьянов А. И. Логотерапия и экзистенциальный анализ: теория личности: учеб. пособие.* М., 2015.

Бахтин, 1972 — *Бахтин М. М. Проблемы поэтики Достоевского.* М., 1972.

Бьюдженталь, 2001 — *Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта.* СПб., 2001.

Выготский, 2001 — *Выготский Л. С. Лекции по педологии.* Ижевск, 2001.

Даль, 1956 — *Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка: в 4 т. Т. 1.* М., 1956.

Знаков, 2009 — *Знаков В. В. Экзистенциальный опыт субъекта как проблема психологии человеческого бытия // Субъектный подход в психологии / под ред. А. Л. Журавлева, В. В. Знакова, З. И. Рябикиной, Е. А. Сергиенко.* М., 2009. С. 211–225.

Знаков, 2010 — *Знаков В. В. Тезаурусное и нарративное понимание событий как проблема психологии человеческого бытия // Методология и история психологии. 2010. Т. 5, вып. 3. С. 105–119.*

Знаков, 2014 — *Знаков В. В. Теоретические основания психологии понимания многомерного мира человека // Вопросы психологии. 2014. № 4. С. 16–29.*

Изард, 1991 — *Изард К. Психология эмоций.* СПб., 1991.

Кривцова, Лэнгле, Орглер, 2009 — *Кривцова С. В., Лэнгле А., Орглер К. Шкала экзистенции (Existenzscala) А. Лэнгле и К. Орглер // Экзистенциальный анализ. ИЭАПП. Бюллетень. 2009. № 1. С. 141–170.*

Лэнгле, 2008 — *Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности.* М., 2008.

Лэнгле, Уколова, Шумский, 2014 — *Лэнгле А., Уколова Е. М., Шумский В. Б. Современный экзистенциальный анализ: история, теория, практика, исследования.* М., 2014.

Мадди, 2002 — *Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ.* СПб., 2002.

Маслоу, 2002 — *Маслоу А. По направлению к психологии бытия.* М., 2002.

Мэй, 2004 — *Мэй Р. Открытие Бытия.* М., 2004.

Петровский, 2006 — *Петровский В. А. Леонтьевские истоки общей персонологии // Психологическая теория деятельности: вчера, сегодня, завтра / под ред. А. А. Леонтьева.* М., 2006. С. 148–160.

Рассказова, 2015 — *Рассказова Е. И. Экзистенциальное и психологическое измерения жизнестойкости // Вопросы психологии. 2015. № 4. С. 101–108.*

Роджерс, 1994 — *Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека.* М., 1994.

Тиллих, 1995 — *Тиллих П. Избранное. Теология культуры.* М., 1995.

Уколова, 2016 — *Уколова Е. М. Идея личности в учении Виктора Франкла: автореф. дис. ... канд. психол. наук.* М., 2016.

- Философский словарь, 1983 — Философский энциклопедический словарь / сост.: Л. Ф. Ильичев, П. Н. Федосеев, С. М. Ковалев, В. Г. Панов. М., 1983.
- Франкл, 1990 — Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
- Шумский, 2016 — Шумский В. Б. Экзистенциальная психология и психотерапия. М., 2016.
- Ялом, 1999 — Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 1999.
- Tangney, Mashek, 2004 — Tangney J., Mashek D. In Search of the Moral Person: Do You Have to Feel Really Bad to Be Good? // Handbook of Experimental Existential Psychology / Eds. J. Greenberg, S. L. Koole, T. Pyszczynski. New York, 2004. P. 156–166.
- Jacobsen, 2007 — Jacobsen B. Invitation to Existential Psychology: A Psychology for the Unique Human Being and Its Applications in Therapy. Chichester, 2007.

К главе 9

- Бауман, 2008 — Бауман З. Текучая реальность. СПб., 2008.
- Белинская, Дубовская, 2009 — Белинская Е. П., Дубовская Е. М. Константа личности в эпоху перемен // Константа в неопределенном и меняющемся мире / под ред. Ю. П. Зинченко, Т. Д. Марцинковской. М., 2009. С. 88–95.
- Белинская, Тихомандрицкая, 2009 — Белинская Е. П., Тихомандрицкая О. А. Социальная психология личности. М., 2009.
- Гришина, 2010 — Гришина Н. В. Онтопсихология и психология человеческого бытия // Психология субъекта и психология человеческого бытия: монография / под ред. В. В. Знакова, З. И. Рябикиной, Е. А. Сергиенко. Краснодар, 2010. С. 273–290.
- Гуревич, 2009 — Гуревич П. С. Расколотость человеческого бытия. М., 2009.
- Зимбардо, Бойд, 2010 — Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. СПб., 2010.
- Знаков, 2005 — Знаков В. В. Психология понимания: проблемы и перспективы. М., 2005.
- Знаков, 2008 — Знаков В. В. Психология человеческого бытия — одно из направлений развития психологии субъекта // Психологический журнал. 2008. № 2. С. 69–77.
- Знаков, 2010 — Знаков В. В. Тезаурусное и нарративное понимание событий как проблема психологии человеческого бытия // Методология и история психологии. 2010. Т. 5, вып. 3. С. 105–119.
- Клочко, 2008 — Клочко В. Е. Закономерности движения психологического познания: проблема ценностей и смысла в призме транспективного анализа // Ценностные основания психологической науки и психология ценностей / отв. ред. В. В. Знаков, Г. В. Залевский. М., 2008.
- Кривошеев, 2009 — Кривошеев В. В. Короткие жизненные проекты: проявление аномии в современном обществе // Социологические исследования. 2009. № 3. С. 57–67.
- Марцинковская, 2009 — Марцинковская Т. Д. К вопросу о роли личности в истории социальной психологии // Константа в неопределенном и меняющемся мире / под ред. Ю. П. Зинченко, Т. Д. Марцинковской. М., 2009. С. 165–179.

- Муздыбаев, 2000 — *Муздыбаев К.* Переживание времени в период кризисов // Психологический журнал. 2000. Т. 21, № 4. С. 5–21.
- Мэй, 2004 — *Мэй Р.* Открытие Бытия. М., 2004.
- Психология субъекта..., 2010 — Психология субъекта и психология человеческого бытия: монография / под ред. В. В. Знакова, З. И. Рябикиной, Е. А. Сергиенко. Краснодар, 2010.
- Холлис, 2013 — *Холлис Дж.* Обретение смысла во второй половине жизни. М., 2013.

К главе 10

- Абульханова-Славская, Брушлинский, 1989 — *Абульханова-Славская К. А., Брушлинский А. В.* Философско-психологическая концепция С. Л. Рубинштейна. М., 1989.
- Ананьев, 1977 — *Ананьев Б. Г.* О проблемах современного человекознания. М., 1977.
- Ананьев, 2001 — *Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания. СПб., 2001.
- Анцыферова, 1995 — *Анцыферова Л. И.* Жизненный путь ученого (к 80-летию Хан-са Томэ) // Психологический журнал. 1995. Т. 16, № 3. С. 158–164.
- Бахтин, 1986 — *Бахтин М. М.* Формы времени и хронотопа в романе: очерки по исторической поэтике // Бахтин М. М. Литературно-критические статьи. М., 1986. С. 121–290.
- Блоссфельд, Хьюинк, 2006 — *Блоссфельд Ж.-П., Хьюинк И.* Исследование жизненных путей в социальных науках: темы, концепции, методы и проблемы // Журнал социологии и социальной антропологии. 2006. Т. 9, № 1. С. 14–44.
- Бочавер, 2008 — *Бочавер А. А.* Исследование жизненного пути человека в современной зарубежной психологии // Психологический журнал. 2008. № 5. С. 54–62.
- Бочавер, 2010 — *Бочавер А.* Метафора жизненного пути как способ конструирования представлений о жизни // Четвертая всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / под ред. Д. А. Леонтьева. М., 2010. С. 72–74.
- Братусь, 1997 — *Братусь Б. С.* Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. М., 1997. С. 67–91.
- Головаха, Кроник, 1984 — *Головаха Е. И., Кроник А. А.* Психологическое время личности. Киев, 1984.
- Головей, 2007 — *Головей Л. А.* Онтопсихология — психология развития индивидуальности // Психологический журнал. 2007. № 5. С. 61–69.
- Гуревич, 2009 — *Гуревич П. С.* Расколотость человеческого бытия. М., 2009.
- Даль, 1956 — *Даль В. И.* Толковый словарь живого великорусского языка: в 4 т. Т. 3. М., 1956.
- Ежов, 2005 — *Ежов О. Н.* Парадигма жизненного пути в зарубежной социологии // Журнал социологии и социальной антропологии. 2005. Т. 8, № 3. С. 22–33.
- Жизненный путь личности, 1987 — *Жизненный путь личности. Вопросы теории и методологии социально-психологического исследования* / под ред. Л. В. Сохань. Киев, 1987.

- Злобина, 2008 — Злобина Е. Г. Жизненный путь в психологии и социологии: возможности обновления исследовательских перспектив // *Время пути: исследования и размышления* / под ред. Р. А. Ахмерова и др. Киев, 2008. С. 256–275.
- Карпинский, 2002 — Карпинский К. В. Психология жизненного пути личности. Гродно, 2002.
- Кимберг, 2009 — Кимберг А. Н. Субъектный подход и исследование идентичности // *Субъектный подход в психологии* / отв. ред. А. Л. Журавлев и др. М., 2009. С. 137–148.
- Климчук, 2010 — Климчук В. А. Моделирование жизненного пути с помощью каузометрии, многомерного шкалирования и кластерного анализа // *Вопросы психологии*. 2010. № 3. С. 113–120.
- Кон, 1999 — Кон И. С. Жизненный путь как предмет междисциплинарного исследования // *Социологическая психология. Избранные психологические труды*. Москва; Воронеж, 1999. С. 254–268.
- Кроник, Ахмеров, 2008 — Кроник А. А., Ахмеров Р. А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М., 2008.
- Кузьмина, 2007 — Кузьмина Е. И. Психология свободы: теория и практика. СПб., 2007.
- Мамардашвили, 1997 — Мамардашвили М. Психологическая топология пути. СПб., 1997.
- Мещеркина, 2002 — Мещеркина Е. Ю. Жизненный путь и биография: преемственность социологических категорий // *Социологические исследования*. 2002. № 7. С. 61–67.
- Нуркова, 2009 — Нуркова В. В. Культурно-исторический подход к автобиографической памяти: дис. ... д-ра психол. наук. Гродно, 2009.
- Нуркова, 2012 — Нуркова В. В. Психология жизненного пути личности: методологические, теоретические, методические и прикладные проблемы. Гродно, 2012.
- Томэ, 1978 — Томэ Г. Теоретические и эмпирические основы психологии развития человеческой жизни // *Принцип развития в психологии* / под ред. А. И. Анцыферовой. М., 1978. С. 173–195.
- Улицкая, 2012 — Улицкая Л. Е. Священный мусор. М., 2012.
- Хрестоматия по устной истории, 2003 — Хрестоматия по устной истории. СПб., 2003.
- Эриксон, 1996 — Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., 1996.
- Flynn, 2006 — Flynn Th. Existentialism: A Very Short Introduction. Oxford; New York, 2006.

К главе 11

- Алюшева, 2012 — Алюшева А. Р. Овладение репертуаром культурных жизненных сценариев как фактор развития макроструктуры автобиографической памяти // *Психологические исследования*. 2012. Т. 5, № 25. С. 3. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 25.04.2017).
- Алюшева, 2015 — Алюшева А. Р. Культурная детерминация структуры автобиографической памяти: дис. ... канд. психол. наук. М., 2015.
- Асмолов, 2006 — Асмолов А. Г. Психология личности. М., 2007.
- Гришина, 2001 — Гришина Н. В. Психологические проблемы восприятия ситуаций // *Вестник СПбГУ. Сер. 6*. 2001. Вып. 2 (№ 14).

- Гришина, Лавренчук, 2008 — *Гришина Н. В., Лавренчук С. Ю.* Ценностные ориентации личности: семья и поколение // Вестник СПбГУ. Сер. 12. Психология. Социология. Педагогика. 2008. № 3. С. 113–123.
- Джеймс, Джонгвард, 1995 — *Джеймс М., Джонгвард Д.* Рожденные выигрывать. М., 1995.
- Дрейк, 2007 — *Дрейк Дж.* Дауншифтинг. Как меньше работать и больше наслаждаться жизнью. М., 2007.
- Дружинин, 2000 — *Дружинин В. Н.* Варианты жизни. М., 2000.
- Клакхон, 1998 — *Клакхон К.* Зеркало для человека. Введение в антропологию. СПб., 1998.
- Леонтьев, 2004 — *Леонтьев Д. А.* К дифференциальной антропологии // Наука и будущее: идеи, которые изменят мир: материалы международной конференции. М., 2004.
- Лотман, 1975 — *Лотман Ю. М.* Декабрист в повседневной жизни // Литературное наследие декабристов: сборник / под ред. В. Г. Базанова и В. Э. Вацура. Л., 1975. С. 25–74.
- Лотман, 1983 — *Лотман Ю. М.* Роман А. С. Пушкина «Евгений Онегин». Комментарий. Л., 1983.
- Мид, 1988 — *Мид М.* Культура и мир детства. М., 1988.
- Нуркова, Днестровская, Михайлова, 2012 — *Нуркова В. В., Днестровская М. В., Михайлова К. С.* Культурный жизненный сценарий как динамическая семантическая структура (ре)организации индивидуального жизненного опыта // Психологические исследования. 2012. Т. 5, № 25. С. 3. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 25.04.2017).
- Олпорт, 2002 — *Олпорт Г.* Становление личности. М., 2002.
- Прихидько, 2008 — *Прихидько А. И.* Дауншифтинг как социально-психологический феномен // Психологические исследования: [Электрон. науч. журн.] 2008. № 1 (1). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 25.04.2017).
- Риккель, Когель, 2015 — *Риккель А. М., Когель Д. Д.* Особенности ценностно-мотивационной сферы дауншифтеров // Вопросы психологии. 2015. № 6. С. 84–94.
- Рубинштейн, 1999 — *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. СПб., 1999.
- Стефаненко, 2014 — *Стефаненко Т. Г.* Этнопсихология. М., 2014.
- Schoon, 2008 — *Schoon I.* Social change and transitions into adult roles: Mapping transition pathways and career trajectories // International Journal of Psychology. 2008. Vol. 43, N 3–4. P. 169.
- Strauss, Howe, 1991 — *Strauss W., Howe N.* Generations: The History of America's Future, 1584 to 2069. New York, 1991.

К главе 12

- Андреева, 1997 — *Андреева Г. М.* Психология социального познания. М., 1997.
- Андреева, 2011 — *Андреева Г. М.* К вопросу о кризисе идентичности в условиях социальных трансформаций // Психологические исследования: [Электрон. науч. журн.] 2011. № 6 (20). С. 1. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 25.04.2017).
- Василюк, 1984 — *Василюк Ф. Е.* Психология переживания. М., 1984.

- Зейгарник, 1981 — *Зейгарник Б. В.* Теория личности Курта Левина. М., 1981.
- Левин, 2000 — *Левин К.* Разрешение социальных конфликтов. СПб., 2000.
- Леонтьев, 1999 — *Леонтьев Д. А.* Психология смысла. М., 1999.
- Мэй, 2013 — *Мэй Р.* Свобода и судьба. М., 2013.
- Field Theory..., 1963 — *Field Theory in Social Science* / Ed. D. Cartwright. New York, 1963. (Русский перевод: *Левин К.* Теория поля в социальных науках. СПб., 2000).
- Lewin, 1936 — *Lewin K.* Principles of Topological Psychology. New York; London, 1936.

К главе 13

- Анцыферова, 1993 — *Анцыферова Л. И.* Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психологический журнал. 1993. № 2. С. 3–16.
- Бауман, 2008 — *Бауман З.* Текучая реальность. СПб., 2008.
- Василюк, 1984 — *Василюк Ф. Е.* Психология переживания. М., 1984.
- Василюк, 1985 — *Василюк Ф. Е.* Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал. 1985. Т. 16, № 3. С. 90–101.
- Выготский, 1984 — *Выготский Л. С.* Собр. соч.: в 6 т. Т. 4. М., 1984.
- Крюкова, 2008 — *Крюкова Т. Л.* Человек как субъект совладающего поведения // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М., 2008. С. 55–66.
- Леонтьев, Рассказова, 2006 — *Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И.* Тест жизнестойкости. М., 2006.
- Нуркова, Василевская, 2003 — *Нуркова В. В., Василевская К. Н.* Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации // Вопросы психологии. 2003. № 5. С. 93–102.
- Росс, Нисбетт, 1999 — *Росс Л., Нисбетт Р.* Человек и ситуация. Уроки социальной психологии. М., 1999.
- Рубинштейн, 1957 — *Рубинштейн С. Л.* Бытие и сознание. М., 1957.
- Совладающее поведение..., 2008 — *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы* / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М., 2008.
- Тиллих, 1995 — *Тиллих П.* Избранное. Теология культуры. М., 1995.
- Хекхаузен, 1986 — *Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность: в 2 т. Т. 1. М., 1986.
- Холодная, 2008 — *Холодная М. А.* Стили совладания в юношеском возрасте в контексте проблемы интеллектуального контроля совладающего поведения // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. С. 84–96.
- Ялтонский, Сирота, 2008 — *Ялтонский В. М., Сирота Н. А.* Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. С. 21–54.
- Lewin, 1936 — *Lewin K.* Principles of Topological Psychology. New York; London, 1936.
- Mahoney, Mahoney, 2001 — *Mahoney M., Mahoney S.* Living within Essential Tensions: Dialectics and Future Development // *The Handbook of Humanistic Psychology. Leading Edges in Theory, Research and Practice* / Eds. K. Schneider, J. Bugental, F. Pierson. Thousand Oaks; London; New Delhi, 2001. P. 659–666.

- Stryker, 1977 — Stryker S. Developments in “two social psychologies”: toward an appreciation of mutual relevance // Sociometry. 1977. Vol. 40. P. 145–160.
- Thomas, Znaniecki, 1958 — Thomas W., Znaniecki F. The Polish Peasant in Europe and America: in 5 volumes. New York, 1958.

К главе 14

- Асмолов, 2002 — Асмолов А. Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. М., 2002.
- Базаров, Сычева, 2012 — Базаров Т. Ю., Сычева М. П. Создание и апробация опросника «Стили реагирования на изменения» // Психологические исследования. 2012. Т. 5, № 25. С. 12. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 25.04.2017).
- Брушлинский, 1999 — Брушлинский А. В. Психология субъекта: некоторые итоги и перспективы // Известия Российской академии образования. М., 1999. С. 30–41.
- Даль, 1956 — Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка: в 4 т. Т. 1. М., 1956.
- Иванченко, 2001 — Иванченко Г. В. К определению понятия «экзистенциальный расчет» // I Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений / под ред. Д. А. Леонтьева, Е. С. Мазур, А. И. Сосланда. М., 2001. С. 54–57.
- Кимберг, 2009 — Кимберг А. Н. Субъектный подход и исследования идентичности // Субъектный подход в психологии / под ред. А. Л. Журавлева, В. В. Знакова, З. И. Рябикиной, Е. А. Сергиенко. М., 2009. С. 137–148.
- Леонтьев и др., 2015 — Леонтьев Д. А., Овчинникова Е. Ю., Рассказова Е. И., Фам А. Х. Психология выбора. М., 2015.
- Маслоу, 1999 — Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб, 1999.
- Мэй, 1997 — Мэй Р. Любовь и воля. М., 1997.
- Мадди, 2005 — Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. 2005. № 6. С. 87–101.
- Сартр, 1989 — Сартр Ж.-П. Экзистенциализм — это гуманизм // Ницше Ф., Фрейд З., Фромм Э., Камю А., Сартр Ж.-П. Сумерки богов. М., 1989. С. 319–344.
- Франкл, 1990 — Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
- Jacobsen, 2007 — Jacobsen B. Invitation to Existential Psychology: A Psychology for the Unique Human Being and Its Applications in Therapy. Chichester, 2007.

К главе 15

- Беляева, 2009 — Беляева Л. А. Уровень и качество жизни. Проблемы измерения и интерпретации // Социологические исследования. 2009. № 1. С. 33–42.
- Бонивелл, 2009 — Бонивелл И. Ключи к благополучию. Что может позитивная психология. М., 2009.
- Горбачевич, 2001 — Горбачевич К. С. Словарь эпитетов русского литературного языка. СПб., 2001.

- Грачев, 1999 — *Грачев А. А.* Жизненные ориентации как детерминанты жизнедеятельности // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 3 / под ред. Л. А. Головей, Л. А. Коростылевой. СПб., 1999. С. 26–36.
- Карпинский, 2002 — *Карпинский К. В.* Психология жизненного пути личности. Гродно, 2002.
- Коржова, 2006 — *Коржова Е. Ю.* Психология жизненных ориентаций человека. СПб., 2006.
- Кривцова, Лэнгле, Орглер, 2009 — *Кривцова С. В., Лэнгле А., Орглер К.* Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер // Экзистенциальный анализ. Бюллетень. № 1. М., 2009. С. 141–170.
- Леонтьев, 2012 — *Леонтьев Д. А.* Позитивная психология — повестка дня нового столетия // Психология. 2012. № 4. С. 36–58.
- Лихи, 2003 — *Лихи Т.* История современной психологии. СПб., 2003.
- Мадди, 2002 — *Мадди С.* Теории личности: сравнительный анализ. СПб., 2002.
- Маслоу, 2002 — *Маслоу А.* По направлению к психологии бытия. М., 2002.
- Муздыбаев, 2005 — *Муздыбаев К.* Качество жизни населения Петербурга: 1990–2004 годы. СПб., 2005.
- Селигман, 2006 — *Селигман М.* Новая позитивная психология. М., 2006.
- Франкл, 1990 — *Франкл В.* Человек в поисках смысла. М., 1990.
- Хорни, 1993 — *Хорни К.* Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М., 1993.
- Хьелл, Зиглер, 1997 — *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. СПб., 1997.
- Adler, 2002 — *Adler A.* What your life should mean to you. Boston, 1931. P. 48.
- Carr, 2011 — *Carr A.* Positive Psychology. The Science of Happiness and Human Strengths. 2nd ed. Washington, 2011.
- Glatyer, Zapf, 1984 — *Glatyer W., Zapf W.* Die Lebensqualität der Bundersbürger // Aus Politik und Zeitgeschichte. 1984. Bd. 44. S. 3–25.
- The Handbook of Humanistic Psychology, 2001 — *The Handbook of Humanistic Psychology.* Thousand Oaks; London; New Delhi, 2001.
- Veenhoven, 2000 — *Veenhoven R.* The Four Quality of Life // Social Indicators Research. 2000. Vol. 1. P. 1–39.

К заключению

- Адо, 2005 — *Адо П.* Философия как способ жить. Беседы с Жанни Карлие и Арнольдом И. Дэвидсоном. М.; СПб., 2005.
- Иванченко, 2009 — *Иванченко Г. В.* Забота о себе. М., 2009.
- Мадди, 2002 — *Мадди С.* Теории личности: сравнительный анализ. СПб., 2002.
- Everyday Creativity... 2009 — *Everyday Creativity and New Views of Human Nature. Psychological, Social and Spiritual Perspectives* / Ed. R. Richards; foreword M. Csikszentmihalyi. Washington, 2009.

Глоссарий

Near-death-experience — опыт «быть рядом со смертью», «заглянуть в лицо смерти», непосредственной конфронтации со смертью. Вид пограничного переживания, которое потенциально способно приводить к личностным изменениям.

TMT — terror management theory — «теория управления страхом», теоретическая концепция, сопоставляющая отношение человека к смерти с его повседневным поведением, а эффективное управление страхом — с культурными представлениями, прежде всего такими как культурное мировоззрение и самоуважение.

Автономность (личностная автономия) — способность человека к самостоятельному существованию, к установлению аутентичных отношений с людьми; осознание свободы выбора способа своего существования. Способность быть автономным и уникальным, но при этом ощущать близость и единство с другими людьми Фромм назвал «позитивной свободой».

Аутентичность — подлинность человека, способность быть самим собой как его истинное призвание. Движение к своей подлинности, восстановление аутентичности рассматривается как цель практической работы во многих направлениях психотерапии и психологического консультирования.

Биофилия — по Фромму: любовь ко всему живому, к жизни, желание способствовать развитию и расцвету любых форм жизни. Противоположна *некрофилии* как влечению к смерти, стремлению к неживому, проявляющемуся в стремлении к причинению вреда, разрушению, установлению жесткого порядка, убивающего живое. На основе этих установок Фромм описывает человеческие типы биофила и некрофила.

Бытие-в-мире — понятие экзистенциальной философии, описывающее неразрывность индивида и мира. Человек включен в бытие своими действиями, человеческое бытие — превращение всеобщего и универсального бытия в индивидуальный жизненный мир человека. По Знакову, особенности бытия-в-мире: единичное, воплощающее общечеловеческое (не сводится к индивидуальному

* Глоссарий ограничен понятиями экзистенциальной психологии или общепсихологическими понятиями, необходимыми для уточнения экзистенциальной феноменологии. Для уточнения других понятий следует обращаться к психологическим словарям или учебникам.

жизненному пути); многомерность; ценностно-смысловая экзистенциальная направленность.

Бытие личности (персональное бытие) — «индивидуально уникальный паттерн возможностей». По Лэнгле: «динамический процесс, заключающийся в соотношении внутреннего мира личности и внешнего мира». В этом соотношении — с миром (онтологическое измерение), с жизнью (аксиологическое измерение), с самим собой (этическое измерение), со смыслом (праксиологическое измерение) — личность обретает самоценность и утверждает себя.

Бытийная жизнь — по Маслоу: образ жизни, открытый миру, в основе которого лежит стремление к максимальной реализации себя, к использованию своих способностей, к раскрытию своего потенциала. Противопоставляется дефицитарной жизни, направленной на удовлетворение насущных потребностей, обеспечение своей безопасности, покоя, что предполагает избегание напряжения, риска, неопределенности.

Витальность (жизненная энергия) — способность к выживанию в трудных условиях.

Время — одна из фундаментальных характеристик человеческого существования, означающая его присутствие во времени, в его трехмерном пространстве — прошлом, настоящем и будущем.

Дазайн-анализ — вид экзистенциального анализа, экзистенциальная форма психотерапии, предложенная М. Боссом. Исходит из того, что источником неврозов становится «закрытие» человека от бытийных возможностей.

Жизненное пространство (психологическое жизненное пространство) — концепт, предложенный К. Левином. Основан на его теории поля, предполагающей необходимость объяснения поведения человека с помощью всей совокупности существующих фактов, при этом состояние любой части этого поля зависит от другой его части. Жизненное пространство человека описывается через совокупность фактов, влияющих на его поведение. Включает как объективные факты (объекты физического и социального мира), так и то, каковыми они в действительности являются для индивида (квазифизические и квазисоциальные факты). Жизненное пространство включает и самого человека, и его психологическую среду и рассматривается как единая констелляция взаимозависимых факторов. Описывается с помощью его структуры и других характеристик, позволяющих фиксировать его изменения.

Жизненные дилеммы (экзистенциальные дилеммы) — экзистенциальные проблемы, которые часто формулируются в виде дилемм (например счастье—страдание, смысл—бессмысленность), что является неточным, поскольку дилемма означает два противоречащих признака, исключающих возможность третьего. Полнота существования включает весь диапазон переживаний человеческого бытия, более того, его понимание обеспечивается глубиной взаимосвя-

занностью кажущихся полярными характеристик (понимание счастья через страдание, смысла — через бессмысленность).

Жизненные ценности — система ценностей человека, направляющих его жизнедеятельность, в основе которой лежат представления человека о «правильной», «успешной» жизни.

Жизненный мир — понятие, используемое Гуссерлем в его феноменологии. В последнее время всё чаще используется в психологии как интегральное понятие, описывающее основные установки и смыслы человеческой жизни в их неразрывной связи с реальным бытием.

Жизненный путь — собирательное понятие, описывающее процесс индивидуального развития человека от рождения до смерти. Жизненный путь является предметом исследования ряда наук, из которых основными являются социология и психология. Социология фокусирует внимание на «расписании жизни», последовательности действий людей и событий в разных сферах жизнедеятельности. В психологии жизненный путь первоначально изучается через описание сменяющих друг друга возрастных стадий с соответствующими событиями и изменениями в жизни людей. В современной психологии акцент делается не столько на типичности, сколько на уникальности и индивидуальных вариациях жизненного пути человека. В экзистенциальной психологии жизненный путь рассматривается как результат активности самого субъекта, становление человека в качестве экзистенциальной индивидуальности.

Жизненный стиль — устойчивый способ действий и образцов поведения человека, определяемый его направленностью, основанной на жизненных целях и жизненных ценностях; уникальное соединение качеств человека, его способов поведения и повседневных привычек; объяснительное понятие «всего того, что случается с человеком на протяжении индивидуального жизненного пути» (Адлер).

Жизненный сценарий — в гуманитарных науках: разделяемые носителями определенной культуры представления относительно порядка и времени жизненных событий в прототипическом жизненном цикле. В психологии понятие жизненного сценария первоначально использовалось Бёрном для обозначения реализуемой человеком бессознательной жизни программы. В современной психологии оно служит конкретизацией понятия «жизненный путь человека». Различаются *нормативный жизненный сценарий* — как совокупность неких обязательных событий, отвечающих представлениям своего времени; *индивидуальный, или персональный жизненный сценарий*, включающий как нормативные компоненты, так и индивидуальные жизненные события, составляющие биографию конкретного человека; *личная (жизненная) история* — уникальная история отдельного человека, как правило, описываемая самим человеком. *Жизненные модели* — это сценарии, реализуемые в конкретных сферах, основными из которых являются профессиональная и семейная.

Жизнестойкость — определенная жизненная позиция человека, в основе которой лежит система его убеждений о себе, мире и отношениях с миром. Описывается тремя измерениями: вовлеченность как осознанная включенность в жизнь, контроль как убежденность в способности влиять на происходящее, принятие риска как открытость новому и неизвестному. Является операционализацией понятия «мужество быть».

Жизнетворчество — ответ человека на экзистенциальные вызовы, его авторство по отношению к собственной жизни.

Забота о себе (греч. epimeleia heautou) — понятие древней практической философии, в которой оно соединялось с проблемой самопознания. Предполагалось, что путь к познанию истины лежит через совершенствование самосознания, заботу о себе. В современной гуманитарной науке вновь возникает интерес к этому понятию (Фуко). Это в немалой степени связано с тем, что забота о себе позволяет находить оптимальный вариант решения жизненных задач и дилемм: с ее помощью становится естественным «выбор роста», достигается такое состояние, при котором человек легче и точнее совершает жизненные выборы (Иванченко).

Инстинкт смерти — в психоанализе: одно из основных влечений человека, обладает биологической природой, имеет целью уничтожение жизни; может быть направлен против самого человека или внешних объектов.

Интенциональность — по Гуссерлю: фундаментальное свойство сознания, его отнесенности к предметности, направленность, «сознание о...». В более поздней философии используется в значении «фундаментальное отношение человека к миру».

Историчность — одна из фундаментальных характеристик человеческого существования, существование человека в историческом контексте, в протяженности своего существования.

Креативность — это процесс, с помощью которого человек создает нечто новое и позитивное внутри конкретного контекста; умение человека находить оригинальные решения в необычных ситуациях, находить выход из запутанных положений. В экзистенциальном аспекте — способность отвечать на вызовы жизни, обладать необходимой гибкостью реагирования, открытость новизне в противовес следованию принятым образцам; способ отношения к жизни, расширяющий опыт человека и потенциально ведущий к личностным изменениям.

Критическая ситуация — «ситуация невозможности, т.е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни» (Василюк). В экзистенциальной психологии акцент делается на столкновении человека с новым опытом, ставящим его перед необходимостью переосмысления привычного в своей повседневной жизни, в отношениях с окружающими и способах взаимодействия с миром (часто обозначается как пограничная, или кризисная ситуация).

Логотерапия — психотерапия, созданная В. Франклом и направленная на работу с экзистенциальными проблемами человека, возникающими вследствие трудностей реализации человеком его потребности в осмысленной жизни. К ее специальным техникам относятся дерефлексия, парадоксальная интенция и изменение установки по отношению к своему переживанию / страданию. Может быть частью любой другой психотерапевтической помощи.

Мужество (мужество быть) — утверждение человеком своей сущностной природы, способность преодолевать тревоги и страхи.

Настроенность — одна из фундаментальных характеристик человеческого существования, отражающая его готовность к открытости миру.

Одинокость — экзистенциальное осознание своего существования в мире, признание того факта, что человек находится наедине со своей жизнью и ее вызовами, что он должен сам проживать свою жизнь и никто не проживет ее за него; объективная данность нашего существования. Ялом для ее обозначения использует понятие «экзистенциальная изоляция».

Одиночество — междисциплинарный феномен, являющийся предметом внимания ряда областей гуманитарного знания, среди которых преобладают социологические, культурологические и психологические направления в его изучении. В большинстве подходов рассматривается как негативное явление, связанное с проблемами современного человека и особенностями современной реальности. В психологии описывается как субъективное переживание человека, отражающее его неудовлетворенность диапазоном и уровнем своих отношений с окружающими людьми, как противоречие между его ожиданиями от отношений с другими людьми и их реальным состоянием.

Определение ситуации — концепт, предложенный американским социологом У. Томасом для обозначения субъективного восприятия ситуации индивидом, которое становится определяющим в его поведении. Теорема Томаса об определении ситуаций звучит следующим образом: «Если ситуации определяются как реальные, они становятся реальными по своим последствиям».

Осмысленная жизнь — один из типов жизни, описанных в позитивной психологии. Связана с «использованием наших индивидуальных достоинств и добродетелей для служения высшим целям» (Селигман). Противопоставляется другим двум типам жизни, которые преимущественно основаны либо на текущих удовольствиях («приятная жизнь»), либо на увлекающих человека видах деятельности («достойная жизнь»). В отличие от них «осмысленная жизнь» исполнена смысла и ориентирована на «высшие цели».

Ответственность — в экзистенциальной психологии: один из важнейших атрибутов человеческого существования, органично связанный со свободой человека. В отличие от традиционного понимания ответственности как ответственности перед какой-то внешней инстанцией, кем-то или чем-то внешним, ответственность в экзистенциальной психологии — это ответственность

человека перед самим собой, «авторство» собственной жизни, ответственность за свои действия и свое бездействие. Принимая на себя ответственность за свою жизнь, человек становится экзистенциальной индивидуальностью.

Пик-переживания — peak-experience (предельные переживания, вершинные переживания) — предельный опыт, жизненное переживание, наполненное особым смыслом, связанное с выходом человека за пределы своей субъективности. Ощущение собственной причастности бытию, понимание «высшего порядка», «открытие высших смыслов существования». Также в экзистенциальной психологии используются понятия «пограничное переживание», «пробуждающее переживание», «пробуждение к экзистенции».

Позитивная свобода — способность быть автономным и уникальным, но при этом ощущать близость и единство с другими людьми. Понятие введено Фроммом как антитеза описанным им негативным проявлениям свободы.

Преформизм — концепция развития индивида, в соответствии с которой его характеристики и свойства заданы изначально и разворачиваются в процессе развития. Первоначальное понимание преформизма было связано с влиянием наследственности на особенности индивида; современные подходы психологии отказываются от идей преформизма, делая акцент на активности и роли самого человека в своем «самоосуществлении».

Пространство — одна из фундаментальных характеристик человеческого существования, в экзистенциальном смысле означает присутствие человека в мире.

Самодетерминация — способность человека к управлению своим поведением, к целенаправленному выбору, к саморегуляции. Операциональный конструкт, соответствующий экзистенциальному пониманию свободы. Получил развитие в теории самодетерминации Э. Дэси и Р. Райана.

Самотрансценденция и самодистанцирование (самоотстранение) — понятия, используемые В. Франклом для описания способности человека к выходу за пределы своего наличного Я, наличной ситуации, связанные с направленностью на нечто вне себя. По Франклу, самотрансценденция является сущностью человеческого существования. С самотрансценденцией связана открытость, интенциональность личности. Способность человека к самодистанцированию лежит в основе свободы, обеспечивая его выход за пределы ситуации, пространственной и временной реальности.

Свобода — в экзистенциальной психологии один из важнейших атрибутов человеческого существования; противопоставляется детерминизму как обусловленности поведения человека внешними или внутренними факторами. Свобода рассматривается как способность к самостоятельному и автономному выбору, принятию решений и контролю своего поведения, самоопределению в контексте существования. В силу этого человек несет ответственность за собственные действия, поступки, за свою жизнь в целом. В современной психологии

в этом значении часто используется понятие самодетерминации. Свобода — внутренняя характеристика субъекта, проявляющаяся в его взаимодействии с окружающим миром (Рубинштейн). По Франклу: свободное в человеке — это его духовная личность.

Свобода действия / свобода бытия — по Мэю: ego-self и psyche-self. Свобода действия — это свобода повседневного опыта, свобода выбора и принятия решений в жизненных ситуациях. Свобода бытия — истинная свобода человека, проявляется в его способности определять свое отношение к существующим ограничениям; в способности расширять границы своей идентичности, превосходить самого себя.

Свобода от / свобода для — часто используемое в экзистенциальной психологии противопоставление, различающее свободу от внешних ограничений и свободу для выстраивания человеком своей жизни, свободу быть самим собой.

Смертность (конечность бытия) — одна из фундаментальных характеристик человеческого существования. Бытие человека часто описывается в экзистенциальной философии как «бытие-к-смерти». Один из главных вызовов существованию человека, требующий преодоления страха смерти.

Смысл жизни — одно из важнейших понятий современной психологии, относящееся к содержанию и направленности жизни человека. Нахождение и реализация смысла жизни рассматривается как специфическая потребность и жизненная задача человека. Реализуется в жизненных целях и жизненных задачах человека (часто с ними и отождествляется). Тесно связан с системой жизненных ценностей человека.

Смысложизненный кризис — кризис взрослого возраста, критическая точка жизненного сценария человека. Субъективное переживание невозможности реализации человеком потребности в осмысленной жизни, связанное с трудностями его нахождения или воплощения или ситуациями утраты существовавших смыслов.

Смыслоутрата — ощущение бессмысленности существования, проявляется в разных формах (главными из которых являются экзистенциальный вакуум и экзистенциальный невроз). Часто рассматривается как одна из наиболее острых проблем современного общества, связывается с разрушением системы традиционных ценностей. Юнг называл невроз «страданиями души, не находящей смысла».

Социальность — одна из фундаментальных характеристик человеческого существования, означающая существование человека в разделяемом мире, диалогичность его существования, его интересубъектный характер.

Страх жизни — по Ранку: чувство, потенциально присущее человеку наряду со страхом смерти. Проявляется в переживании одиночества, собственной незащищенности, что побуждает искать чувства безопасности в единении и слиянии с другими людьми. Сопряжен со страхом смерти.

Судьба — по Франклу: представлена в виде «природного дара» («естественной предрасположенности» или «телесной неизбежности»), ситуация его внешнего окружения и взаимодействия предрасположенности и ситуации. Мэй предлагает использовать понятие судьбы по отношению к человеку вместо понятия детерминизма, относящегося к неодушевленным предметам. Судьба включает определенные данности жизни: 1) данность нашего рождения и смерти; 2) генетические данности, проявляющиеся в физических характеристиках человека; 3) культурологические данности как «вброшенность» в определенную культуру; 4) обстоятельства внешней жизни. Решающими становятся способы отношения человека к своей судьбе.

Сущность — рассматривается в экзистенциальной психологии как результат выборов самого человека, его существования. «Существование предшествует сущности» (Сартр).

Танатология — наука о смерти. Первоначально относится исключительно к области клинических и медицинских исследований, постепенно привлекает внимание гуманитарных наук и становится междисциплинарной областью. В настоящее время существуют два направления: естественнонаучное (с акцентом на телесности) и гуманитарное (связанное с философским и культурным осмыслением феномена смерти); в литературе можно встретить упоминание о психологической танатологии.

Телесность — одна из фундаментальных характеристик человеческого существования (по М. Боссу). В отличие от физической телесности ее экзистенциальное понимание означает «одушевленную телесность».

Чувство жизни — ощущение «быть живым», чувство включенности в жизнь, переживание опыта «быть здесь».

Экзистенциал — фундаментальная характеристика человеческого существования, его базовая данность.

Экзистенциальная вина (онтологическая вина) — вина человека перед самим собой, чувство вины, возникающее вследствие нереализованных возможностей или непрожитой жизни. Имеет универсальный характер из-за невозможности реализовать полностью предоставляемые жизнью возможности в силу того, что человек в своем существовании неизбежно «отстает от своих возможностей». В отличие от традиционного описываемого в психологии чувства вины экзистенциальная вина наделяется позитивным конструктивным потенциалом, выступающим в качестве критерия оценки человеком собственной подлинности.

Экзистенциальная идентичность — осознание себя и своего существования в контексте бытия, ощущение собственной причастности к бытию. Относится к фундаментальным измерениям, описывающим отношения человека с миром. Формируется на основе экзистенциального опыта, переживания эк-

экзистенциальных ситуаций и осуществления экзистенциальных выборов. Является основанием жизненных смыслов человека. (Схожее понятие — мета-персональная самоинтерпретация — использует В.В. Знаков для обозначения идентичности, выходящей за пределы индивидуального Я и охватывающей более широкие аспекты бытия.)

Экзистенциальная исполненность — критерий «качества жизни» в экзистенциальной психологии, означающий степень того, насколько осмысленным, аутентичным, реализующим полноту бытия является существование человека. Конкретизируется показателями самодистанцирования, самотрансценденции, свободы и ответственности.

Экзистенциальная мотивация — по Лэнгле: результат конфронтации человека с данностями бытия. Фундаментальные экзистенциальные мотивации формируются и реализуются в диалоге человека с реальностью. Ответом на вызовы реальности в результате внутренней работы человека становится появление «новообразований» — новых установок и нового опыта переживания жизни.

Экзистенциальная тревога — реакция человека на угрозу небытия, «тревога неспособности сохранить собственное бытие». Присуща человеческому существованию как таковому, не является аномальной. Различаются три типа экзистенциальной тревоги — тревога смерти, пустоты и утраты смысла, вины и осуждения (Тиллих).

Экзистенциальное мировоззрение — «состоит в отношении к жизни как к тотальной неопределенности, единственным источником внесения в которую определенности выступает сам субъект, при условии, что он не считает свою картину мира априори истинной и вступает в диалог с миром и другими людьми для верификации этой картины» (Д. Леонтьев).

Экзистенциальный анализ — исходит из того, что для понимания проблем пациентов необходим анализ способа существования человека в мире. Ориентирован на исследование «жизненного мира» личности, выбирающей свой «жизненный план». Предполагает выявление истории жизни индивида, того индивидуального способа, с помощью которого человек конструирует себя и мир. Разработан Л. Бинсвангером. К экзистенциальному анализу относится дазайн-анализ, разработанный М. Боссом. В современной психологии экзистенциальный анализ представлен А. Лэнгле.

Экзистенциальный вакуум (экзистенциальная фрустрация) — по Франклу: первая стадия развития синдрома бессмысленности. Феномен повседневной жизни, субъективно переживаемый человеком как апатия, чувство скуки, пустоты и бесцельности жизни.

Экзистенциальный выбор — одно из центральных понятий экзистенциальной психологии. Главный выбор человека — это выбор бытия, утверждение своего бытия. Экзистенциальные выборы — это жизненные выборы, имеющие

фундаментальное значение для жизни человека. «Экзистенциальный акт, смысл которого заключается не столько в принятом решении, сколько в самом процессе выбора и позиции, занимаемой субъектом в этом процессе» (Леонтьев). В отличие от простого выбора (в котором заданы альтернативы и критерии их сравнения) и смыслового выбора (заданы альтернативы выбора, но его критерии неоднозначны) экзистенциальный выбор не имеет ни критериев сравнения возможных альтернатив, ни самих альтернатив. Ситуации, в которых человек оказывается перед необходимостью кардинального изменения своей жизни, ставят его перед экзистенциальным выбором.

Экзистенциальный конфликт (экзистенциальная динамика) — порождается конфронтацией человека с конечными данностями его существования (страхом смерти, пустоты, изоляции, бессмысленности существования), рождающей тревогу и необходимость ее преодоления (Ялом).

Экзистенциальный кризис — кризис, имеющий экзистенциальное содержание. Кризисы взрослого человека (независимо от конкретных обстоятельств, приводящих к его возникновению) практически всегда порождают осознание невозможности дальнейшего существования человека в данной ситуации, а потому становятся кризисами его существования и должны рассматриваться как экзистенциальные. Требуют изменения жизненных целей или жизненных планов, пересмотра ценностей или представлений, обстоятельств жизни.

Экзистенциальный невроз (ноогенный невроз) — по Франклу: его отличает дополняющая проявления экзистенциального вакуума клиническая невротическая симптоматика, связанная с блокированием воли и стремления человека к смыслу. Может проявляться в разных формах: аддикции, депрессии, асоциальное поведение и др.

Экзистенциальный опыт — концентрирует общее знание человека о человеческой природе и фундаментальной прагматике жизни; направляет ход жизни человека, осуществляя ценностно-смысловую регуляцию. Включает тезаурусный, интенциональный и этический компоненты (Знаков). Становится основой личностных изменений и формирования экзистенциальной идентичности.

Экзистенция — «существование», используется без перевода, означает человеческое существование, при этом существование подлинное, глубинное, в отличие от рутинного. Происходит от латинского *ex-sistere*, означающего «становиться», «проявляться». Экзистенция не дается человеку автоматически, человек выбирает свое существование, свое бытие, оно нуждается в нашем утверждении и подтверждении. Экзистенция — это наша «возможность быть». Человек выбирает свое бытие и тем самым определяет свою сущность.

Указатель иллюстративного материала

В оформлении обложки использован фрагмент картины: Павел Филонов. Формула Вселенной. 1920–1928. В кн.: Павел Николаевич Филонов: Живопись. Графика. Из собрания Государственного Русского музея: [каталог выставки]. Ленинград, 1988. С. 47

- C. 15 Х. П. Хансен. Портрет Сёрена Кьеркегора. Ок. 1853–1855. URL: <https://www.flickr.com/photos/departmentofmapsprintsandphotographstheroyallibrarydenmark/9645352684/in/photostream>
- C. 17 Портрет Фридриха Ницше. URL: <https://briefly.ru/static/authors/xnitshe.jpg,q1407143849.pagespeed.ic.yO8evgxceB.jpg>
- C. 18 Портрет Мартина Хайдеггера. URL: https://www.hse.ru/data/2011/11/04/1272390902/Хайдеггер_Мартин.jpg
- C. 19 Портрет Карла Ясперса. URL: <http://webdialog.cz/wp-content/uploads/2009/11/jaspers-karl.jpg>
- C. 21 Портрет Жана Поля Сартра. URL: http://20v-euro-lit.niv.ru/images/articles-fra6/1086-31_0.jpg
- C. 23 Портрет Льва Исааковича Шестова. URL: https://cdn.theculturetrip.com/wp-content/uploads/2016/04/__.jpg
- C. 24 Портрет Николая Александровича Бердяева. URL: http://www.rusliberal.ru/progetc_foto/berdyaev/1899-Berdyaev_m.jpg
- C. 26 Портрет Людвиг Бинсвангера. URL: <http://psychologies.today/wp-content/uploads/2015/12/binsvanger.jpg>
- C. 36 Портрет Ролло Мэя. URL: http://psychologies.today/wp-content/uploads/2015/12/392_300_31781_rollo_may_.jpg
- C. 37 Портрет Ирвина Ялома. URL: https://damian-synaysky.ru/files/userfiles/images/Ирвин_Ялом.jpg
- C. 38 Портрет Виктора Франкла. URL: <http://cpp-p.ru/wp-content/uploads/2015/08/foto-Viktor-Frankl.jpg>
- C. 40 Портрет Альфрида Лэнгле. URL: http://praktiki.link/wp-content/uploads/2016/11/Лэнгле-А._фото.jpg
- C. 41 Портрет Сергея Леонидовича Рубинштейна. URL: http://www.peoples.ru/science/psihology/sergey_rubinstein/rubinstein_12_s.jpg
- C. 53 Рембрандт ван Рейн. Размышляющий философ. 1632. URL: http://rembr.ru/janres/rembrandt_meditate.jpg
- C. 58 Рембрандт ван Рейн. Аристотель с бюстом Гомера. 1653. URL: <http://rembr.ru/portraits/rembrandt-aristotel.jpg>
- C. 59 Фото Г. Кургина. Публикуется с разрешения автора
- C. 60 Эдвард Мунк. Крик. 1895. URL: <https://s12.stc.all.kpcdn.net/share/i/4/536679/wx1080.jpg>
- C. 69 Василий Милиоти. Ангел печали. 1907. URL: <http://petroart.ru/art/m/miliotiV/img/6.jpg>
- C. 84 Эдвард Мунк. Тревога. 1894. URL: <https://print4you.com.ua/upload/iblock/7fc/7fcc66a162cf5b34146b716bd8b5f609.jpg>
- C. 85 Эдвард Мунк. Отчаяние. 1892. URL: <http://opisanie-kartin.com/pictures/8/image025.jpg>
- C. 89 Михаил Врубель. Демон сидящий. 1890. URL: <http://allpainters.ru/wp-content/uploads/paintings/seated-demon-1890.jpg>
- C. 90 Хаим Сутин. Опустошение. 1921–1922. URL: <https://i.pining.com/originals/88/ae/3a/88ae3a870fa05974b23564de676a5848.jpg>
- C. 105 Гипнос и Танатос уносят тело Сарпедона под наблюдением Гермеса. Краснофигурная чаша-кратер. Ок. 515 до н. э. URL: <http://1.bp.blogspot.com/-3oB1u-sd0Co/VJdwPZenp7I/AAAAAAAAAFd8/ene5g5L0TGE/s1600/sarpedon.2.jpg>
- C. 106 Альбертс Пиктор. Смерть, играющая в шахматы. 1480. URL: https://www.pauljorion.com/blog_en/wp-content/uploads/2007/07/deathandchess.jpg
- C. 112 Эдвард Мунк. Смерть в комнате больного. 1893. URL: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/08/Edvard_Munch_-_Death_in_the_Sickroom_-_Google_Art_Project.jpg

- С. 114 Пётр Митурич. Бука. 1920. Иллюстрация к нотному сборнику А. С. Лурье «Рояль в детской». В кн.: Советское искусство 20–30-х годов: живопись, графика, скульптура, декоративно-прикладное искусство: [каталог временной выставки из фондов музея] / Государственный Русский музей; Ленинград, 1988. Кат. 245
- С. 121 Марк Шагал. Стена Плача. 1932. URL: <https://club.berkovich-zametki.com/wp-content/uploads/2015/03/«Котель-Западная-стена»-Марк-Шагал-1932-g.jpg>
- С. 127 Папа Римский Франциск у Стены Смерти в бывшем концентрационном лагере Аушвиц в Освенциме, Польша, 2016. URL: <http://tinypic.com/view.php?pic=122bwue&s=9>
- С. 128 Буонарроти Микеланджело. Пьета. 1498–1499. Собор святого Петра, Ватикан. Laszlo Szirtesi / Shutterstock.com
- С. 133 Эдвард Мунк. У постели умирающего. 1915. URL: <http://artchallenge.me/painters/63/54.jpg>
- С. 135 Ветмор. Ангел страдания. Каменная гробница. 1894. Протестантское кладбище, Рим, Италия. URL: http://om2ohm.com/wp-content/uploads/Insight_Melissa_Grieving-Angel-200x142.jpg
- С. 144 Марк Шагал. Одиночество. 1933. URL: <http://izbrannoe.com/upload/sotbit.html#editoraddition/bd2/bd2ee277d71dd908a0885e06fe37c87c.jpg>
- С. 146 Фото А. Моргулис-Якушевой. Публикуется с разрешения автора
- С. 148 Густав Вигеланд. Мальчик и девочка, едущие на спине женщины. Парк скульптур Вигеланда, Осло, Норвегия. URL: http://img.over-blog-kiwi.com/2/12/62/20/20170104/ob_1f1441_fro.jpg
- С. 151 Дж. Кларк и Дж. Пайн. Фронтиспис к первому изданию «Робинзона Крузо». 1719. URL: https://www.reprodart.com/kunst/english_school/thm_frontispiece_to_the_life_and_s.jpg
- С. 157 Рене Маргритт. Влюбленные. 1928. URL: https://cdn-images-1.medium.com/max/1920/1*8KAX611SVNixInnUdFJaKA.jpeg
- С. 160 Франсиско Гойя. Автопортрет. 1795–1797. URL: <https://artchive.ru/res/media/img/oy400/work/8de/291283.jpg>
- С. 165 Рафаэль Санти. Немая. 1507. URL: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d2/Raffaello%2C_la_muta.jpg
- С. 170 Эдвард Мунк. Два человека (Одинокие). 1905. URL: <https://artchive.ru/res/media/img/oy800/work/574/317749.jpg>
- С. 175 Поль Дельво. Одиночество. 1956. URL: http://designonstop.com/wp-content/uploads/images/2012/09/inspiration/09cla_delvaux/08.jpg
- С. 184 Эжен Делакруа. Свобода, ведущая народ. 1830. Олег Головнев / Shutterstock.com
- С. 189 Сергей Чехонин. Заём свободы. На защиту свободной России. Открытка. 1917. В кн.: Чапкина М. Я. Художественная открытка: К столетию открытки в России: Альбом. М., 1993. С. 183
- С. 193 Ваше место там, где защищают свободу. Издание Отдела агитации и популяризации идей милиционной системы. 1918–1919. В кн.: Чапкина М. Я. Художественная открытка: К столетию открытки в России: Альбом. М., 1993. С. 192
- С. 198 Зенос Фрудакис. Памятник Свободе. 2001. Филадельфия, Пенсильвания, США. URL: <http://mason33.com/content/masoneriamurcia/images/libre.JPG>
- С. 217 Владимир Табурин. Приезд Штольца (иллюстрация к роману «Обломов»). 1899. В кн.: Нива. 1898. № 45. С. 885
- С. 222 Винсент Ван Гог. На пороге вечности. 1890. URL: https://www.wga.hu/detail_s/g/gogh_van/14/4earlie3.jpg
- С. 227 Анри Матисс. Радость жизни. 1905–1906. URL: https://hdelartebach.files.wordpress.com/2017/03/tumblr_na9e99hkyo1qfcut3o1_1280.jpg
- С. 232 Пабло Пикассо. Радость жизни. 1946. URL: <https://i.pinimg.com/originals/6b/c7/7e/6bc77e014ef56724bcb22ec863a8062.jpg>
- С. 235 Поль Дельво. Радость жизни. 1937. URL: <https://i.pinimg.com/originals/ce/6c/b6/ce6cb6958c78575e60d570e34ee9ce50.jpg>
- С. 252 Франсиско Гойя. Автопортрет в мастерской. Ок. 1790–1795. URL: <http://www.historialia.com/fotos/goya-ante-caballate.jpg>
- С. 261 Рене Маргритт. Декалькомания. 1966. URL: <https://assets.letemps.ch/sites/default/files/media/2016/09/26/file6rkn01pa98k7oi5dije.jpg>

- С. 262 Проскура (Н. М. Проскурнин). Автопортрет в трех лицах. 1930-е. В кн.: Советское искусство 20–30-х годов: живопись, графика, скульптура, декоративно-прикладное искусство: [каталог временной выставки из фондов музея] / Государственный Русский музей; Ленинград, 1988. Кат. 274
- С. 268 Натан Альтман. Часовщик. 1914. URL: <http://asaartgallery.ru/wp-content/gallery/altman/--CHasovshhik---1914-g-.jpg>
- С. 276 Фрида Кало. Автопортрет с терновым ожерельем. 1940. URL: <http://static.betazeta.com/www.veoverde.com/wp-content/uploads/2016/07/fridanybgpaintings3.jpg>
- С. 291 Павел Филонов. Человек в мире. 1925. В кн.: Павел Николаевич Филонов: Живопись. Графика. Из собрания Государственного Русского музея: [каталог выставки]. Ленинград, 1988. С. 62
- С. 294 Марк Шагал. Время — река без берегов. 1930–1939. URL: <http://www.avangardism.ru/img/sagal/1Isag.jpg>
- С. 299 Павел Филонов. Формула Вселенной. 1920–1928. В кн.: Павел Николаевич Филонов: Живопись. Графика. Из собрания Государственного Русского музея: [каталог выставки]. Ленинград, 1988. С. 47
- С. 302 Фото Г. Кургина. Публикуется с разрешения автора
- С. 312 Английская школа. Возрасты человека. Конец XVI века. URL: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/8/88/Ages_of_Man_English_school.jpg/220px-Ages_of_Man_English_school.jpg
- С. 317 Неизвестный автор. Ступени человеческой жизни. Первая половина XIX века. URL: https://img-fotki.yandex.ru/get/4112/volosiva.192/0_2316d_eb224114_M.jpg
- С. 322 Ступени человеческой жизни. Начало XX века. URL: https://hramsergiy74.ru/wp-content/uploads/2016/03/stupeni_.jpg
- С. 341 Фото И. Киселева. Публикуется с разрешения автора
- С. 345 Римская бронзовая монета с изображением императора Диоклетиана. Конец II — начало III века н. э. URL: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/88/DiocletianusFollis.jpg>
- С. 353 Каталано Бруно. Путешественники. Серия скульптур. Сен-де-Ванс, Франция. URL: <http://tn.new.fishki.net/26/upload/post/201403/22/1253856/eb2848c3fbafaa75a400fa226b842d57.jpg>
- С. 358 Фото И. Киселева. Публикуется с разрешения автора
- С. 365 Портрет Курта Левина. URL: https://cdn.psychologytoday.com/sites/default/files/field_blog_entry_images/Lewin_kurt.jpg
- С. 376 Рене Магритт. Голконда. 1953. URL: https://cs8.pikabu.ru/post_img/big/2016/06/29/7/1467200985164304.jpg
- С. 378 Владимир Тамби. Город (розовый). 1930. В кн.: Советское искусство 20–30-х годов: живопись, графика, скульптура, декоративно-прикладное искусство: [каталог временной выставки из фондов музея] / Государственный Русский музей; Ленинград, 1988. Кат. 349
- С. 387 Поль Дельво. Вечерний поезд. 1957. URL: http://designonstop.com/wp-content/uploads/images/2012/09/inspiration/09cla_delvaux/19.jpg
- С. 393 Фото Г. Кургина. Публикуется с разрешения автора
- С. 398 Фото Г. Кургина. Публикуется с разрешения автора
- С. 412 Поль Дельво. Дорога. 1959. URL: <https://i.pinimg.com/564x/07/d7/e4/07d7e4dcade0bd3df7a6fdff7af68fc6--paul-delvaux-moon.jpg>
- С. 419 Помпео Джироламо Батони. Геркулес на распутье между Добродетелью и Пороком. 1765. URL: <https://artchive.ru/res/media/img/ox800/work/c98/203667.jpg>
- С. 427 Фото И. Куртова. Публикуется с разрешения автора
- С. 441 Питер Брейгель Старший. Страна лентяев. 1567. URL: <http://opisanie-kartin.com/uploads11/image083.jpg>
- С. 442 Питер Брейгель Младший. Весна, работа в саду. 1600–1605. URL: http://www.outsetmedia.com/sites/default/files/dt423-spring_0.jpg
- С. 449 Фото Г. Кургина. Публикуется с разрешения автора

Книги **Издательства СПбГУ** можно

ЗАКАЗАТЬ

на сайте издательства: **publishing.spbu.ru**

в интернет-магазинах: **ozon.ru**; **bookvoed.ru**; **URSS.ru**

ПРИБРЕСТИ

в книжных магазинах СПбГУ **Дом университетской книги**

Менделеевская линия, д. 5

6-я линия В. О., д. 15

Университетская наб., д. 11

А также в магазинах

Санкт-Петербурга: Сеть книжных магазинов «Буквоед»

Санкт-Петербургский Дом книги, Невский пр., д. 28

«Подписные издания», Литейный пр., д. 57

Москвы:

«Библио-Глобус», ул. Мясницкая, д. 6/3

«Фаланстер», М. Гнезниковский пер., д. 12/27

Перми:

«Пиотровский», ул. Ленина, д. 54

Екатеринбурга:

«Ельцин-Центр», ул. Бориса Ельцина, д. 3а

Учебное издание

ГРИШИНА Наталия Владимировна

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Учебник

Редактор А. М. Никитина

Корректор А. С. Яшина

Компьютерная верстка А. М. Вейшторт

Обложка Е. В. Арделян

Подписано в печать 29.11.2017. Формат 70×100 1/16.

Усл. печ. л. 39,8. Планируемый тираж 2000 экз. 1-й завод — 200 экз. Заказ №

Издательство Санкт-Петербургского университета.

199004, Санкт-Петербург, В. О., 6-я линия, д. 11.

Тел./факс +7(812) 328-44-22

publishing@spbu.ru

publishing.spbu.ru

Типография Издательства СПбГУ.

199034, Санкт-Петербург, Менделеевская линия, д. 5.