

Д.А. Леонтьев
Экзистенциальное измерение жизни

Тезисы к докладу

Экзистенциализм имеет дело с пониманием жизни не как заданной, а как являющейся продуктом выбора. «Жизнь — это то, что начинается, когда наши планы терпят крах» (Дж. Леннон). Это то, что начинается в точке неопределенности, в точке, когда то, что с нами происходит, перестает определяться четкими планами, схемами и внешними регуляторами.

Экзистенциализм как мировоззрение не отрицает общие правила и нормы, но предполагает, что первичны не они, а самоопределение индивидуального субъекта. В каждой из мировых религий можно обнаружить, наряду с хорошо организованным мейнстримом, диктующим общие правила, которые высечены на скрижалях и несут послание бога или говорящих от его имени пророков, свое экзистенциальное ответвление, течения, которые, разделяя систему ценностей и глобальные принципы конфессии, вступают в дискуссию с системным основанием этой религии по вопросу о том, важнее ли система или индивидуальный поиск, индивидуальное самоопределение отдельно взятого человека. Человек ради субботы или суббота ради человека?

Императивы нашего биологического существования помогают нам понять, как выжить. Социальные императивы, социальные регуляторы, правила, нормы, в том числе религиозные предписания, говорят, как не просто выжить, а как жить правильно, чтобы тебя приняли, одобрили, чтобы общество сочло тебя адекватным. Но кроме биологических них, есть экзистенциальные императивы: надо не просто выжить, не просто жить правильно, но и жить своей собственной жизнью.

Аристотель исходил из того, что у всего есть своя внутренняя сущность и все тела, живые и неживые, проявляют себя в соответствии со своей внутренней сущностью. С этим спорил Сартр, говоря, что часто невозможно предсказать, как будет действовать человек в ситуациях нестандартных, критических, значимых по-настоящему, которые Ясперс называл пограничными ситуациями. Наоборот, сложные выборы в критической ситуации трансформируют и даже иногда создают личность.

Существование предшествует сущности — это значит, что мы не можем ни из чего заключить, как человек поведет себя в той или иной сложной ситуации, если этот человек может отнестись к жизни с экзистенциальных позиций. Это означает, что то, что происходит с нами в процессе жизни, не выводимо полностью (хотя в отдельных случаях такое выведение вполне возможно) ни из каких сущностей или структур типа характера, установок, темперамента, классовой принадлежности, национальности или даты рождения, а также стимульной ситуации, социальных норм и др. Имея возможность ввернуть себя действию любых из этих факторов, отказавшись — на время или насовсем — от своей экзистенциальной, человеческой специфики, человек сохраняет также возможность в любое время восстать против них и вернуть себе свою человеческую сущность. Даже самый предсказуемый человек может вдруг перестать быть предсказуемым.

Психология на протяжении XX века изучала исключительно человека, равного самому себе. И задачи, которые ставились в ней века — понять устойчивое в человеке, то, в чем человек предсказуем, управляем, равен самому себе. Детерминистское мировоззрение рассматривает человека как предсказуемое, и тем самым управляемое существо — оно исходит из того, что мы можем, продиагностировав человека и внешние, ситуационные

факторы, с некоторой степенью точности спрогнозировать его действия, решения, особенности поведения, и влиять на это поведение.

Экзистенциальное мировоззрение начинается там, где кончается детерминистское. Конечно, огромное количество людей всю свою жизнь предпочитает быть равными самим себе – чтобы не тратить лишней энергии. В этом случае они действительно ведут себя, как объекты естественных наук, оказываются вполне предсказуемыми и манипулируемыми. Для них традиционная психология прекрасно работает. Но есть люди, которым нравится меняться и развиваться. В жизни человека присутствует и то, и другое. Расслабление, отключение сознания, отказ от выбора часто так привлекательны, потому что это путь экономии энергии, путь наименьшего сопротивления. Действовать же на человеческом уровне, на уровне ясного сознания – это максимально энергозатратный путь, который за счет собственной энергетики позволяет сохранять позицию, независимость, устойчивость по отношению к внешнему давлению.

Экзистенциализм рассматривает человека как самодетерминируемую личность, раскрывая те аспекты ее жизнедеятельности, которые выходят за пределы возможностей объяснения в терминах влияния внешних и внутренних детерминант, традиционно учитываемых в психологическом анализе, и одновременно стимулируя развитие в человеке способности к такой самодетерминации, то есть стимулирование проявления человеческого в человеке. Экзистенциализм говорит про жизнь выбранную и постоянно выбираемую заново. Поэтому она всегда в настоящем. Кроме того, она всегда осознанная и всегда бодрствующая, в терминах классической метафоры сна и бодрствования применительно к нашей жизни. Мы можем делать выбор, совершать важные действия, шаги в управлении нашей жизнью, только когда мы действительно просыпаемся. Альтернатива, которая стоит перед каждым человеком в каждый момент жизни - или расслабиться и жить навязанной жизнью, не грузясь, не выбирая, на автопилоте или бодрствовать, жить в режиме ручного управления.

Психотерапевт Ирина Подчуфарова (личное сообщение) поделилась фразой, сказанной ее клиенткой: “Я поняла, в чем вопрос – я живу или жизнь меня живет?” Эта формулировка выражает суть того главного вопроса, с которым сталкивается человек в процессе экзистенциально ориентированной работы или вне его.

Человек чаще всего ведет себя как детерминированное существо, управляемое сформировавшимися ранее механизмами, автопилотами или, если использовать метафору Дж. Бьюджентала, «пленками», на которые записан наш прошлый опыт. «Мы живые или на пленке?», - спрашивал мальчик своих родителей на журнальной карикатуре.» (Bugental, 1991, с.3). И это главный вопрос нашей жизни, говорит Бьюджентал. «Большинство из нас проводит большую часть нашей жизни на пленке» (там же). Наш прошлый опыт записан в структуре личности на многих разных пленках, которые начинают воспроизводиться в самых разных ситуациях нашей жизни. Но остается некий непредсказуемый остаток, когда человек выходит за рамки равенства самому себе, и начинает действовать, исходя не из «пленок» - диспозиций, ассоциативных связей, закрепившихся в прошлом опыте, социальных шаблонов и правил и личных твердых убеждений — а «вживую». Живое – это то, что всегда может быть иным, действовать иначе, благодаря возможности осознания.

Традиционная психология эффективно работает при условии одной предпосылки — а именно, что мы не включаем наше рефлексивное сознание. Но когда мы включаем его, возникает осознание вариативных возможностей, альтернативных тому, что происходит само собой. Свобода человека – это осознанная возможность.

Возможности есть там, где есть неопределенность. Жизнь – не проект, тем более не бизнес-проект. Пытаться подчинить ее долгосрочную перспективу заранее поставленным целям и построенным планам означает, что мы не собираемся больше изменяться, тем более развиваться. Ведь развитие приводит к изменению мотивации и ценностей, и ранее поставленные цели могут утратить свой смысл и наоборот, могут

возникнуть новые, более масштабные и значимые вызовы. Но мы рискуем их не заметить, оставаясь в рабстве у своего прошлого, подчиняя все поставленной когда-то цели.

Самодетерминация не тождественна самоуверенной вседозволенности. В отличие от нищезанятия, экзистенциализм - не индивидуалистическое мировоззрение, хотя оно также основывается на личной ответственности. Принимая ответственность за полагание и выстраивание ценностных оснований своей жизни, но не будучи абсолютно уверенным в собственной правоте, неизбежно приходится вступать по этому поводу в диалог с другими людьми, чтобы совместно вырабатывать эти ценностные основания. *Диалог* – это такое взаимодействие людей, в котором они готовы изменяться, поступаясь частью своей истины в результате этого взаимодействия. Открытость диалогу приводит к взаимной корректировке и «координации» личных истин в диалоге с другими людьми.

Распространенный миф про экзистенциализм заключается в том, что он рассматривает исключительно трагическую сторону существования, кризисы, смерть и т.п.. Этот миф родился тогда, когда возможности действовать непредопределенным образом стали осознаваться как неизбежность в период между двумя мировыми войнами, период большой неопределенности и осознания невозвратности уже разрушенного старого мира. Именно на этих ситуациях сформировалась экзистенциальная проблематика, экзистенциальная феноменология и экзистенциальный способ жизни. Экзистенциальные философы начали пытаться описать непредсказуемое и беспредпосылочное бытие, которому не на что опереться в прошлом, оно происходит только здесь, сейчас, в открытом настоящем..

Но дальше стала обнаруживаться приложимость такого подхода и к противоположным ситуациям. Если у человека все прекрасно, то что ему еще надо? Иногда оказывается, что надо что-то еще, и это не объясняется традиционными теориями мотивации. В интервью, данном в конце 1968 года, А. Маслоу говорил, что некоторые движутся на следующую стадию развития при обеспечении таких благоприятных условий, а некоторые, наоборот, впадают в депрессию или обнаруживают целый веер метапатологий, таких, как цинизм, нигилизм, анархизм и др. (Frick, 2000, p. 139). Другими словами, развиваться или не развиваться, когда нет внешней нужды зарабатывать на кусок хлеба, — это вопрос личного выбора и самоопределения человека. Человек – это тот, кому больше всех надо, который не вписывается в систему некоторых условий, к которым нужно адаптироваться. Но не только в двух крайних случаях кризиса или расцвета, а в любой точке жизни можно обнаружить неочевидные возможности.

Самое сложное — принять, смириться и свыкнуться с неопределенностью жизни. Неопределенность вызывает тревогу, но она является источником любого развития, любых открытий. Герои русского фольклора и эпоса преодолевают искушение стабильного лежания на печи, они идут туда, не знаю куда, и приносят то, не знаю что. Они не боятся идти в неопределенность и одерживают победу на свой страх и риск.

Экзистенциальное мировоззрение — это отношение к миру, как к тотальной неопределенности, единственным источником внесения определенности в которую являетесь вы, при условии, что вы осознаете и принимаете ограниченность вашего понимания и стремитесь ее преодолеть, вступая в диалог с другими людьми и с миром, чтобы верифицировать это понимание. Обратные связи, получаемые в этом диалоге, служат главным ресурсом как приспособления, так и трансценденции и личностного развития.

Беспредпосылочность жизни, ее зависимость от наших выборов и решений не означает, что в ней нет смысла и счастья. Она означает, что в ней нет готового смысла и гарантированного счастья, но есть возможность найти смысл и обрести счастье через собственные выборы и усилия. Это утверждение ужасает тех, кто не хочет вкладывать свои усилия, рассчитывая получить все от жизни в готовом виде и задаром — для них такое положение вещей трагично. Наоборот, для тех, кто готов вкладывать усилия в достижение желаемого и готов платить за это необходимую цену, для тех, кто не раздумывает,

наполовину полон стакан или наполовину пуст, а видит возможность его наполнить, экзистенциализм предстает как чрезвычайно оптимистичное мировоззрение.