

УДК 159.9.016.1

## ПСИХОЛОГО-ФИЛОСОФСКИЙ АНАЛИЗ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПРОБЛЕМЫ ЛИЧНОСТИ

**Оспенников Сергей Валентинович**

*кандидат психологических наук*

*начальник адъюнктуры (очного и заочного обучения)*

*Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева*

*войск национальной гвардии*

*г. Новосибирск*

*ospennikov@inbox.ru*

*Аннотация.* В статье рассматривается проблема бытия человека во взаимосвязи с категориями философии, экзистенциальной психологии и антропологии. Методом сравнительно-сопоставительного анализа автор исследует взгляды представителей отечественных и зарубежных философов и психологов-экзистенциалистов на содержательные характеристики проблемы бытия человека в соотношении с категориями смысла, веры и духовности. Подчеркивается коммуникативность и общность экзистенциального направления в философии с идеями христианской антропологии, духовности и экзистенциальной психологии. Предпринимается попытка осмысления онтологического характера психологии личности, поиска ответов на актуальные вопросы терапии психологических состояний, вызванных экзистенциально-кризисными проблемами личности.

*Ключевые слова:* бытие, время, смерть, смысл, душа, тревога, психотерапия.

## PSYCHO-PHILOSOPHICAL ANALYSIS OF INDIVIDUAL'S EXISTENTIAL ISSUE

**Ospennikov Sergey Valentinovich**

*candidate of Psychological Sciences*

*chief of the adjuncture (full-time and correspondence courses)*

*Novosibirsk military Institute of National Guard Troops*

*Novosibirsk*

*ospennikov@inbox.ru*

*Annotation.* The article deals with an issue of human existence in relation to the categories of philosophy, existential psychology and anthropology. Using the method of comparative analysis, the author examines the prominent Russian and foreign philosophers- and psychologists-existentialists' views on the substantive characteristics of the human existence issue in relation to meaning, faith and spirituality. It is emphasized that the existential direction in philosophy and the ideas of Christian anthropology, spirituality and existential psychology have a common ground. The author makes an attempt to comprehend the ontological character of individuals psychology, to search for answers to the topical issues of a psychological therapy of states caused by personal existential-crisis problems.

*Keywords:* being, time, death, meaning, soul, anxiety, psychotherapy.

*«Какой бы выбор мы не сделали, мы всегда будем сожалеть о той возможности, каком-либо другом выборе, который мы не совершили»  
Ж-П. Сартр.*

Тысячелетия  
накапливало вопросы, ответы на которые

человечество

могли бы оправдать существование человека  
перед лицом бытия, что привело к

возникновению отдельного философского направления. В нашей статье мы прикоснемся к одной лишь только веточке этого дерева, к отдельным содержательным характеристикам бытия человека, постараемся понять, как он живет и задумывается ли он о том, что каждый час может быть последним часом его существования. Возможно, тогда привычка думать встанет на первое место, потеснив привычку жить, не задумываясь о том, какие мы совершаем выборы, как мы мыслим и как поступаем по отношению к миру, другим людям и самому себе.

Экзистенциализм (*existentialisme*) от лат. *existentia* «существование» – не только направление в современной философии, предметом которого является феномен бытия человека – это особое психологическое, эмоциональное и духовное измерение человека, в котором смерть придает осмысленность его существованию [17].

Неоднозначность в использовании понятийного аппарата, отсутствие согласованной доктрины, отличия позиций и подходов заметны в многообразии интерпретаций содержательных характеристик экзистенциализма его наиболее известными представителями (Н.А. Бердяев, С. Кьеркегор, А. Камю, М.К. Мамардашвили, М. де Унамуно, Р. Мэй, В.В. Розанов, Жан-Поль Сартр, Симона де Бовуар, П. Тиллих, Э. Фромм, С.Л. Франк, М. Хайдеггер, И. Ялом, К. Ясперс и др.). Многие сближает их мысли в одно философское направление, но при этом каждый склонен прикладывать свою «мерку» к ведущим идеям и категориям данного направления, без чего современное представление об экзистенциализме не было бы настолько многосторонним и коммуникативным в своем содержании [10; 19].

Такие термины, как «страх», «тревога», «заброшенность», «экзистенция», «бытие», «ничто» используются экзистенциалистами для обмена между собой сведениями о сознании индивида и затрагивают совокупность духовно-

нравственных и общекультурных (в т.ч. материальные блага) категорий.

Центральной проблемой в экзистенциализме считается противоречие между желанием человека жить и неизбежностью его смерти. Смерти не только физической, но и моральной. Экзистенциальную проблему нельзя познать каким-либо способом, как только лишь пережив и осознав ее собственным личным испытанием, пропустив через собственный внутренний «модус бытия».

Животное начало жизни гарантировано человеку и с этим он может жить бесппроблемно. Нож, которому не придали способность резать что-либо и родившийся человек только предшествуют своей сущности [21]. И, не обладая сущностью, человек живет по обстоятельствам: инстинкты, биологически врожденные потребности обуславливают программу его поведения. Соотношение биологического и бытийного – это не уравнение, которое надо «правильно» решить, ответив на предельные вопросы существования человека: в чем мое предназначение? Куда и зачем я иду? Что останется после меня? Нет единого правильного «решения» жизни в силу того, что каждый проживает «свою», «собственную жизнь» и поэтому каждый человек уникален. В первую очередь, уникален своими выборами, с которыми связана ответственность за то, что это твой собственный выбор, а не чей-то другой. Человек в этом смысле является причиной самого себя, а жизнь – это попытка отстоять свой собственный жизненный путь и свои выборы. «Не бойтесь быть несовершенными, но не соглашайтесь быть не собой», – говорил отечественный психолог-экзистенциалист С.Л. Братченко.

Себя мы знаем очень слабо, но человек единственный, кто понимает свою конечность и выбирает свой собственный путь. «В душе есть дыра размером с бога», – говорил Ж.П. Сартр, мы все время закрываем какие-либо пробелы, и только смерть захлопывает все двери. В письме к другу Луцилию, Сенека говорил: «Укажешь ли ты мне такого, кто ценил бы

время, кто знал бы, чего стоит день, кто понимал бы, что умирает с каждым часом? В том-то и беда наша, что смерть мы видим впереди; а большая часть ее у нас за плечами, – ведь, сколько лет жизни минуло, все принадлежат смерти» [22, с. 5].

В философии стоицизма состояние «блаженная жизнь», или полная независимость от внешних обстоятельств («вещи безразличные») вступает в противоречие с неизбежностью воли рока (фатализмом). В этом состоянии содержится момент воли и разумного выбора – «... благо – есть не сама по себе чистая одежда, а выбор чистой одежды, так как благо – не в самой вещи, а в ее выборе...». В стоическом фатализме «Человек подобен собаке, привязанной к повозке; если собака умна, она бежит добровольно и этим довольствуется, если же она садится на задние лапы и скулит, повозка тащит ее». Для выбора места не остается [22, с. 416]. Сенека пытался сгладить это противоречие объяснением благодати воли бога, которую следует принимать как благо даже в самом суровом её проявлении, поскольку любое испытание дается человеку не зря, а всегда обогащает его. «Человеку даже необходимо, как кораблю балласт, чтобы он устойчиво и прямо шел, во всякое время известное количество заботы, горя или нужды» – говорил А. Шопенгауэр.

Основываясь на этой позиции, можно говорить, что в условиях, когда все обстоятельства исключительно против человека (бедность, физические недуги, стрессовая ситуация и др.) надо не сдаваться, даже в обстановке, сложность которой, казалось бы, оправдывает собственную пассивность человека. В этом состоит отличительная особенность человека в сравнении с животным: он способен противопоставить себя обстоятельствам, реализовать собственный выбор пути самоосуществления. Но беда в том, что многие люди не справляются с этим, потому что не свободны и не решительны в своем выборе. Человеческая же свобода предполагает его твердое решение не сдаваться, какие бы испытания ему не уготовила судьба

(Дж. Бруно, Д.М. Карбышев и др.), и которого у него не отнять. На это утверждение распространяется очень важная идея экзистенциализма, которая заключается в том, что необходимо проявлять активность, ответственность за те варианты выборов, которые необходимо не упустить. Нужно увидеть эти выборы, и в соотношении обстоятельств и человека, совершаемый выбор – всегда наполовину изменяет ситуацию. Человек живет так, что точка, в которой он находится «по жизни», – это результат выборов, действия или бездействия, которые являются причиной того, что он может либо оказаться на дне, или же наоборот – реализоваться в полной мере. В любой ситуации у человека достаточно свободы чтобы что-то сделать. Человек не может преодолеть только те ограничения, которые сам на себя наложил. При этом жизнь требует от него усилий, способности действовать в соответствии с собственными выборами. «Бытие – это то, чего никогда не было и никогда не будет, а есть сейчас!» [16, с. 15].

Выбору предшествует проявление свободной воли, но при этом собственную свободу всегда необходимо соотносить со свободой других. Надо рефлексивно осознавать, что твоя личная активность обязательно касается других людей. Интеллектуальные, ценностные, культурные выборы человек может совершать только сознательно. Они происходят из внутренней свободы человека, который, сопротивляясь животному началу, приобретает свою сущность и постепенно эволюционируя, становится человеком. Сам же человек как бы заброшен в мир – он не выбирает ни время, ни место, где ему родится, ни свой пол, ни родителей – однажды он вдруг появляется на свет в мире, который, по мнению А. Камю, сам по себе абсурд и нельзя придавать ему какой-то смысл [9; 11; 28].

И только сам человек дает смысл этому миру. М. Хайдеггер говорит о том, что конечность заставляет человека вырваться из глубин повседневности и по-другому посмотреть на собственную жизнь, осознать себя как личность и свою уникальность

перед лицом смерти. С точки зрения М. Хайдегера, каждый человек уникален, и возможность заменить одного человека другим – это иллюзия, из которой проистекает нивелировка отношений [28, с. 298].

Осознание факта смертности заставляет человека что-то совершать, и все то, что ранее казалось важным, какие-то вещи материального мира, все это не имеет какого-либо значения, все, кроме того, что он уйдет. Поэтому, человек сам придает смысл событиям и вещам. У жизни есть мотив, большое пространство и время, и никто лучше, чем сам человек не знает, чего он хочет. «Люди должны быть тем, кем они могут быть. Они должны быть верны своей природе» [32, с. 22].

Будучи в поиске своей человеческой подлинности (самости), личность выпадает из принятой системы идеологии, морали, норм, правил существования и оказывается наедине со своим бытием – бессмысленностью жизни и недостижимостью всего без существования в общечеловеческой системе координат. Но и в обществе мало что происходит такого, что как-либо объяснило бы человека с точки зрения соотношения объективного и субъективного.

Например, в материально обеспеченном обществе отношения людей нивелированы товарно-денежными отношениями, и одновременно в тех же условиях существуют люди, способные на бескорыстные, честные и благородные поступки, способные изменить сами эти условия и отношения.

К. Ясперс полагал, что наш мир находится в движении вместе с человеком, изменяясь в реальном времени, в котором он не «окончательно таков, какой он есть», где и сам человек не является заложником условий, а может совершенствовать этот мир вопреки беспомощности что-либо изменить в нем. Он приходит к выводу, что в соприкосновении с собственной конечностью перед лицом «ничто» возникает связь человека и бытия.

В учении К. Ясперса экзистенциальное существование – это свободное

существование, которое не детерминировано причинно чем-либо внешним. «Экзистенциальная философия сразу же погибла бы, если бы она считала, что обладает знанием того, что есть человек» [29, с. 388].

Следовательно, эта точка зрения говорит нам о том, что когда человек не самосовершенствуется – он ничего не делает для того, чтобы изменить свое будущее, он неосознанно отказывается от свободного существования и молчаливо соглашается с тем выбором, который предлагает ему жизнь.

Путь к совершенному, лучшему человеку (лучшему в сравнении с самим собой) – это «стремление к благу, добродетели (добру); свобода от обстоятельств, случая, неизбежности, в том числе от своих пороков, в которых человек добра должен уметь честно себе признаваться; мужество как добровольный выбор неизбежного, включая страдания и смерть; разум или здравый смысл, заключающийся в том, чтобы жить согласно своей природе, полагаясь только на себя. Человек, избравший путь человека добра, должен постоянно находиться в состоянии движения к самому себе» [5, с. 224].

«Душу нужно пробудить от сна, встряхнуть ее и напомнить ей, что природа отпустила нам очень мало», – говорил Сенека [22, с. 4]. Отказ от возможностей развития равносителен тому, что человек отсекает от себя часть своей будущей личности. И далее мы скажем о значении реализации возможностей в настоящем, так как в прошлом их нет, а в перспективе – они не гарантированы наперед.

В столкновении с событиями и вещами мира человек старается сделать мир понятным себе. Он спрашивает, почему что-либо происходит так, как происходит, когда должно, казалось бы, произойти по-другому? Человек пытается объяснить и понять мир, сделать его собственным (человеческим), наделив переживаемыми в самом себе чувствами, эмоциями, настроениями. Но в какой-то момент он осознает, что мир не становится собственным и не принадлежит ему.

Он такой, какой он есть – «вещь в себе», независимо от твоего существования. Возникает ощущение абсурда – несовпадение мира и человека. То же испытывается человеком обездоленным, вынужденным испытывать тяготы существования, на фоне отличающейся яркостью красок и возможностями жизни, идущей вокруг него. Человек пытается решить это несовпадение, предвосхищая ожидаемое от жизни наперед. Он может забыть о своей настоящей жизни до момента «пробуждения», когда понимает, что уже сама жизнь заканчивается.

Осознание этого факта порождает перевес настоящего, отчаяние, возникающее в момент понимания, что по причине собственной конечности мир становится чуждым и твое бытие временно. А когда можно было жить, сознавая, что истинные ценности совершенно бесплатны, человек не видел этой возможности и потерпел неудачу – мир не стал близким и понятным. И можно ли победить, – задается вопросом А. Камю – выиграть у абсурда? Смерть накрывает неизбежно – это пример того, как становится бессмысленной вся жизнь, если человек проиграл жизни, если он не задумывался над абсурдностью и бессмысленностью собственных поступков. То есть абсурд возможен только в связи с самим человеком и жив до тех пор, пока человек с ним соглашается, пока он не начинает бунтовать. Метафизический бунт – это несогласие с тем, что тебе предлагает мир [9, с. 135].

С точки зрения А. Камю, мир таков, какой смысл мы ему придаем, что мы в нем видим, на что направлено наше внимание и что мы в нем делаем. Мир многообразен, и я выбираю то, что имеет для меня смысл. Смыслом могут и должны быть все живые моменты жизни (радость, любовь, доброта, красота, истина, переживание), необходимо только придавать им значение, жить и чувствовать здесь и сейчас, а не потом. Как, например, испытывать радость жизни от созерцания красоты природы, или во время прогулки с ребенком за руку, именно в такие моменты

надо отдавать должное тому, что жизнь прекрасна и стоит того, чтобы жить.

В контексте христианской антропологии речь идет о выборе не просто смысла (можно ведь и зло выбрать как смысл), а о выборе добра как духовной основы бытия, поскольку «отрицательный результат нашего обзора духовных скитаний нас никак не может удовлетворить» [27, с.161]. Ведь именно христианская психология и пытается разрешить проблему смерти в человеческом контексте, поскольку смерть – это не неизбежность небытия, а возможность спасения, если человек, научившись различать «добро» и «зло», выбирает «добро». Когда мы не думаем и не выбираем, мы склоняемся к бездумному существованию чередой одних и тех же событий. То есть, если бы человек задумывался о своей смерти – его жизнь приобрела бы совершенно другой смысл и эмоциональную окраску.

На этот счет существует и другое мнение: осмысление факта смерти совсем не обязательно приводит к «бытию», а вполне может привести к гедонизму: если смерть неизбежна, то зачем делать выбор, принимать решения (все равно все умрем и праведники, и грешники) и не лучше ли наслаждаться этой жизнью всеми доступными средствами?

Э. Фромм проблему осмысленности жизни обозначил вопросом «иметь или быть?» [25]. Он рассуждает о том, что каждый человек чем-то обладает, что сопоставимо с понятием «иметь», а «быть» – это значит состоять на самом высоком духовном уровне осмысленности жизни. Бытием, как например частной собственностью, человек не обладает, но в условиях появившегося вакуума заполняет свою жизнь предметами материального мира на том месте, которое отведено бытию.

Исконно, на уровне бытия проходит жизнь людей, посвятивших себя служению богу. Пример их бытийного существования правдиво представлен в фильме П. Лунгина «Остров». Монах Анатолий, почувствовав скорый конец и попросивший у отца Иова для себя гроб, впоследствии укоряет его

за то, что он прислал ему роскошный «буфет», после чего отец Иов, как бы исправляясь, начинает тереть углем крышку гроба, сколоченного из досок, до придания ему более аскетичного вида. В этом подчеркивается значение бытийного, человеческого опыта, его величие перед миром вещей. Стремление к обладанию какой-либо частной собственностью, большее, чем это вызывается реальной необходимостью, в связи увеличивающимися потребностями человека представляет собой увеличение дистанции между человеком и миром бытия. Поэтому экзистенциализм открыто претендует на ту сферу сознания человека, которая считается религиозной.

«Чувство Бога есть самое трансцендентное в человеке, наиболее от него далекое, труднее всего достигаемое: только самые богатые, мощные души и лишь через испытания, горести, страдания, и более всего через грех, часто под старость только лет, достигают этих высот – чуточку и лишь краем своего развития...» [20, с. 301]. «Без Бога у человека нет ничего, что сделало бы его человеком, т. е. обнаружило бы ему его подлинность, стало бы той самой мерой, через отношение к которой он и может обнаружить собственно человеческое» [6, с. 224]. «... Человек не есть предмет, а есть направленность к какому-то состоянию. Такого предмета, как человек, в мире нет. Он есть бесполезная страсть, так как есть его стремление выйти из себя и стать Богом. Или можно сказать так: человек существует лишь в той мере, в какой он в себе преодолевает человека» [14].

Следует принять во внимание, что одним из узлов, где сплетаются экзистенциальные вопросы бытия человека, является антропоцентричная проблема смысла и его утраты (экзистенциального вакуума), который В. Франкл определяет, как обнаружение «возможности на фоне действительности». Смысл не работает автоматически, а только в условиях обусловленности жизни ее целями и «должен быть найден, но не может быть создан» [26, с. 3]. И создается там, где человек в наибольшей степени одинок и

лишен возможности и надежды найти ответы на волнующие его вопросы.

Поэтому смысл разнонаправлен в условиях, когда мир перед человеком является ситуацией личностного самоопределения. Кто-то из людей обретает смысл в деятельности. Если деятельность не вызывает заинтересованности, то в таком случае она станет повседневной рутинной, бессмыслицей. Другие люди видят смысл в защите мира природы, в развитии и трансляции ценностей культуры другим людям, в благотворительности и т.д. Мир смыслов может быть многообразен, лишь «голое существование» говорит об отчужденности человека от мира смыслов, когда он проживает ее интенционально, не задумываясь. Когда смысл – это цель, достигаемая человеком в конце своего жизненного пути посредством выборов, которые он совершает интенционально, а интенциональным центром личности является «самость» [30].

В контексте смысла какие-то образования (самооценка, проявления характера, способностей, знания и навыки, достижения и т.д.) личности начинают переживаться иначе, могут утратить свое значение для человека, или наоборот, стать актуальными [5, с. 11].

Строение смысла можно представить, как некую открытую систему с взаимообусловленным внутренним содержанием, которое при определенных флуктуациях влияет на совершаемые человеком выборы (рисунок 1). Смысл жизни транслируется человеку тем, что действительно ценно лично ему и придает жизни смысл.

С точки зрения экзистенциальной аксиологии «ценности – наиболее полное выражение желания осмыслить и внести значимость в бытие, и в этом состоит их экзистенциально-эссенциальная сущность» [2, с. 17].

За ценностями стоят побуждения и внутриличностные тенденции развития человека. Смысл не может быть общим, это часть внутреннего мира человека, которая не резонирует с внутренним миром других людей и скрыта от их глаз. Человек

оставляет себе определенную часть внутреннего мира, в которой он такой, каким его не видят другие люди, и поэтому

люди не способны до конца проникнуть друг в друга.

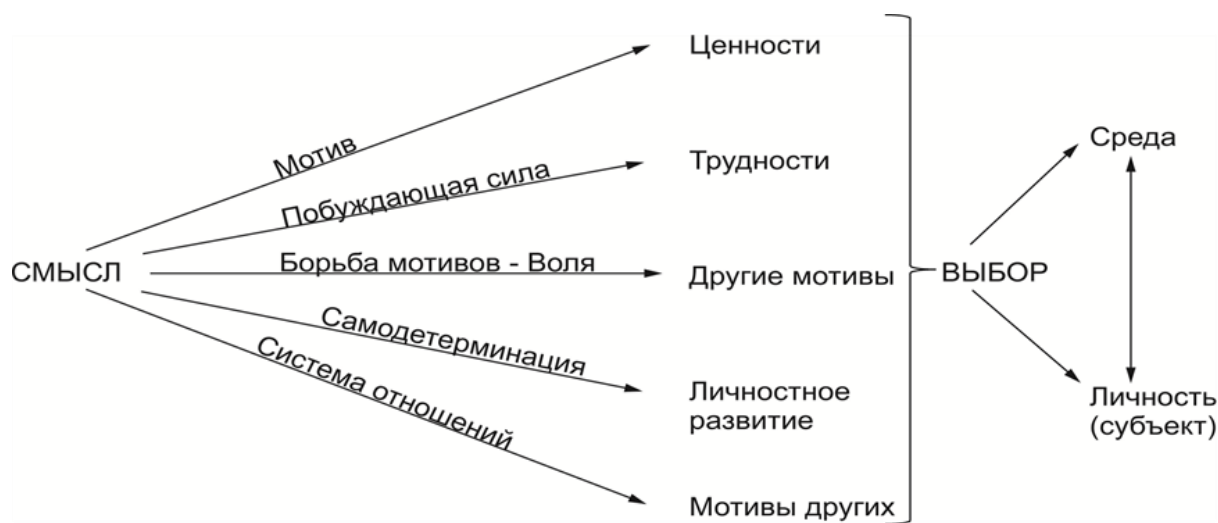


Рисунок 1 – Структура открытой смысловой системы

Можно сказать, что обретение смысла (обнаружение возможности) – это сопротивление экзистенциальной проблеме, «особое «актуальное смысловое состояние» (АСС) личности, характеризующее переживанием генерализованных смыслов в определенной перспективе личного времени жизни субъекта относительно условий действительности» [26, с. 29].

Чем больше в душевной жизни раздроблена личность индивида, и чем меньше он проявляет свою индивидуальность в ее созидании по различению своего социального положения в обществе, тем больше фальшь внутренней жизни (иллюзорной) выстраиваемой по уровню собственного мировосприятия.

Из этой «двойной» жизни можно выйти путем поиска своей собственной жизненной экзистенции, отвечающей не внешне заданной системе координат, а обусловленной собственными позитивными тенденциями развития.

«Экзистенция – это то, что сейчас здесь ты должен сделать. Она исключает откладывание на завтра или перекладывание на плечи другого, на плечи ближнего, нации, государства, общества. Ты должен сам» [13, с. 20].

Несомненно, что экзистенциальное в человеке прорастает в его эмоциональное переживание жизни (в том числе и смерть – это часть жизни) и является частью психики человека, которая, по выражению В.Е. Ключко, – решето, процеживающее мир.

«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» [8, с. 5]. Опираясь на психологическое крыло экзистенциализма, было бы легче «понять те представления о личности, которые экзистенциализм вырабатывает, и ту программу поведения, которую он ей предлагает в современном обществе, и которая является его непосредственной задачей как философского учения» [16, с. 149].

Отдельные психологические направления стремятся объяснить человека намного проще, чем он есть на самом деле. В отличие от психоанализа или бихевиоризма, гуманистически ориентированная экзистенциальная психология на стыке с философией обращена к нашим эмоциям и переживаниям в попытке понять основания жизни человека, обнажить сущность его

бытия (Л. Бинсвангер, Д. Бьюджентал, Р. Лэинг, А. Маслоу, Р. Мэй, Г. Олппорт, К. Роджерс, В. Франкл, И. Ялом, К. Ясперс и др.).

Психологические проблемы экзистенциального характера неизбежно присутствуют в жизни, даже когда человек их не замечает. И в отличие от любой другой решаемой психологической проблемы, экзистенциальная проблема требует постоянного ответа и на разном уровне зрелости всегда существует в качестве механизма, заставляющего человека пересматривать свою жизнь в своем ценностно-смысловом контексте, в системе отношений личности или даже всей жизненной стратегии (модели) жизни.

В современной психологии отчетливо сформировалось экзистенциально и гуманистически ориентированное направление, в котором философию и психологию связывают эмоциональные переживания условий существования.

И если предположить, что решение экзистенциальной проблемы возможно с помощью конкретной науки, то эта наука – психология.

Но больше всего вопросов к тому, каким образом психология и ее сестра психотерапия могут решать экзистенциальные проблемы человека?

В их основе лежит проблема одиночества (разрыва) между людьми, индивидуализма и рациональности отношений. Эти обстоятельства способствуют росту напряженности внутренней жизни человека вследствие дефицита искреннего общения, преданности и дружбы.

Психологи экзистенциалисты уверены в том, что человека следует рассматривать во взаимодействии с миром, а не как изолированного индивида.

И главная задача экзистенциальной психологии состоит не столько в диагностике проблемы, сколько в возможности показать человеку другие выборы, за которыми стоят возможности живого переживания состояния счастья, душевного спокойствия и гармонии.

Из этого следует, что сосредоточиться необходимо не столько на психическом, сколько на личностном, человеческом в человеке, которое можно было бы признать и определить на основании личной активности в выборе человеком ответственности или безразличия, решения совершать усилия в самопродвижении и развитии собственной личности, или пассивно принимать то, что предоставляет ему жизнь. То есть в соответствии с подходом к сущности человека и решается что делать (научить (помочь) совершить выбор и т.п.) [7]. В экзистенциальной психотерапии именно сущность человека является исходным условием самой терапии, основывающейся на доверительном подходе к самому человеку. Поэтому нельзя смотреть на психологическую проблему педагогически, и рассчитывать на то, что можно «добавить» человеку (внешне сформировать, развить) какие-то качества, и получить в результате «новую» личность без психологических проблем. На самом же деле извне изменить базовые качества личности не под силу никому, кроме самой личности. От личности требуется мотивация – главная движущая сила, поскольку психотерапевт не направляет, а подправляет и без желания клиента эта работа в принципе не пойдет. При этом в работе психотерапевта первостепенное значение будут иметь его личностные качества, существующие на стыке собственного жизненного опыта и интереса к философии, психологии личности, религии, а его специальная подготовка будет иметь вторичное значение.

Акцент должен быть поставлен на взаимоотношении человека и мира: «если человек хочет прийти к самому себе, его путь лежит через мир» [26, с. 120]. Но часто случается, что в мире человек оказывается разорванным страстями и душевными недугами и неизбежно утрачивает способность быть иным, наделенным собственной подлинностью.

«Несколько лет назад журнал «New Yorker» напечатал карикатуру, изображавшую молодую семью – отца, мать

и маленького мальчика, — не спеша прогуливающих по улице, и мальчик спрашивал: «А мы живые или на пленке?». Большинство из нас проводят большую часть своей жизни на пленке. Не осознавая того, мы выполняем запрограммированные действия, испытываем заданные эмоции и действуем на основе предрешенных суждений. Такое существование на пленке происходит не потому, что мы беспомощные жертвы наших систем привычек, нашей среды, наших гормонов или нашей наследственности, а потому что мы утратили свой центр» [12, с. 5; 31, с. 3].

Так и М.К. Мамардашвили пишет «... нужно совершать усилие, чтобы оставаться живым. ... Не все живо, что кажется живым. Многие из того, что мы испытываем, что мы думаем и что мы делаем – мертво. Мертво потому что это подражание чему-то другому, мертво потому что не твоя мысль, а чужая, мертво потому что не твое подлинное собственное чувство, а стереотипное, стандартное, такое, какое полагается, а не то которое ты испытываешь сам. Есть и такое что мы только словесно воспроизводим. И в этой словесной оболочке отсутствует наше подлинное личное переживание» [15, с. 8].

Человеку необходимо найти свой, собственный «центр», не допустить патологического слияния мотивов и побуждений среды и своих собственных, жить сознательной жизнью. «Мы всегда двойственные существа: наполовину проросшие в реальную, сознательную жизнь, а наполовину в то, что от нас эту сознательную жизнь закрывает» [13, с. 447].

В такой двойственности проблема сознания вопрошает о способности человека понять, что он чувствует сам и какие он принимает решения, которые приводят его в точку жизни «собственной», или жизни навязанной стандартами, которые выдаются с экрана телевизора, газет и журналов? Где ты свой «собственный», «а где чужое сознание, чужие интересы и цели, внедренные в твой внутренний мир?» [18].

Экзистенциальная психотерапия содержательно базируется «на принятии возможности существования науки

о человеке, которая не способствует его раздробленности, не разрушает его человечность в момент его изучения. Она объединяет науку и онтологию» [17]. Особенность экзистенциальной психологии состоит в том, что в соотношении человека и природы имеет место индетерминизм, где человек по большей части является причиной самого себя, и, следовательно, на уровне экзистенциализма человек не может быть предзадан или просчитан наперед. По той же причине экзистенциальная психология отвергает любые эксперименты с человеком, в том числе и тренинги, которые создают иллюзию развития качеств личности и могут быть полезны лишь тем, что помогают увидеть собственные личностные качества, которые остались неизменными – собственную индивидуальностью.

Интересно мнение Н.Я. Большуновой о необходимости учитывать культуральные различия людей, особенно при использовании методик, рассчитанных на другой, не свойственный российскому и не связанный с православным типом культуры менталитет. «Понимание культуральной специфики связано, прежде всего, с образом совершенного человека, сложившимся в определенном типе культуры, с социокультурными образцами, которые представляют собой композицию ценностей, свойственную соответствующему типу культуры, которая выступает как мера, с которой человек соотносит свои поступки, мысли, переживания, свой жизненный путь, соизмеряет свои жизненные выборы, оценивает события и себя самого [6, с. 223].

Н.Я. Большунова подчеркивает, что в отечественной психологии имеются традиции неформализованной психологической поддержки человека, нуждающегося в ней, основанные на идеях М.М. Бахтина (участного понимания), А.А. Ухтомского (доминанта на другом), Г.С. Батищева (глубинного общения), Т.А. Флоренской (диалог в практической психологии) [3; 4; 23; 24].

Экзистенциальная психология «базовую тревогу», сочетающую в себе

вопросы: жизни и смерти; смысла жизни и его утраты; одиночества человека в мире, считает неотъемлемой частью полноценного существования человека.

А вот в классическом психоанализе тревога рассматривается как состояние, требующее его снятия, но на самом деле это не решает проблемы, поскольку лишь устраняет симптом тревоги, а не ее причину.

В заключение следует подчеркнуть, что в отношении психолога к человеку должны быть проявлены искренние чувства, умение не технологично (с использованием техник), а заинтересованно вступить в разговор о том, что беспокоит человека, обратившегося к психологу. Недостаток современной психотерапии в том, что она не

предъявляет требований к психотерапевту как к человеку. Достаточно освоить теорию, получить навыки – и психотерапевт уже может работать. Обязательное условие психотерапии (особенно экзистенциальной) должно состоять в том, что в решении психологической проблемы требуется человек зрелый и способный к эмпатии, что обуславливается его фундаментальными жизненными установками, требует усилий и жизненного опыта психотерапевта в решение подобного рода задач.

«Экзистенциальный терапевт – это не столько профессиональная роль, сколько способ существования, предполагающий наличие определенного мировоззрения и личностных качеств» [1, с. 139].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Аверьянов А.И. Личностные качества экзистенциального терапевта: зарубежный опыт // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. СПб., 2018. Т. 8. Вып. 2. С. 139–151.
2. Баева Л.В. Ценностные основания индивидуального бытия: Опыт экзистенциальной аксиологии: монография. М.: Прометей, МПГУ, 2003. 240 с.
3. Батищев Г.С. Избранные произведения / под общ. ред. З.К. Шаукеновой. Алматы: Институт философии, политологии и религиоведения КН МОН РК, 2015. 880 с.
4. Бахтин М.В. В поисках счастья. Религиозно-этические учения древности. СПб.: Издательство «Нива», 2005. 120 с.
5. Большунова Н.Я. Направленность, смысл жизни и проблема субъекта / под ред. Н.Я. Большуновой, О.А. Шамшиковой / Развитие человека в современном мире: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Новосибирск: НГПУ, 2013. С. 11–15.
6. Большунова Н.Я. Социокультурная составляющая современной практики психологической помощи/ Психологическая наука и образование psyedu.ru. [Электронный ресурс], 2014. № 1. URL: [http://psyjournals.ru/psyedu\\_ru/2014/n1/68073.shtml](http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2014/n1/68073.shtml) (дата обращения: 18.05.2019).
7. Братченко С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения. Уроки Джеймса Бюджентала. М.: «Смысл», 2001. 197 с.
8. Дружинин В.Н. Варианты жизни: очерки экзистенциальной психологии. СПб.: Питер, 2010. 155 с.
9. Камю А. Бунтующий человек. Философия. Политика. Искусство. М.: Политиздат, 1990. 415 с.
10. Лифинцева Т.П. Экзистенциализм или экзистенциальная философия? Нюансы важны. // Эдип. М.: МГУТУ, 2008, № 4. С. 38–43.
11. Кьеркегор С. Страх и трепет. М.: Республика, 1993. С. 251–350.
12. Леонтьев Д.А. Философия жизни М. Мамардашвили и ее значение для психологии // Культурно-историческая психология М.: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2011. № 1. С. 2–12.

13. Мамардашвили М.К. Лекции о Прусте (психологическая топология пути). М.: Ad Marginem, 1995. 548 с.
14. Мамардашвили М.К. Очерк современной европейской философии (Азбука-аттикус). М.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2012. 608 с.
15. Мамардашвили М.К. Проблема человека в философии (в кн.: О человеческом в человеке: сборник / под общ. ред. и с предисл. И.Т. Фролова; сост. Е.В. Филиппова. М.: Политиздат, 1991. 382 с.
16. Мамардашвили М.К. Категория социального бытия и метод его анализа в экзистенциализме Сартра // Современный экзистенциализм: Критические очерки. М.: Мысль, 1966. С. 149–204.
17. Мэй Р. Истоки экзистенциального направления в психологии и его значение / В кн.: Экзистенциальная психология. Экзистенция / пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. С. 113.
18. Павлова, Е.Л. Поиск личностной идентичности в эпоху кризиса: от природной к социальной ментальности / Философские проблемы: вчера, сегодня, завтра: ежегодный сборник научных статей кафедры философии и культурологии. Вып. 2. Ростов н/Д.: РГЭУ (РИНХ), 2011. С. 64–73.
19. Распопин Е.В. Предпосылки развития экзистенциально-гуманистического направления в психологии // Методология и история психологии. М.: ООО «Исследовательская группа «Социальные науки», 2010. Т. 5. Вып. 2. С. 23–39.
20. Розанов В.В. в кн. Русская философия: имена. / сост. Солнцев Н.В. М.: Издательский дом «ИНФРА-М», 2001. 496 с.
21. Сартр Жан-Поль. Экзистенциализм – это гуманизм // Сумерки богов. М.: Политиздат, 1989. С. 319–344.
22. Сенека Луций Анней. Нравственные письма Луцилию. – Переиздание / перевод, посл. и прим. С.А. Ошерова. Кемерово: Кемеровское кн. изд-во, 1986. 464 с.
23. Ухтомский А.А. Доминанта. СПб.: Питер, 2002. 448 с.
24. Флоренская Т.А. Диалог в практической психологии: Наука о душе. М.: ВЛАДОС, 2001. 208 с.
25. Фромм Эрих. Иметь или быть? / перев. с англ. Телятников Э. М.. М.: «АСТ», 2000. 320 с.
26. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 372 с.
27. Франк С.Л. Крушение кумиров. М.: Директмедиа Паблишинг, 2002. С. 147–246.
28. Хайдеггер Мартин. Бытие и время / перев. с нем. В.В. Бибихина. Харьков: «Фолио», 2003 503 с.
29. Ясперс К. Духовная ситуация времени. / Смысл и назначение истории. М.: Политиздат, 1991, С. 288–418:
30. Values and Existential Unity // The Course of Human Life: A Study of Goals in the Humanistic Perspective / ed. by C. Buhler, F. Massarik. N.Y., 1968. P. 383–392.
31. Bugental J. F. T. Outcomes of an Existential-Humanistic Psychotherapy: A Tribute to Rollo May // The Humanistic Psychologist. Washington, DC: American Psychological Association 1991. № 28. Vol. 19. P. 251–259.
32. Maslow A.H. Motivation and personality (3ed). New York: Harper and Row. 1987. 369 p.