

**ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ОПЫТ: ОТЧАЯНИЕ И НАДЕЖДА***Н.А. КАСАВИНА*

Экзистенциальный опыт как личный поиск человеком смысла жизни, оснований бытия, становление «экзистенциальной идентичности» (Дж. Бьюдженталь)<sup>1</sup>, охватывает разнополярные переживания: от трепета, одиночества, ощущения собственной неустойчивости и непредсказуемости жизни до переживания моральной ответственности, благоговения и ощущения человеком своей причастности миру, глубокого контакта с ним.

Содержание экзистенциального опыта человека можно представить как взаимосвязь двух его модусов: отрицательного, трагического (страх, тревога, кризис, страдание) и положительного, жизне- и смыслоутверждающего (переживание осмысленности жизни, ощущение целостности, укорененности в мире). Находясь в сложном единстве друг с другом, первый способствует пробуждению экзистенции, второй, скорее, является ее реализацией. Различные проявления экзистенции, например, одиночество, страх смерти, вера, творчество, в зависимости от контекста, от ситуации сопряжены как с отрицательными, так и с положительными смыслами и переживаниями, свидетельствуя об амбивалентности экзистенциального опыта как противоречивого процесса и результата становления личности.

**Экзистенциальная статика: пограничные ситуации**

В экзистенциальной философии «отрицательному» модусу личностных переживаний придается значение неизменных, исходных условий человеческого существования, являющихся также и основополагающим толчком к самоопределению и самоидентичности.

Трагическое чувство жизни, которое, согласно М. де Унамуно, несет в себе «более или менее ясно осознаваемую философию», возникает как ответ на проблематичность человеческого существования, как образец человеческой стойкости перед лицом смерти, страха, отчаяния, одиночества. Предельным трагическим переживаниям, особенно переживанию конечности человеческого существования, ощущению абсурдности жизни или непостижимости ее смысла, отводится роль перехода к состоянию «сознания» бытия, обретения устойчивости в нем. «Вброшенность» в мир, осознание человеком трагичности свободы, ее бремени, переживание и выработка отношения к смерти рассматриваются как ключевые моменты формирования экзистенциального мироощущения личности.

В работах К. Ясперса отрицательный модус опыта выступает неизбежной частью существования, проявляющейся в пограничной ситуации, которая ставит человека на границу между бытием и небытием.

«Во всякой пограничной ситуации человек словно лишается почвы под ногами. Он не может схватить бытие как существование в устойчивости наличного. Существование слабеет и тонет перед вопрошанием и сомнением. Способ, каким существование является перед нами в пограничных ситуациях как непрочное в себе, есть его антиномическая структура»<sup>2</sup>.

Ситуация предоставляет условия, рамки существования и конкретной деятельности. Среди ситуаций есть такие, которые не могут быть пережиты без страданий и борьбы. Пограничные ситуации нельзя изменить, но субъект может уникальным образом пережить их, сделать выбор, принять решение, формируя, таким образом, собственную жизнь в рамках этих ситуаций.

Пограничные ситуации борьбы и страдания, ощущения собственной вины и конечности непреодолимы. «Они — как стена, на которую мы наталкиваемся, у которой терпим крах. Мы не можем изменить их, *но можем только привести их к ясности* (курсив мой. — Н. К.), хотя и не умеем объяснить и логически вывести их из чего-то другого. Они даны вместе с самим существованием»<sup>3</sup>. В этой связи экзистенциальный опыт человека можно понимать как *приведение к ясности трагического элемента человеческого бытия, его понимание и преодоление, длящееся на протяжении всего жизненного пути личности*. Человек склонен к сомнению в осмысленности собственного существования, которую вынужден всегда себе доказывать.

Пограничные ситуации (смерть, страдание, борьба, вина) затрагивают каждого индивида как часть всеобщего в рамках его историчности. Существование вообще может пониматься как граница. Бытие переживается в опыте в пограничной ситуации, которая раскрывает личности сомнительность бытия мира и ее места в нем<sup>4</sup>. В пограничных ситуациях человек ясно ощущает ограниченность, пределы существования, и в этой связи — недостаточность собственного бытия.

«Приведение к ясности» собственного бытия, его трагедии, является сложным личностным поиском зыбкой устойчивости и гармоничности. Становление экзистенциального опыта включает принятие человеком, с одной стороны, ограниченности существования, с другой, сложности собственного жизненного пути. Экзистенция в процессе самостановления является борьбой человека с самим собой, в ходе которой он открывает «то, что подлинно есть». Амбивалентный характер экзистенции К. Ясперс показывает, в частности, на примере борьбы в любви — сфере, которая, казалось бы, в меньшей степени касается этой пограничной ситуации. Экзистенциальная коммуникация выступает процессом ведения борьбы ради подлинного бытия. То, что в этой коммуникации человек вынужден бороться, может потрясти его еще больше, чем смерть и страдание.

«Хотелось бы, укрывшись от тревог в спокойной любви, быть извлеченным от процесса вопрошания, иметь право безоговорочно принимать как данность и утверждать и другого, и самого себя». Но экзистенциальная любовь во времени не есть спокойное свечение двух душ друг в друга. Только мгновение может иметь такой характер. Если

же оно могло бы быть растянуто во времени, то оно опустошило бы человека, представ как избыток чувств, не понимающий самого себя. «Я должен бороться с самим собой и с любимой мною экзистенцией другого, пусть и без насилия, но в этой борьбе меня подвергают сомнению, и я подвергаю сомнению другого»<sup>5</sup>.

В размышлении о том, что остается человеку в этой сомнительности существования, К. Ясперс обращается к спасительности обретаемого в проживаемых ситуациях смысла. Человеку нужно осмысленно реагировать на пограничные ситуации особой активностью — «становлением возможной в нас экзистенции», становиться самим собой, с открытыми глазами вступать в пограничные ситуации<sup>6</sup>.

У О. Больнова есть в связи с этим яркое выражение: *экзистенция должна быть принята на себя* в моменты кризиса, когда жизнь проживается с особой интенсивностью. Только переживая кризис, индивид проходит путь к подлинному Я<sup>7</sup>. В этом смысле, в кризисных ситуациях человеку предоставляется возможность открытия глубин существования.

Важный вклад в анализ проблемы становления экзистенциального опыта как «мужества быть» внес П. Тиллих. Ограниченность существования он представляет через классификацию разных видов тревоги по отношению к сферам самоутверждения человека в мире. Трем уровням самоутверждения противостоит абсолютная и относительная угроза.

Онтическому самоутверждению, затрагивающему практический ход жизни человека, ее построение, небытие угрожает двумя способами: относительно — в лице судьбы, абсолютно — в виде смерти, которая прерывает эмпирическое существование. Духовному самоутверждению небытие угрожает относительно — в виде пустоты, скуки, вакуума, а абсолютно — в форме отсутствия смысла. Наконец, третье — нравственное самоутверждение. Относительной его угрозой является вина, абсолютной — осуждение<sup>8</sup>.

Соответственно, различаются три формы тревоги: тревога судьбы и смерти, тревога пустоты и утраты смысла, тревога вины и осуждения. Все это неустранимые формы экзистенциальной тревоги, присущие существованию человека. Тревога, согласно П. Тиллиху, есть осознание человеком этой тройной угрозы бытию, противопоставить которой он может только «мужество быть», противостоять страху и ограничивающим обстоятельствам.

Применительно к видам тревоги или пограничным ситуациям можно использовать понятие *экзистенциальной статики* (по аналогии с социальной статикой), подчеркивая их устойчивый характер и значение в становлении человечности как таковой.

Фундаментальная тревога, тоска, беспокойство человека — это переживания, связанные с конечными данностями, сопровождающими существование. Посредством этих переживаний человек открывает возможности собственного бытия. Они выступают ключом к подлинности, которая, как правило, не приходит сама, в отличие от тревоги и страха,

ее нужно установить. Человек «вынужден» выстраивать самого себя и такие отношения с миром, чтобы достигать в них то, что называется автономностью (А. Маслоу), аутентичностью, подлинностью, экзистенциальной идентичностью (Дж. Бьюдженталь), исполненной экзистенцией (А. Лэнгле), т.е. некоего состояния личностной гармонии.

*Экзистенциальный опыт — путь к прояснению пограничных ситуаций, выработка отношения к ним, обретения возможности существования в их пределах.* Эти данные вместе с существованием ситуации и переживания определяют исходную структуру человеческого существования, которая наполняется индивидуальным содержанием в динамике человеческой жизни, связанным с личностным преодолением их ограничивающего воздействия.

### **Смерть, страх и страдание в их амбивалентности**

В экзистенциальной философии переживание личностью собственного существования связывается со страхом, который человек испытывает, осознавая собственную конечность и хрупкость своего положения в мире. Это обусловлено как затерянностью человека в мире, так и его внутренней неустойчивостью, неустойчивостью Я. Человеческая ситуация рассматривается в ее противоречивости, сопряженной с осознанием личностью собственной раздвоенности, расколотости, с ощущением повергающей в отчаяние абсурдности существования, с желанием ее преодолеть.

Б. Паскаль, С. Кьеркегор акцентировали внимание на неустойчивости человеческого бытия, фиксируя это в понятиях «страх», «отчаяние», «трепет». Страх от его отрицательного значения (ужаса перед Ничто) до положительного (благоговейного страха перед величием громадного мира, смысла, ощущения присутствия Бога) является одним из важнейших измерений экзистенции. У С. Кьеркегора фундаментальный страх обретает черты ужаса не-бытия, ужаса перед Ничто, который имеет и моральный аспект: страх личности потерять себя и стать ничем. В то же время, через переживания страха и отчаяния человек приходит к экзистенции, к духу и свободе, к своему подлинному Я.

Отношение к смерти также в разных случаях противоречиво. Смерть выступает предметом как страха, отчаяния, так и надежды, а порой и вообще становится вопросом второстепенным. М. де Унамуно выражает один полюс отношения к смерти, говоря о «жажде не умирать», о «голоде по личному бессмертию», об усилении бесконечно пребывать в своем собственном существовании, называя это сущностью человека, «личным исходным пунктом всякой человеческой философии»<sup>9</sup>.

Х.Л. Борхес в своем выступлении о бессмертии в ответ М. де Унамуно, который «хотел бы навсегда остаться доном Мигелем де Унамуно» пишет: «Я вовсе не хотел бы остаться Хорхе Луисом Борхесом, я хочу быть другим. Поэтому и надеюсь, что смерть моя будет окончательной и я умру целиком — и душой и телом»<sup>10</sup>. Возможно, так проявляется

усталость человека от себя и вечных вопросов, которые человек обречен решать в своей конкретной, исторической экзистенциальной ситуации.

Смерть как пограничная ситуация проявляется в осознании человеком собственной конечности, во временах появляющемся острым чувстве неизбежности конца, относящегося к неопределенному моменту времени. Человек страдает от гибели и ожидания гибели близких, других людей. В пограничной ситуации смерть становится историчной смертью; она есть или смерть близкого или моя собственная смерть.

К. Ясперс, описывая страдание как пограничную ситуацию, пишет, что за всяким страданием стоит смерть. Каждый участвует в борьбе со страданием, которого много в жизни человека (физические боли, болезни, напряжение, старение, уничтожение людей силой и властью других, рабство, голод). Все это выступает ограничением существования, частичным уничтожением. Страдание в пограничной ситуации неизбежно, однако оно пробуждает экзистенцию. Как пишет Ясперс, «чистое счастье производит впечатление чего-то пустого»<sup>11</sup>. Счастье должно быть поставлено под сомнение, чтобы, восстанавливаясь из сомнений, могло стать подлинным счастьем. Счастье связано с риском и может быть таким явлением бытия, перед которым отступает страдание. Это способность человека быть самим собой, что невозможно без встречи со своей тревогой и движения вперед, несмотря на тревогу.

Немецкая экзистенциальная философия XX в. в целом акцентировала индивидуальный личностный поиск подлинности в мире, который ее ярких свидетельств, в сущности, не дает. По Хайдеггеру, тревога и ужас, с одной стороны, есть признак неподлинности существования, растворения Dasein в das Man, но, с другой — именно метафизический ужас выступает потрясающим Dasein прозрением, в котором человеку открывается пустота собственного бытия и которое «извлекает Dasein из его падающего растворения в мире», освобождая личность для экзистенции<sup>12</sup>. Переживания скуки, тоски, отчаяния имеют сходное свойство. Возникая из неподлинности существования, они призывают к подлинности. В отчаянии совершается решающий поворот к подлинному бытию.

У Н.А. Бердяева есть такие оценки идей М. Хайдеггера, в которых он выступает как «философ Dasein», целиком оставшийся в выброшенности человеческого существования в мир. «Он видит человека и мир исключительно снизу и видит только низ. Он — человек, потрясенный этим миром заботы, страха, смерти, обыденности. Его философия, в которой ему удалось увидеть какую-то горькую истину, хотя и не последнюю, не есть экзистенциальная философия, в ней не чувствуется глубина существования»<sup>13</sup>. «...ужас и отчаяние суть состояния человека в его пути, а не определение того, что такое мир и человек в своей первореальности, первожизни»<sup>14</sup>. С последним Бердяев связывает творческую волю.

Однако такую оценку Бердяева справедливее отослать не к Хайдеггеру, а к Сартру, который представляет качественно иной образ человека с крайне обостренными негативными аспектами существования. Сартровский человек отчаивается, впадает в апатию в силу своего неразрешимого конфликта с бытием. Для отчаявшейся личности мир становится пустым, а действительность бессмысленной. Темы «жизни в состоянии самообмана», враждебности другого, невозможности любви, ужасающей ответственности, образ «дыры в бытии» представляют почти непреодолимую картину человеческих страданий.

Разумеется, оценка отрицательного модуса экзистенциального опыта связана с характером мироощущения, мировоззрения философа. В рецензии на книгу Ж.П. Сартра «Бытие и ничто» Г. Марсель отмечает, что если М. Хайдеггер в «Бытии и времени» секуляризирует мысль С. Кьеркегора, то Сартр предельно секуляризирует уже самого Хайдеггера. Бытие, сохранившее у Хайдеггера «священный статус», у Сартра полностью десакрализуется, что сопровождается в его литературных произведениях тошнотой и отчаянием как закономерным итогом<sup>15</sup>. Как у Хайдеггера, так и у Ясперса и Марселя такие состояния не могут выступать итогом. Они вызывают к преодолению и должны быть преодолены.

Начало расхождения с Сартром сам Марсель усматривает в моменте, когда в своей лекции «Техники унижения» (1946 или начало 1947 гг.) он говорит, что образ и удел человека, представленные Сартром, располагаются в направлении принижения человека. Тезис «я обречен на свободу», согласно Г. Марселю, дает «деградированное истолкование свободы», и к тому же рассматривается не как недостаточное, но как желанное завоевание<sup>16</sup>.

В этом смысле философия надежды Ясперса и Марселя приоткрывает бытие для человека в его положительном значении, приподнимает завесу, отделяющую человека от смысла существования. Сартр представляет другой полюс этой проблемы, связанный с задачей обретения человеком устойчивости в ситуации бессмысленности и одиночества благодаря его Я, его самоутверждению, опоры которого утрачены. «Миф и Сизифе» А. Камю представляет собой поиск такой «положительной формы» бытия в мире, в котором религиозная надежда умерла, и личность обречена утверждать самое себя с пониманием выпавшего ей удела пустоты и отсутствия смысла.

Известные слова Ж.П. Сартра «Человек не есть то, что он есть; человек есть то, что он не есть» утверждают всеобщую и фундаментальную неудовлетворенность человека миром, разлад с самим собой. Путь человека к себе, «в себя» всегда конфликтен, сопряжен с одиночеством — важнейшей чертой экзистенциальной ситуации его бытия в мире. В экзистенциализме одиночество личности становится принципом ее существования, внутренняя изолированность человека — основой любого индивидуального бытия. Согласно Ж.П. Сартру, там, где

личность начинает вступать во взаимоотношения с миром и другими людьми, она неизбежно сталкивается с отчужденной объективностью. Ощущение одиночества настолько глубинно, что, как бы человек ни был вовлечен в переживание общности, он стремится разрушить ее, сохраняя одиночество своего «Я», которое в то же время является и ключом к другому.

Философия экзистенциализма, сделав акцент на фундаментальных проблемах бытия (смерти, свободы, принятия ключевых решений), в сущности показала изначальное одиночество человека, когда никто не может принять решение за него, когда необходимо сделать свой выбор, когда никто не может за него пережить боль, страдание, страх смерти, неуверенность перед будущим, тоску и отчаяние.

**Экзистенциальное одиночество** — это чувство своей единственности и неизбежности судьбы перед лицом смерти, отчаяния, необходимости принять судьбоносное решение, это переживание себя в большей степени, чем окружающего, переживание своей отдельности, неповторимости, и в то же время ответственности, осознание необходимости самому решать проблемы существования, причастности бытию, найти и воссоздать смысл существования. Причем этот вид одиночества независим от тех социальных связей, в которые включен индивид. Это одиночество другого характера, оно может быть одиночеством именно в этой связи, предстывая как ощущение тщетности, бессмысленности, повторяемости человеческого существования. Ветхозаветная книга Экклезиаста и сказанные им слова «Все суета сует» преподносит нам пример такой драмы одиночества, которая сопряжена с переживанием бессмысленности каждодневных трудов человека и которая не может быть разрешена.

В центре внимания Марселя, несмотря на трагический модус человеческого существования — проблема «подлинного бытия» и личностной причастности ему. Такие понятия философской мысли Марселя, как творчество или созидаящая верность, присутствие, открытость и расположенность к другому обращают к положительным смыслам присутствия личности в мире. Как пишет В.П. Визгин, признавая трагический характер человеческого существования, Марсель (здесь можно назвать и Ясперса), в отличие от Хайдеггера и Сартра, опирался на опыт *позитивных* состояний (вера, надежда, любовь, братское единение людей, верность и радость быть)<sup>17</sup>. Г. Марсель сосредоточен на тайне драматического существования человека, его духовного созревания в мире. В слове «экзистенция» он раскрывает, прежде всего, смысл подлинности существования человека, направленного к будущему, к Ты, способного к диалогическому саморазмыканию.

Разумеется, социально-исторический контекст становления экзистенциализма и идей отдельных его представителей интересен и сложен и не позволяет однозначно судить о степени трагичности, отчаяния или обнадеживающего характера их философии<sup>18</sup>. *Экзистенциаль-*

*ный опыт — напряженно вопрошающее и ищущее ответа о своем смысле и подлинности человеческое существование; преодоление отчаяния, находящегося в амбивалентных отношениях с самыми жизнеутверждающими основаниями человеческого бытия.* Так, надежда, согласно Г. Марселю «предполагает с огромным трудом преодолеваемое искушение впасть в отчаяние, с избытком находящееся в повседневной жизни, в зрелище невыносимых страданий и смерти, на которую мы обречены. Поэтому только несмотря на все это существует надежда»<sup>19</sup>.

### **Экзистенциальная динамика.**

#### **Оптимистический ракурс личного опыта**

Борхес когда-то писал: «Писатель или любой человек — должен воспринимать случившееся с ним как орудие; все, что ни выпадает ему, может послужить его цели, и в случае с художником это еще ощутимее. Все, что ни происходит с ним: унижения, обиды, неудачи — все дается ему как глина, как материал для его искусства, который должен быть использован... Это дается нам, чтобы мы преобразились, чтобы из бедственных обстоятельств собственной жизни создали нечто вечное или притязующее на то, чтобы быть вечным»<sup>20</sup>.

Значимость неподлинности существования в развитии человека демонстрирует, в частности, Э. ван Дорсен. Тревога есть осознание личностью потенциальности своего бытия. Она проявляет даже не столько подлинность либо не-подлинность, но скорее возможность их обеих. Она показывает человеку фундаментальное бытие в мире. Человек тревожится потому, что он внутренне не завершен, он не в безопасности, он не сущностен<sup>21</sup>. Кроме того, человек испытывает страх небытия. И только проходя через этот страх, человек может прочувствовать экзистенцию — непрерывность своего бытия, неосознанного, но постоянно присутствующего Я, которое боится, упорствует и возникает из небытия. Дж. Бьюдженталь показывает случаи таких личностных изменений на примере сессий с Ларри<sup>22</sup>.

В качестве результата личного развития выступает не избавление от такого страха или тревоги, тем более что избавиться от них невозможно. «Психотерапия важна не только для того, чтобы найти способы жить с неопределенностью и неизвестностью, с которыми мы сталкиваемся, но и чтобы эти данности жизни могли восприниматься как ободряющие и приносящие радость, а не только как пугающие и причиняющие боль»<sup>23</sup>. Это психотерапевтический вариант научения жизни в условиях неопределенности (М. Хайдеггер), который в некоторой степени согласуется с идеей преодоления трагизма экзистенциальной философии и поиска путей развития человека по направлению к новому доверию бытию (О. Больнов).

Э. ван Дорсен, в этой связи рассуждая в унисон с Э. Спинелли, видит ценность личностных нарушений в том, что и они являются

частью самости человека и связаны с основаниями внутреннего согласия с жизнью, которые обретены личностью даже в ее не-подлинном измерении<sup>23</sup>. Начало психотерапии связано с пониманием того, как же личность может быть самой собой в этой неподлинности существования, которое прежде всего должно быть осознано и понято ею самой.

Кризис является важным импульсом трансформации, актуализации экзистенциального сознания, открытия новых жизненных возможностей. Позитивная сторона кризиса предоставляет возможность открытия, становления экзистенциального опыта. Б. Якобсен сравнивает переживание кризиса с ситуацией, когда в земле по тем или иным причинам открывается трещина, которая позволяет индивиду глубже заглянуть в открывающуюся глубину. Таким образом, кризис становится экзистенциальным и может стать поворотной точкой в жизни человека, новой жизненной возможностью<sup>24</sup>.

Существовать — значит погрузиться в реальную ситуацию. Ответом на сложности жизни является принятие собственной данности и действия. Посредством кризисных ситуаций у индивида появляется возможность более зрело и открыто взглянуть на то, чем жизнь является на самом деле.

Как отмечает Дж. Бьюдженталь, когда личность сталкивается с несостоятельностью своей системы конструктов «Я-и-мир», и с ее следствием — экзистенциальным кризисом, она испытывает отчаяние от невозможности найти способ продолжать быть так, как раньше. «Это истощение репертуара реакций при столкновении с невыносимой ситуацией может заставить человека искать новые пути»<sup>25</sup>. Иногда они бывают конструктивными и творческими; они также могут быть деструктивными и связанными с насилием. Отчаяние может высвободить новые перцептивные возможности и творческие силы субъекта. Опыт переживания кризиса сопряжен с преодолением опасности и, на более глубоком уровне, с очищением от старых конфликтных вопросов и достижением нового и более высокого уровня личностного развития.

Ценность кризиса состоит в том, что он должен привести к выбору позиции по отношению к реальности. Тогда человек становится свободным, ответственным индивидом. Ценности отношения в работах В. Франкла связаны с нахождением людьми смысла своего существования в ситуациях, представляющихся безвыходными или бессмысленными. К этим ценностям человеку приходится прибегать во власти обстоятельств, которые он не в состоянии изменить. Но при любых обстоятельствах человек свободен занять осмысленную позицию по отношению к ним и придать своему страданию глубокий жизненный смысл.

Пограничная ситуация вины предусматривает принятие человеком ответственности за каждое действие, имеющее в мире последствия, о которых субъект действия мог и не знать. Человек — виновник последствий своих поступков, предугадать до конца которые невозможно. «Я совершенно не знаю, что такое моя чистая душа, о которой как своей

возможной экзистенции я так забочусь, но каждый раз я отброшен к своей конкретной совести, ведущей меня и в каком-либо смысле со-знающей себя виноватой, даже в моих глубочайших чувствах»<sup>26</sup>.

Просветление, пробуждение экзистенции позволяет в любой пограничной ситуации обнаружить ее положительный смысл, экзистенциально осознать их (т.е. ситуации), усвоить. *Экзистенциальный опыт — противостояние незащищенности человека в мире, опыт самостановления, который связан с вызовами и кризисами личного существования.* Это становление «мужества быть», под которым П. Тиллих понимает в первую очередь способность осознавать тревогу, принимать ее и существовать с ней, не вытесняя ее и не давая ей превратиться в патологическое и разрушающее переживание. Экзистенциальная философия направлена на возвышение индивидуальности личности, индивидуальной судьбы, на выражение подлинной глубины индивидуального бытия, заданной ему свободы, которая связывается с ответственностью личности за свои решения и жизненный путь в целом. Это, с одной стороны, усиливает трагический характер видения существования человека в целом, но, с другой, наполняет и верой в силу его личности. В страдании есть особый смысл пробуждения личности. «Страдать означает быть от начала и до конца собой, находиться в состоянии неслиянности с миром, ибо страдание — генератор дистанций; и когда оно терзает нас, мы ни с чем не идентифицируем себя, даже с ним; а это значит, что, сознавая собственное сознание, мы неустанно наблюдаем за собственным бодрствованием»<sup>27</sup>.

Человек на протяжении всей своей жизни переживает экзистенциальные данности своего бытия и выстраивает свое отношение к ним, в чем-то их преодолевая. Здесь свою роль играет как опыт повседневной жизни, традиций, которые дают семья и сообщество, так и опыт личных кризисов, неумолимого поиска и неудовлетворенности, необходимости оправдать свое существование из какого-то особого источника (вера, творчество, ценность). Экзистенциальное становление предусматривает принятие боли, страдания, близости смерти. Если человек учится включать страдание в духовный контекст, это меняет как переживание само по себе, так и значение страдания<sup>28</sup>. Экзистенциальный опыт есть глубинное знание, которое рождается в процессе переживаний и действий, составляющих духовное бытие личности, решение ею коренных вопросов существования: отношения к смерти, причастности миру, преодоления одиночества.

В достижении подлинности ключевая роль принадлежит рефлексивному сознанию, которое акцентирует экзистенциальный подход. Важнейшим пунктом экзистенциально-аналитической работы является соотнесение с заданностями и условиями экзистенции для персонального становления (А. Лэнгле). На этом уровне осуществляется работа с тем содержанием, которое понимается в экзистенциальном анализе как фундамент человеческой экзистенции и который направляет человека на созидательное переосмысление своей личной истории.

Актуальный период жизни, а также прошлая или будущая биография непосредственно увязывается с этим содержанием, что по-новому вводит человека в отношения с жизнью, с самим собой, проясняет для него смысловые ориентиры существования.

Благодаря рефлексивному сознанию человек оказывается способным относиться к своей жизни, занимать по отношению к происходящим с ним событиям и собственным переживаниям позицию, позволяющую ему достигать ощущения внутренней свободы. Причем устанавливать дистанцию по отношению к чувствам как важнейшей сфере экзистенции человека, включаться в процесс смысловой обработки переживания может быть особенно важным при выработке зрелого отношения к ситуации.

Без рефлексивного сознания достижение тех самых подлинности и аутентичности, о которых мы читаем в работах по психотерапии, труднодоступно в силу фрагментарности и случайности повседневной жизни. Устойчивое ощущение подлинности требует сознательных усилий, позволяющих рассмотреть ее в эпизодах каждодневного бытия. В экзистенциальной психологии была акцентирована важность личностного пересмотра жизненной истории, сознательного взгляда на жизнь, в будущее и направленности на смысл. «Экзистенциальный анализ стремится мобилизовать способность человека принимать решения (К. Ясперс), основанную на активном доступе к эмоциональности (М. Шелер) в диалогическом обмене (М. Бубер) с внешними и внутренними ситуационными данностями (В. Франкл)»<sup>29</sup>.

Исполненная экзистенция — интегральная категория, связанная с установлением человеком гармоничных отношений с окружающим миром, с жизнью, с самим собою, с будущим. Исполненная экзистенция проявляется в принятии реальности; во внимательном обращении с отношениями и ценностями; в уважении индивидуальности (как своей, так и других); в согласовании со смыслом происходящего<sup>30</sup>. Сущность экзистенциально-аналитической терапии Лэнгле усматривает в первую очередь в реструктурировании Я, в *переработке* экзистенциальных содержаний и в обнаружении имплицитной «духовной связки», благодаря которой Person обосновывает свою собственную экзистенцию. Процесс, при помощи которого актуализируются заблокированные персональные силы в человеке, не определяется как заданный, а понимается как *встречающий* и *диалогический*, и побуждает к «встрече с самим собой»<sup>31</sup>. Реструктурирование Person приводит к освобождению и поддержке тех сил в экзистенциальном опыте, благодаря которым человек приходит к аутентичному построению жизни, к восприятию и переживанию себя в качестве «решающего» фактора своей экзистенции. А. Лэнгле предлагает для этого метод персонального экзистенциального анализа, направленный на раскрытие собственной экзистенции и биографии благодаря мобилизации персональных сил.

Эти идеи можно рассматривать как важный вклад в осмысление теоретических и практических аспектов проблемы экзистенциального опыта. Он предстает как интеграция пережитого, пройденного личностью жизненного пути; как выработка способа противостояния тоске, страху, тревоге, которые сопутствуют существованию человека, свидетельствуют о его заброшенности; как формирование защиты, движение от неизбежного (заброшенного) бытия к потенциальному бытию.

\*\*\*

Экзистенциальный опыт несет в себе противоположности: сомнение и утверждение, тревогу и возможность, потерю и приобретение, смерть старого и рождение нового. Экзистенциальный опыт – переживание, познание, понимание трагического элемента существования, связанного со страхом, одиночеством, смертью. И вместе с тем он объединяет личностные усилия по обретению свободы и внутренней силы утверждения собственного бытия. Отрицательный модус экзистенциального опыта всегда содержит в себе еще непроявленные созидание и возможность. Представители экзистенциальной философии многое сделали для того, чтобы человек мог воспринимать его именно так, уходя от безысходности и абсурдности своей уникальной, неповторимой жизни. Исследование позитивной динамики экзистенциального опыта, в свою очередь требует выхода в практику, предлагающую конкретные стратегии и методы личностного развития. Возможно поэтому предложения позитивного реформирования экзистенциализма не оказали заметного влияния на развитие философской мысли<sup>32</sup>, но обратились к тем тенденциям в науке, которые отражают дисциплинарный поиск преодоления кризисных состояний в становлении человека.

#### ПРИМЕЧАНИЯ

<sup>1</sup> *Bugental J.* The search for existential identity: Patient-therapist dialogues in humanistic psychotherapy. – San Francisco, 1976. В названии русского перевода понятие экзистенциальной идентичности не фигурирует (см.: Бюджен-таль Д. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии. – М., 1998).

<sup>2</sup> *Ясперс К.* Философия. Кн.2. Просветление экзистенции. – М., 2012. С. 253.

<sup>3</sup> Там же. С. 205.

<sup>4</sup> Там же. С. 212.

<sup>5</sup> Там же. С. 248.

<sup>6</sup> Там же. С. 206.

<sup>7</sup> *Большов О.Ф.* Философия экзистенциализма. – СПб., 1999. С. 115.

<sup>8</sup> *Тиллих П.* Избранное: Теология культуры. – М., 1995. С. 33–44.

<sup>9</sup> *Унамуну М.* О трагическом чувстве жизни. – Киев, 1996. С. 56.

<sup>10</sup> *Борхес Х.Л.* Бессмертие // *Борхес Х.Л.* Соч. В 3 т. Т. 3. – Рига, 1994. С. 271.

<sup>11</sup> *Ясперс К.* Философия. Кн.2. Просветление экзистенции. – М., 2012. С. 235.

<sup>12</sup> *Хайдеггер М.* Бытие и время. – Харьков, 2003. С. 218.

<sup>13</sup> *Бердяев Н.А.* Опыт эсхатологической метафизики. Творчество и объективация // *Бердяев Н.А.* Царство Духа и царство Кесаря. – М.: Республика, 1995. С. 222.

- <sup>14</sup> Там же. С. 220.
- <sup>15</sup> См.: *Визгин В.П.* Примечания // *Марсель Г.* О смелости в метафизике. – СПб., 2012. С. 301–302.
- <sup>16</sup> См.: *Марсель Г.* О Философском поиске // *Марсель Г.* О смелости в метафизике. С. 290.
- <sup>17</sup> *Визгин В.П.* Экзистенциальная философия Габриэля Марселя // *Марсель Г.* О смелости в метафизике. С. 8.
- <sup>18</sup> Эта неоднозначность отчетливо показана в работах Э.Ю. Соловьева (см.: *Соловьев Э.Ю.* Экзистенциализм // *Вопросы философии.* 1966. № 3; *Вопросы философии.* 1967. № 1).
- <sup>19</sup> *Марсель Г.* О смелости в метафизике. – СПб., 2012. С. 59.
- <sup>20</sup> *Борхес Х.Л.* Слепота // *Борхес Х.Л.* Сочинения в 3 т. Т. 3. – Рига. 1994. С. 403
- <sup>21</sup> См.: *Deurzen E. van.* *Everyday Mysteries.* – L.: Routledge, 1997; *Deurzen E. van.* *Paradox and Passion in Psychotherapy.* – Chichester: Wiley and Sons, 1998.
- <sup>22</sup> См.: *Бьюдженталь Дж.* Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии (The search for existential identity). – М., 1998.
- <sup>23</sup> *Спинелли Э.* Зеркало и молоток. – М., 2009. С. 24.
- <sup>24</sup> *Дорцен Э. ван.* Вызов подлинности по Хайдеггеру // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2006. №8. – [http://www.existradi.ru/n8\\_emmy.html](http://www.existradi.ru/n8_emmy.html)
- <sup>25</sup> См.: *Якобсен Б.* Жизненный кризис в экзистенциальной перспективе: могут ли травма и кризис рассматриваться как помощь в личном развитии // Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии / сост. Ю. Абакумова-Кочюнене. – Бирштонас; Вильнюс: ВЕЭАТ, 2005.
- <sup>26</sup> *Бьюдженталь Дж.* Предательство человечности: миссия психотерапии по восстановлению нашей утраченной идентичности // Эволюция психотерапии. В 3 т. Т. 3. – М., 1998. С. 180–207. – URL: [http://psylib.org.ua/books/\\_bugen01.htm](http://psylib.org.ua/books/_bugen01.htm)
- <sup>27</sup> *Ясперс К.* Философия. Кн. II. Просветление экзистенции. – М., 2012. С. 250.
- <sup>28</sup> *Сиораң Э.М.* Испытание существованием. – М., 2003. С. 386.
- <sup>29</sup> См.: *Йоманс Э.* Самопомощь в мрачные периоды // Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии / под ред. А.А. Бадхена, В.Е. Кагана. – М., 1997. С. 119.
- <sup>30</sup> *Лэнгле А.* Терапевтический случай нахождения собственного Я (применение метода персонального экзистенциального анализа) // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2005. Т. 2. № 2. С. 82.
- <sup>31</sup> См.: *Лэнгле А.* Фундаментальные мотивации человеческой экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии // Психотерапия. 2004. № 4. С. 41–48.
- <sup>32</sup> Там же.
- <sup>33</sup> По выражению В.А. Куренного, «позитивная программа для немецкого профессора, возможно, столь же само собой разумеется, как и то, что в диссертационной работе нечто должно быть написано в разделе “Основные результаты исследования и их новизна”» (*Куренной В.* Рец. на кн. «Больные О. Философия экзистенциализма» // *Логос.* 1999. № 9 (19). С. 118–122).

#### REFERENCES

- Bollnow O.F. *Existenzphilosophie.* Stuttgart, 1943.
- Bugental J. *The search for existential identity: Patient-therapist dialogues in humanistic psychotherapy.* San Francisco, 1976.
- Deurzen E. van. *Everyday Mysteries.* London, Routledge, 1997.

Deurzen E. van. *Paradox and Passion in Psychotherapy*. Chichester, Wiley and Sons, 1998.

Heidegger M. *Sein und Zeit*. Harkow, 2003 (Russian trans).

Jaspers K. *Philosophie*. Moscow, 2012 (Russian trans.).

Lengle A. The fundamental motivations of human existence as an effective structure of existential analytical therapy. In: *Psychotherapy*. 2004. No 4, pp. 41-48.

Solovyov E.Uu. Existentialism. In: *Voprosy Filosofii*. 1966. No 3; *Voprosy Filosofii*. 1967. No 1 (in Russian).

Spinelli E. *The mirror and the hammer*. Moscow, 2009 (Russian trans.).

Tillich P. *Selected works: Theology of culture*. Moscow, 1995 (Russian trans.).

Unamuno M. de. *The tragic sense of life in men and nations*. Moscow, 1996 (Russian trans.).

### **Аннотация**

Экзистенциальный опыт рассмотрен в аспектах взаимосвязи двух его модусов: отрицательного, трагического (страх, тревога, отчаяние) и положительного (надежда, переживание осмысленности жизни). Экзистенциальный опыт предстает как интеграция пережитого, пройденного личностью жизненного пути; как выработка способа противостояния тоске, страху, тревоге, которые сопутствуют существованию человека, свидетельствуют о его заброшенности; как формирование защиты, движение от неизбежного (заброшенного) бытия к потенциальному бытию.

**Ключевые слова:** экзистенциальный опыт, страх, тревога, отчаяние, надежда, экзистенциальная статика, экзистенциальная динамика.

### **Summary**

Existential experience is relationship of two modus: negative, tragic (fear, anxiety and despair) and positive (hope, experience the meaningfulness of life). Existential experience appears as integration of personal life; as a way of confrontation to angst, fear and anxiety of human existence; as protection, movement from the inevitable being to potential existence.

**Keywords:** existential experience, fear, anxiety, despair, hope, existential statics, existential dynamics.