

*Юджину Минковски,
пионеру феноменологической психиатрии,
Людвигу Бинсвангеру,
основателю экзистенциального анализа,
и всем первооткрывателям новых граней
нашего понимания человеческого бытия.*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Хотя экзистенциальное направление и является самым значительным из тех, что возникли в европейской психологии и психиатрии в течение двух последних десятилетий, в США оно стало известно только несколько лет назад. С тех пор некоторые из нас обеспокоены тем, что оно может стать *слишком* популярным. В настоящее время существуют две причины, объясняющие интерес к экзистенциальной психологии в этой стране. Первая — стремление примкнуть к движению, имеющему шансы на успех, стремление всегда опасное и практически бесполезное и для познания истины, и для познания человека. Другое стремление — более трезвое и основательное, разделяют многие наши коллеги, которые считают, что доминирующее сегодня в психологии и психиатрии представление о человеке неадекватно и не способно обеспечить нас той основой, которая необходима нам для развития прикладной психотерапии и проведения различных исследований.

Материалы, собранные в этой книге, были представлены на симпозиуме по экзистенциальной психологии, организованном Американской психологической ассоциацией в сентябре 1959 года в Цинциннати. Мы приняли предложение издательства «Рэндом Хауз» опубликовать эти статьи не только из-за большого интереса, который был проявлен к ним, но и из-за нашего убеждения в том, что в этой области совершенно необходимыми дальнейшие исследования. Мы надеемся, что эта книга сможет стать стимулом для студентов, интересующихся данной проблемой, и сможет подсказать темы и вопросы, нуждающиеся в подробном изучении.

Ролло Мэй

Ролло Мэй

ВОЗНИКНОВЕНИЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

В этом вступительном эссе я хотел бы рассказать о том, как возникла экзистенциальная психология, в частности, на американской сцене. Затем я хотел бы обсудить некоторые «вечные» вопросы, которые поднимали многие психологи, вопросы, взывающие, как нам кажется, именно к экзистенциальному подходу, и обозначить некоторые новые акценты, которые этот подход придает центральным проблемам психологии и психотерапии. Наконец, я хочу указать на некоторые трудности и нерешенные задачи, перед лицом которых стоит экзистенциальная психология сегодня.

1

Несколько лет назад, когда я работал над своей книгой «Смысл тревоги»¹, я заболел туберкулезом и провел 1,5 года лежа на санаторной кровати. В то время еще не существовало лекарств от этой болезни, и поскольку моим основным занятием было ожидание результатов рентгеновского обследования, которое проводилось в конце каждого месяца, у меня было достаточно времени для размышлений о *значении тревоги* и достаточно данных из собственного опыта и наблюдений за другими пациентами санатория.

За это время я прочел лишь две книги о тревоге, написанные к тому времени: «Проблема тревоги» Фрейда² и «Понятие страха» Кьеркегора³. Я оценил формулировки Фрейда, его первую теорию, согласно которой тревога — это проявление подавленного либидо, и его вто-

¹ Мэй Р. *Проблема тревоги*. М., Эксмо, 2001. — *Прим. ред.*

² Изданная на английском языке книга «The Problem of Anxiety» — это перевод с немецкого языка работы «Hemmung, Symptom und Angst». В русском переводе эта работа Фрейда носит название «Торможение, симптом и тревога». См. З. Фрейд. *«Истерия и страх»*. М., 2006 г. — *Прим. ред.*

³ И Фрейд, и Кьеркегор, работа которого называется «Der Begriff Angst», используют один термин — «Angst», который был переведен по-разному на русский язык. — *Прим. ред.*

рую теорию тревоги как реакции Эго на угрозу потери объекта любви. Кьеркегор, с другой стороны, описывал тревогу как борьбу бытия против небытия — именно то, что я испытывал на себе, борясь со смертью или перспективой остаться инвалидом на всю жизнь. Он отмечал, что настоящий страх, который несет в себе тревога, связан не со смертью как таковой, а с тем, что каждый из нас воплощает в себе обе противоборствующие стороны; что «Страх — это желание того, чего человек страшится, это симпатическая антипатия», — писал он. Таким образом, она подобна «чужеродной силе, которая захватывает человека, и он уже не может освободиться от нее, да и не хочет этого, ибо он страшится, но страшится он того, чего желает. Страх, таким образом, делает человека бессильным».

Что меня сильно поразило, так это то, что Кьеркегор писал *именно о том, с чем столкнулись я и другие пациенты клиники*. А Фрейд нет; он рассуждал на другом уровне, давал формулировки психическим механизмам, объясняющим возникновение тревоги. Кьеркегор описывал то, что непосредственно переживает человек во время кризиса, в частности, кризиса противостояния жизни и смерти, который совершенно реален для нас, пациентов. Он писал о кризисе, который, я уверен, по своей сути не отличается от других кризисов, с которыми сталкиваются люди, пришедшие на терапию, или от кризисов, которые все мы испытываем по множеству раз в день, даже если мы отталкиваем прочь мысль о грядущей перспективе смерти. Фрейд писал на техническом уровне, здесь его гений превзошел всех; возможно, он больше, чем любой другой человек его времени, знал *о тревоге*. Кьеркегор — гений другого порядка, — писал на экзистенциальном, онтологическом уровне; он *знал тревогу*.

Этот опыт дал мне превосходящее своей основательностью самые совершенные теории или концепции понимание того, что пытались донести до нас экзистенциалисты. «Чума» Камю, «О трагическом чувстве жизни» Унамуно, «Мухи» Сартра, «Мужество быть» Тиллиха, — все эти произведения отныне никогда уже не были для меня просто книгами. Это были картины борьбы современного человека с миром, пронизанным хаосом, борьбы столь же фундаментальной, что и моя борьба с туберкулезом.

Взгляды Кьеркегора и Фрейда не представляют собой ценностную дихотомию; очевидно, что необходимы оба подхода. Настоящая проблема, скорее, исходит из нашей культурно-исторической ситуации. Мы на Западе являемся наследниками технических достижений, рож-

денных четырехвековой борьбой за власть над природой, а теперь и над самими собой; в этом наше величие и в то же время — это самая большая опасность. Опасность заключается не в том, что мы можем отказаться от формального подхода (необоснованность этого опасения подтверждается, если здесь вообще нужны какие-то подтверждения, огромной популярностью Фрейда в этой стране), а скорее в том, что мы отказываемся от противоположного, а именно, от осознания бытия или онтологического смысла (*ontological sense*), — понятия, которые я буду более подробно обсуждать позднее. Одним из следствий подобного отказа от смысла бытия является тот факт, что представление современного человека о себе и его реальный опыт не включают такое понятие как ответственность⁴.

Я усматриваю серьезную опасность дегуманизации в тенденции современной науки низвести индивида до подобия машины, ограничить представление о человеке комплексом методик, с помощью которых изучает его. Эта тенденция — не результат чьего-то злого умысла, не просчет «ошибочных» учений; это, скорее, кризис, с которым мы столкнулись в силу наших особых исторических трудностей. Карл Ясперс, психиатр и экзистенциальный философ, считает, что мы действительно находимся в процессе утраты самосознания, и наше время вполне может оказаться последним этапом человеческой истории. Уильям Уайт в своей книге⁵ предостерегает, что врагами современного человека могут оказаться «с виду добродушные терапевты, которые... делают все, чтобы помочь вам». Тем самым он указывает на существующую тенденцию использовать социальные науки для поддержания и утверждения социальной этики данного исторического периода. Таким образом, процесс оказания помощи людям может действительно сделать их конформными и склонить в сторону деструкции индивидуальности. Мы не можем отмахнуться от подобных предостережений, как нелогичных или антинаучных; попытка поступить так может превратить нас в ретроградов. Действительно, существует вероятность,

⁴ В другой своей книге Мэй пишет следующее: «... Можно сказать, что центральное ядро «невроза» современного человека заключено в подрыве его восприятия самого себя как ответственного человека, в ослаблении его воли и способности принимать решения». См. Р. Мэй «Любовь и воля». М., 2007. — Прим. ред.

⁵ William Whyte. *Organization Man*. N.Y., 1956.

что мы можем помочь человеку приспособиться и обрести счастье ценой утраты им собственного бытия.

Вопросы, которые ставят экзистенциалисты, обращаются к основаниям человеческой жизни и подвергают их сомнению. Это отчасти объясняет как негативную, так и позитивную реакцию на экзистенциальную психологию, а также тот факт, что каждый либо принимает подобные вопросы, либо сопротивляется им, но никогда не остается равнодушным. Не удивительно, что среди людей, проявляющих интерес к этому направлению, много тех, кому пришлось столкнуться с серьезной проблемой в своей жизни. Среди таких людей — Уильям Джеймс.

2

Говоря об экзистенциализме на американской сцене, стоит отметить один любопытный парадокс. Несмотря на скрытую враждебность и явное недоверие по отношению к экзистенциальной психологии в этой стране, в то же время имеет место глубокое сходство между данным подходом и американским характером и образом мышления, как в психологии, так и в других областях знаний.

Свои рассуждения я буду подкреплять цитатами из работ Уильяма Джеймса, который по сей день остается величайшим и наиболее типичным американским психологом и философом. «Он принадлежал к числу тех, кого мы сейчас называем экзистенциалистами», — прямо заявляет Жак Барзун (Jacques Barzun) в своем обзоре недавно опубликованной биографии Джеймса⁶. Со своей стороны, если позволительно соотнести его опыт с моим собственным, могу сказать, что на его становление повлияла не теория, но сложные жизненные обстоятельства. Меланхолия, слабое здоровье и депрессии, бремя которых он особенно остро испытывал в 20-ти летнем и 30-ти летнем возрасте, часто приводили Джеймса на грань самоубийства. Он часто писал о том, что хотел бы обрести нечто, что могло бы «пробудить в нем желание жить дольше, чем четыре часа». Несомненно, именно эта продолжительная депрессия Джеймса, который всегда испытывал большие трудности с принятием решений, способствовала пробуждению его интереса к проблеме воли. Когда ему было тридцать с небольшим, Джеймс, на-

⁶ Gay Wilson Allen. *The Life and Work of William James*. Viking Press, 1967. Автор биографии тоже причисляет Джеймса к экзистенциалистам. См., например, с. 138 и 167.

ходясь в то время в Европе, однажды «решил», что это была цена, которую ему пришлось заплатить за обретение веры в свободу. Тогда он написал в своем дневнике: «Моим первым актом свободной воли стало намерение поверить в существование свободной воли»⁷. Таким образом, он пришел к убеждению, что дело не в том, чтобы спонтанно обрести или узнать от кого-то смысл жизни, а в том, чтобы самому, с помощью волевого акта, сгенерировать на основе пережитого смысл своей жизни. В дальнейшем он всегда был убежден в том, что именно решение проблемы воли в экзистенциальном ключе позволило ему справиться с депрессией. И я, как терапевт, нахожу его точку зрения клинически обоснованной. Из его биографии ясно видно, что этот момент стал началом чрезвычайно плодотворной и активной жизни, которую он стал вести вопреки непрекращающейся депрессии и болезням. Это дало ему основание в работе «Принципы психологии», в главе, посвященной воле, написать:

«Огромный мир, который окружает нас, ставит перед нами разного рода вопросы и посылает нам самые разные испытания. ... Но серьезный вопрос требует не вербального ответа, а молчаливого обращения к воле и напряжения всех струн нашего сердца, чтобы мы могли сказать: «Да, я сделаю именно так!» ... Мы отвечаем своим согласием или несогласием, но не словами, а действиями. Вот почему эти безмолвные ответы представляются тем, что связывает нас с природой вещей!... Вот почему проявление этого усилия есть та единственная присущая нашему духу особенность, которая не зависит от окружающего мира»⁸.

Одним из общих моментов, как для Уильяма Джеймса, так и для экзистенциалистов, является акцент на *познании через действие* (*knowing by doing*). Известное высказывание: «Истина существует лишь для единичного индивида и в той мере, в какой он сам создает ее своим действием» можно принять за цитату из работы Джеймса, тогда как в действительности оно появилось, когда он был еще ребенком и принадлежит Сёрену Кьеркегору — отцу современного экзистенциализма. Позднее это высказывание было подхвачено американским праг-

⁷ Там же, с. 168.

⁸ William James. *Principles of Psychology*. Book II. New York: Dover Publications, с. 578–579.

матизмом. Кроме того, и Джеймс, и Кьеркегор подчеркивали важность *актуального, непосредственного опыта*.

Как я уже отмечал, Джеймс, как и Кьеркегор, верили в значимость *воли*, аргументируя это тем, что вы никогда не сможете найти или познать истину, сидя в уединении в мягком кресле. *Решительность* и *целеустремленность* — сами по себе являются предпосылками к открытию истины. Джеймс, подобно Ницше и Шопенгауэру до него, не считал эпистемологию самодостаточной познавательной деятельностью. В любом акте познания обязательно присутствует волевое усилие. Эпистемология Джеймса поразительно схожа с позицией Ницше, выраженной в его работе «Воля к власти», где он говорит о том, что главный критерий истины — биологическая полезность.

Дружественная, но горячая дискуссия между Джеймсом и его другом Чарльзом Пирсом (Charles S. Peirce) служит прекрасной иллюстрацией противостояния «экзистенции и сущности». Несколько раз Пирс упрекал Джеймса за его приверженность экзистенциализму, говоря: «Вашему экзистенциальному миру недостает конкретности» и, — продолжал он, — «вам нужен постоянный или точно установленный стандарт»⁹. На что Джеймс, всегда готовый отстаивать свою точку зрения, в своем ответном письме утверждал: «Реальный мир непоследователен и неопределенен, с помощью логических понятий можно лишь зафиксировать статическое положение потока, который никогда не бывает статичен. Точный подход позволяет создать впечатляющую искусственную структуру, на которой можно рассмотреть любые элементы экзистенциального потока, только если прищипить их булавкой». Именно прищипить, отделяя их от реальности с целью проведения логических и математических расчетов, которые достойны похвалы, но в то же время приводят к искусственной остановке непрерывного потока.

В работе Джеймса «Прагматизм» мы находим его ответ Пирсу и своему отцу, которого он любил, но чей трансцендентальный монизм, близкий идеям Сведенборга и Конкордской школы философии, он никогда не мог принять. Рассуждая о действиях человека, Джеймс пишет: «Но значит ли это, что наше действие творит спасение мира, поскольку оно расчищает для себя пространство и устремляется в образовав-

⁹ Ralph Barton Perry. *The Thought and Character of William James*. Brief Edition (paperback). New York: Harper & Row, 1964.

шуюся брешь? ... Здесь я беру, как говорится, быка за рога, и вопреки всем монистам и рационалистам, спрашиваю: *А почему нет?»*^{10, 11}

Это высказывание и утверждение, которое я цитировал выше, предвосхищают более позднее и более категоричное утверждение Ж. П. Сартра о том, что «существование предшествует сущности» (*existence precedes essence*). Джеймс, которого историки науки провозглашают родоначальником американского эмпирического подхода в психологии, знал, что существованию также необходима сущность. И сущность, по крайней мере, по эту сторону рая, должны творить своими экзистенциальными усилиями те из нас, кто на самом деле существует. Мы живем, в постоянном контакте с тем и с другим.

Гуманизм Джеймса и широта его интересов позволили ему включить в свою систему размышлений искусство, религию и этику, не жертвуя при этом научной целостностью. Он восхищался «необъятным цветущим беспорядком» жизни и был непримирим с теми, кто сводит жизнь до размеров собственных ограничений и узких взглядов. Подобно любому убежденному экзистенциалисту он не был противником научного подхода, но считал, что наука создана для человека, а не человек для науки.

После этого статус Джеймса как «раннего экзистенциалиста» уже не кажется неожиданным. Дело в том, что когда Джеймс в 1870 вернул-

¹⁰ William James. *Pragmatism*. Cleveland, Meridian Books, 1955, p. 186.

¹¹ В противоположность философским концепциям, полагающим, что мир создан совершенным, мелиоризм, в сторону которого, по словам Джеймса, склоняется в данном вопросе прагматизм, исходит из того, что мир *может стать* совершенным, то есть, *может быть спасен*. Спасение мира становится возможным при определенных условиях. В их числе — человеческие усилия или человеческие действия, о которых пишет Джеймс. Приведенному выше высказыванию Джеймса предшествуют следующие его слова:

«Возьмем, например, кого-нибудь из здесь присутствующих, с дорогими ему идеалами, ради которых он готов жить и работать. Осуществление каждого подобного идеала является событием, благоприятствующим спасению мира. Но эти личные идеалы – не голые и абстрактные возможности. Они обоснованы, это *живые* возможности, ибо мы являемся живыми борцами за них и их заложниками, и, если окажутся налицо дополнительные условия, наши идеалы станут реальными фактами. Но что же такое эти дополнительные условия? Это, прежде всего, такая комбинация вещей, которая, когда приходит время, дает нам благоприятный шанс, затем открывает брешь, в которую можно прорваться, и, наконец, *наше собственное действие*». — Прим. ред.

ся из Европы¹², он, как и Кьеркегор, творивший тремя десятилетиями ранее, подключился к наступлению на господствовавший в то время гегелевский панрационализм, который отождествлял истину с абстрактными понятиями. Пауль Тиллих в своем историческом обзоре экзистенциальной философии писал о Джеймсе:

«Подобно американскому философу Уильяму Джеймсу... философы-экзистенциалисты отказались от идеи о «рациональном» мышлении, отождествляющем Реальность с объектом мысли, с отношениями или «сущностями», в пользу Реальности как переживания, непосредственно данного человеку в его актуальной жизни. Следовательно, они заняли место рядом с теми, кто рассматривает непосредственный опыт человека как более полное раскрытие природы Реальности и ее черт, чем познавательный опыт человека»¹³.

Тиллих назвал Джеймса философом, но он, конечно же, и психолог. Слияние этих двух дисциплин указывает на другой аспект экзистенциального подхода: он имеет дело с психологическими категориями, такими, как «опыт», «тревога», «воля» и т.д., но интересуется пониманием этих аспектов человеческой жизни на более глубинном уровне, который Тиллих назвал *онтологической реальностью*. Таким образом, было бы ошибкой думать об экзистенциальной психологии как о возрождении старой «философской психологии» девятнадцатого века. Экзистенциальный подход не представляет собой движения назад к кабинетным спекуляциям, но является попыткой понять человеческое поведение и опыт с помощью основополагающих структур, — структур, лежащих в основе нашей науки и нашего представления о человеке. Это попытка понять человека через его *опыт*, взглянуть на него как на того, *кто* этот опыт обретает.

Эдриан ван Каам в обзоре работ европейского психолога Линшотена описывает, как поиски Уильямом Джеймсом нового образа человека как более широкой основы для психологии привели его прямо к самому центру развития феноменологии. (О феноменологии как первой стадии развития экзистенциальной психологии мы расскажем далее.)

¹² В 1867–1868 гг. Джеймс учился в Германии. — *Прим. ред.*

¹³ Paul Tillich. «Existential Philosophy». *Journal of Hist. Ideas*, № 5 (1944), 44–47.

Резюме ван Каама настолько близко к нашей теме, что мы приведем этот отрывок полностью¹⁴.

«Один из ведущих европейских экзистенциальных феноменологов Линшотен написал книгу «По направлению к феноменологии» («*Toward a Phenomenology*») с подзаголовком «Психология Уильяма Джеймса». На первой странице была помещена фраза из книги Уильяма Джеймса «*Беседы с учителями*»: “Это неправда, что наш западный здравый ум никогда не поверит в существование феноменологического мира”. Во вступлении к этой книге Линшотен цитирует дневник Гуссерля, в котором отец европейской феноменологии отмечал влияние Джеймса, этого великого американца, на собственные взгляды¹⁵.

Эта книга ясно показывает, что невыраженная идея Джеймса была реализована в прорыве нового экзистенциального культурного сознания. Джеймс пробирался на ощупь к новой, смутно угадываемой фазе в истории западного мира. Сложившись как мыслитель в викторианскую эпоху, он выражал постоянную неудовлетворенность исключительно односторонним способом «существования»¹⁶ в мире, который был свойственен этому времени. В заключительной главе Линшотен приходит к выводу, что

¹⁴ Adrian van Kaam. «The impact of existential phenomenology on the psychological literature of western Europe» // *Review of Existential Psychology and Psychiatry*, 1 (1), 1961, pp. 62–91.

¹⁵ «Хотя я смог прочесть лишь несколько работ Джеймса и очень небольшую часть его “Психологии”, — написал Гуссерль в своем дневнике, — для меня это было подобно вспышкам молний. Я увидел, как мужественный и оригинально мыслящий человек, не позволяя себе ограничиваться какой-либо традицией, пытается строго придерживаться собственного видения и описывать то, чему является свидетелем. Его влияние на меня нельзя назвать незначительным...». Позднее Гуссерль отметил, что Джеймс был единственным, кто обратил внимание на феномен, получивший название «горизонт». Это высказывание из интересной книги Линшотена (J. Linschoten), которая называется «*On the Way Toward a Phenomenological Psychology: The Psychology of William James*», опубликованной Duquesne University Press в 1968 г.

¹⁶ Ван Каам использует здесь, как и в других работах слово «существование» (existing) в его точном этимологическом значении — «выделяться», «проявляться» (*exsistere*), обозначая тем самым то, как человек взаимосвязан с миром. — Прим. ред. американского издания.

Джеймс был на пути к феноменологической психологии раньше Бейтендейка¹⁷, Мерло-Понти и Штрауса, и прежде них проявлял интерес к интеграции объективной психологии в рамках психологии описательной.

Недостаток систематизации в работе Джеймса объясняется его представлением о том, что взаимосвязь человека и мира нельзя постичь посредством какого-либо «рационального метода», а лишь опираясь на единство до-рационального мира, мира опыта, мира переживаний, на первоисточник разветвляющихся вопросов, которые задают направление для различных наук и разных психологических подходов. Этот всеобщий источник, являющийся основой любой формы существования в этом мире — тело, посредством которого мы входим в контакт с миром, воспринимаем его. Этот источник переживаний двойственен: с одной стороны, он является средством восприятия, а другой — сам может быть объектом восприятия. Таким образом, можно выбрать одну из двух точек зрения: во-первых, можно описывать и анализировать переживания и тело как основной способ проявления в мире, как это сделали Мерло-Понти, Штраус и Бейтендейк; во-вторых, можно описывать и анализировать переживания и тело с точки зрения их пространственно-временной согласованности с воспринимаемой «реальностью», как это делали Скиннер, Халл, Спенс. Первый путь ведет к тому, что называется описательной психологией, второй — к объяснительной психологии. Как только одна из сторон сочтет свою точку зрения абсолютной, они потеряют способность к диалогу. Джеймс старался сделать их взаимодополняющими. Это возможно только на основе теории человека как единого источника опыта, теории его уникального способа существования, феноменологии переживаемого мира, которая подразумевалась Джеймсом¹⁸.

¹⁷ Именно такое написание фамилии известного голландского психолога мы выбрали из множества других вариантов, имеющих хождение в русскоязычной литературе, полагаясь на авторитет Большой советской энциклопедии. — Прим. ред.

¹⁸ Linschonten J. *Op weg naar een fenomenologische psychologie. De psychologie van William James*. Utrecht, Erven Bijleveld, 1959.

Следует заметить, что это объясняет, почему те, кто интересуются вопросами психотерапии, в большей степени склонны иметь дело с экзистенциальным подходом, чем наши коллеги, занятые лабораторными исследованиями или построением теорий. Ибо нам неизбежно приходится иметь дело с человеческим существом, которое страдает, заблуждается и испытывает самые разнообразные конфликты. Такой непосредственный опыт является частью нашего естественного окружения и обеспечивает нас как основанием, так и фактическими данными для наших исследований, которые мы проводим параллельно с терапией. Мы имеем дело с пациентами, страдания и тревоги которых нельзя излечить даже самыми блестящими теориями и самыми полными и исчерпывающими абстрактными законами. С этой точки зрения можно утверждать, что психотерапевты являются в большей степени практичными и реалистичными профессионалами, чем наши коллеги из лабораторий. Взаимодействуя в процессе психотерапии непосредственно с человеком, мы получаем настолько полную и глубокую информацию и обретаем такое понимание человеческой природы, которые не могут быть получены каким-либо другим путем. Это связано с тем, что ни один человек не в силах пройти через болезненный процесс раскрытия глубинных уровней его конфликтов, страхов и печалей, если в ходе этой работы у него не будет поддержки и надежды преодолеть сковывающие его барьеры и облегчить его страдания.

3

Здесь мы сделаем паузу, чтобы определиться с терминами. Экзистенциализм подразумевает сосредоточение на *существовании* личности, он делает акцент на *становлении* человека. Слово «existence» образовано от латинского корня *existere*, буквально означающего «выступать, выделяться, проявляться».

В западной культуре *существование* (existence) традиционно противопоставлялось *сущности* (essence), которая сопряжена с такими понятиями, как неизменные принципы, истина, логические законы и т. д., которые, как предполагается, стоят выше и за пределами любого конкретного существования. Пытаясь разделить реальность на отдельные части и сформулировать абстрактные законы для каждой из этих частей, западная наука все более и более становилась *сущностной* по своему характеру. Математика — крайняя, чистая форма такого сущностного подхода. В психологии сущностный подход от-

ражен в попытках понять человека исходя из действия сил, влечений, условных рефлексов и т. д. Акцент на сущности был доминирующей тенденцией в западном мышлении — исключения представляют такие известные люди (назовем лишь нескольких) как Сократ, Августин и Паскаль, — приблизительно до середины прошлого века. Наиболее полное и методичное выражение «эссенциализм» получил в гегелевском панрационализме, который являлся попыткой охватить всю реальность системой понятий, отождествляя реальность с абстрактной мыслью. Именно против Гегеля так энергично выступали Кьеркегор, а позднее — Ницше и Джеймс. (Читателю, желающему проследить историческое развитие этой проблемы более детально, рекомендуем первую главу второй части настоящего сборника). Это философское течение развивалось параллельно с новыми открытиями в науке, в частности, с идеями Бора и Гейзенберга в области физики.

Этот исторический момент хорошо описан Паулем Тиллихом:

В отличие от ситуации, складывающейся на протяжении последних трех лет после Второй мировой войны, когда большинство людей отождествляли экзистенциализм с именем Сартра, в настоящее время общепринятым считается тот факт, что экзистенциализм берет начало в XVII веке, в философских идеях Паскаля, в качестве контркультуры существует на протяжении XVIII века, как революционная идея развивается в XIX и одерживает ошеломительную победу в XX веке. В наше время экзистенциализм обрел популярность, проникнув во все сферы жизни. Даже представители аналитической философии отдают этому дань, сосредотачиваясь на формальных проблемах и оставляя сферу материальных проблем экзистенциалистам в искусстве и литературе.

Однако в этом величественном шествии можно выделить лишь несколько моментов, когда был достигнут экзистенциализм в его чистом виде. Это, например, доктрина человека, выдвинутая Сартром. Я подразумеваю суждение, в котором раскрывается проблема эссенциализма и экзистенциализма, его известное высказывание о том, что сущность человека — в его существовании. [«Существование предшествует сущности».]

Я согласен с высказыванием Сартра: «Мы — это наш выбор», но хотел бы добавить: «в рамках данного нам мира». Мы все рождены женщиной, в борьбе проходим через стадии роста, и все, в конечном счете, умрем. И, что бы мы ни думали об этом, нам не изменить этих фактов. Однако значительно изменяться может качество жизни, то, как именно мы проживем свой век. «Сущности» не следует исключать — они предполагаются в логических, математических формах, других аспектах истины, которые не зависят от каких-либо индивидуальных решений или прихотей человека. Но нельзя сказать, что мы можем адекватно описать или понять бытие другого человека или любого другого живого организма на «сущностной» основе. *Для человека не существует таких понятий, как истина или реальность без его участия в них, его осознания их и определенного отношения к ним.* В любой момент психотерапевтической работы можно продемонстрировать, что только истина, которая ожила, стала больше чем просто абстрактной идеей, которая «чувствуется на кончиках пальцев», только такая истина, которая переживается на всех уровнях бытия, включая то, что мы называем подсознательным и бессознательным, но при этом не исключает элемент сознательного принятия решения и ответственности, — только такая истина обладает силой изменить человека.

Психологи экзистенциальной направленности, следовательно, не отрицают важность таких явлений, как обусловливание или влечения, не отказываются от необходимости изучения отдельных процессов и так далее. Они лишь полагают, что мы никогда не сможем объяснить и понять *живого* человека на этой основе. И если представление о человеке строится исключительно на таких методах, оно оказывается ущербным. По-видимому, имеет место следующая закономерность: чем более точно и всесторонне вы можете описать конкретный механизм, тем больше вы упускаете из виду существующую личность. *Чем более исчерпывающее и точное определение вы дадите силам или влечениям, тем в большей степени вы будете говорить об абстракциях, а не о существовании живущего человека.* В жизни человек (не загипнотизированный или ради лабораторного эксперимента не введенный посредством наркотиков либо каким-либо иным способом в искусственное состояние, при котором способность принимать решения или нести ответственность за собственное существование временно теряется) всегда выходит за пределы того или иного механизма, а «влечения» и «силы» испытывает неповторимым, уникальным образом. Вопрос лишь в том, рассматривать ли «личность в терминах

механизма» или «механизм в терминах личности». Экзистенциальный подход твердо выбирает последнее. И придерживается того мнения, что первый подход может быть включен в последний.

Правда, термин «экзистенциальный» в наши дни сомнителен и запутан и ассоциируется с движением битников в случае одной крайности и с эзотерическими, непереводаемыми немецкими философскими концепциями в случае другой. Правда также, что это движение собирает вокруг себя фанатиков, от которых не свободны ни экзистенциальная психология, ни психиатрия. Я часто спрашиваю себя, не стал ли этот термин настолько неопределенным, что его уже невозможно использовать. Однако термин «экзистенция» имеет действительно важное историческое значение, обрисованное ранее, и, возможно, поэтому может и должен быть сохранен от искажающих интерпретаций.

В психологии и психиатрии этот термин означает *установку*, особый подход к человеческому бытию, а не специальную школу или группу. Сомневаюсь, имеет ли смысл говорить об «экзистенциальном психологе или психотерапевте» в противовес другим школам; это не система терапии, а установка по отношению к терапии; не набор новых техник, а интерес к пониманию структуры человеческого бытия и его переживаний, который должен лежать в основе любых техник. Поэтому имеет смысл сказать, если я буду правильно понят, что любой психотерапевт является экзистенциальным в той мере, в какой он является хорошим терапевтом. Почти все терапевты, включая некоторых психоаналитиков, утверждают, что они испытали на себе влияние и придерживаются в своей работе экзистенциальных принципов.

4

Кто-то может согласиться с моей точкой зрения, изложенной выше, но будет придерживаться мнения, что экзистенциальный подход, оперирующий такими понятиями, как «бытие» или «небытие», не может принести много пользы. Некоторые читатели сразу же решат, что их подозрения были оправданы, и что так называемый экзистенциальный подход безнадежно неопределенен и ужасно запутан. Как заметил Карл Роджерс в одной из следующих глав, множество американских психологов должны найти эти термины неприемлемыми, потому что они звучат так обще, так философски и не поддаются никакой проверке. Роджерс, однако, далее указывает на то, что он не испытывал

трудностей в переложении экзистенциальных терапевтических принципов в эмпирически проверяемые гипотезы.

Однако я берусь утверждать, что без понятий «бытие» и «небытие» мы не сможем понять даже самые распространенные психологические механизмы. Возьмем, например, *перенос* и *вытеснение*. Обычные суждения этих терминов неубедительны, психологически беспочвенны, повисают в воздухе именно потому, что мы испытываем недостаток в базовой структуре, на которой они могут быть обоснованы. Описание механизма переноса было одним из важнейших достижений Фрейда, как по его собственному мнению, так и по мнению большинства из нас. Феномен, заключающийся в том, что пациент приносит в терапевтический кабинет свои прежние или нынешние отношения с отцом, матерью, сексуальным партнером или ребенком, воспринимает терапевта так же, как этих людей и воспроизводит в отношениях с терапевтом ту же жизненную ситуацию, что и в отношениях с ними, оказал колоссальное воздействие на терапию.

Но понятие переноса, взятое отдельно, само по себе, без моделей взаимоотношений, которые заложены в природе человека, преподносит нам бесконечные трудности. Перенос может быть удобной и в определенных ситуациях полезной защитой, как считает Томас Саз (Thomas Szasz); за ним может укрыться терапевт, чтобы защититься от страха непосредственного контакта. Также перенос может нарушить здоровое восприятие терапевта и его ощущение реальности: два человека в терапевтическом кабинете становятся «призраками», и то же самое происходит со всеми остальными людьми вокруг. Это может ослабить чувство ответственности у пациента и лишит терапевтический процесс энергии, необходимой для изменения пациента. Здесь недостает понятия «встречи», в рамках которой и исключительно в ней, перенос обретает свое подлинное значение. *Перенос должно понимать как искажение встречи.*

Встреча — это проявление бытия. Во время терапевтического сеанса между двумя людьми устанавливается и поддерживается тотальный контакт, который затрагивает несколько уровней. Первый из них — уровень подлинных личностей: я рад видеть моего пациента (моя реакция, которая в разные дни может быть разной, в зависимости от того, насколько хорошо мне удалось выспаться ночью). Возможность видаться друг с другом смягчает наше естественное одиночество, которое мы, как люди, унаследовали. Второй уровень — уровень *друзей*: мы доверяем, поскольку, долгое время наблюдая друг за другом, смо-

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru