

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие к русскому изданию</i>	9
<i>Наш(и) век(а) тревожности</i>	15
<i>Стать и быть тревожным</i>	35
<i>Тревоги существования.....</i>	61
<i>Свобода быть тревожными.....</i>	86
<i>Смерть определенности</i>	97
<i>Вера, духовное освобождение и концепция тревоги</i>	112
<i>Мужество быть</i>	132
<i>Жуткое настроение тревоги</i>	145
<i>Вытеснение, конфликт, незабываемая травма ...</i>	164
<i>Тревога и социальное</i>	186
<i>Как жить с тревогой</i>	214
<i>Благодарности.....</i>	247
<i>Примечания.....</i>	248
<i>Библиография</i>	261
<i>Предметно-именной указатель</i>	270

Само бытие внушает мне тревогу.

КЬЕРКЕГОР

О разум! У него есть горы, и есть обрывы, ужасные,
отвесные, непостижимые!

ДЖЕРАРД МЭНЛИ ХОПКИНС

...кто, зная страх, побеждает его; кто смотрит в бездну,
но смотрит с гордостью; кто видит бездну, но взглядом
орла, кто хватает ее орлиными когтями: вот в ком есть
мужество*.

НИЦШЕ

Здесь фундаментальная задача терапии состоит в том,
чтобы помочь пациентам внутренне реконструировать то,
что они не могут изменить**.

ИРВИН ЯЛОМ

* Пер. с нем. В. В. Рынкевича. — *Прим. пер.*

** Пер. с англ. Т. С. Драбкиной. — *Прим. пер.*

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

С огромным удовольствием я предлагаю это предисловие к русскому переводу книги «Тревожность: Философское руководство» в качестве личного приветствия моим русскоязычным читателям. Для меня это знак признания давних эмоциональных и интеллектуальных связей с Россией, ее языком и литературой. Мой отец, военный летчик-истребитель, обучался в российских ВВС, освоил русский язык и познакомил меня с русской литературой и музыкой. На наших книжных полках дома в Индии стояли произведения русских классиков: Толстого, Достоевского, Чехова, Тургенева; коллекция пластинок моего отца познакомила меня с Чайковским. Когда я впервые начал интересоваться проблемой тревоги, я делал это не как студент-философ, читающий Кьеркегора, Ницше или Тиллиха, а как читатель художественной литературы, и в частности русского романа. Для меня гиганты русской литературы — Федор Достоевский и Лев Толстой в особенности — были не только рассказчиками. Они были диагностами человеческой души, врачевателями ее глубочайших мучений. Их произведения познакомили меня с тем, что я теперь называю экзистенциальной тревогой, задолго до того, как философия дала мне словарь для ее описания.

«Записки из подполья» Достоевского явили мне портрет человека, парализованного собственным сознанием, остро осознающего свои противоречия, неспособного действовать и при этом извращенно гордящегося своими страданиями. Он воплощал то, что позднее я идентифицировал как «тревогу судьбы и смерти» Тиллиха: понимание того, что наша свобода не может отменить случайность и никакая рациональная схема не способна защитить нас от страданий. Раскольников в «Преступлении и наказании» показал мне, что значит жить в тени вины — не просто страха наказания, но давящего знания того, что собственная душа сама осудила себя по собственным меркам и признала себя несостоятельной (любопытная параллель с «тревогой вины и осуждения» Тиллиха). А Иван Карамазов в «Братьях Карамазовых» обнаружил ужасающее головокружение, не признавая божественную справедливость, настаивая на свободе перед лицом невыносимых страданий, даже если эта свобода ведет к безумию.

Толстой же, напротив, заставил меня столкнуться с другой бездной, на которую указывал Тиллих, — с бессмысленностью. В «Исповеди» он задается простым, но страшным вопросом: зачем продолжать жить? Здесь, задолго до моей встречи с экзистенциалистами двадцатого века, я услышал голос человека, который добился всех мирских успехов, но при этом стоит на грани самоубийства. Та же тревога проявляется в «Смерти Ивана Ильича»: человек, проживший, казалось бы, «правильную жизнь»,

обнаруживает на смертном одре, что он жил во лжи. Толстой беспощадно показывает: ни условности общества, ни карьера, ни респектабельность не дают ответы на главные вопросы бытия.

Их проза стала живой философией. В собственной жизни я ощутил ее правду не только как читатель, но и как сын. Когда моя мать была тяжело больна, а затем скончалась, я снова обратился к Достоевскому и Толстому. Их бескомпромиссные рассказы о смертности, отчаянии и борьбе за смысл дали мне язык для выражения собственного горя. Более того, они подарили мне странную надежду — на то, что страдание, хотя его нельзя стереть из памяти, можно вынести, о нем можно говорить и, вероятно, даже трансформировать. В те годы переживания утраты меня поддерживала не только абстрактная философия, но и голоса этих русских писателей, которые заглянули в бездну и вернулись, чтобы рассказать о ней. Когда позже я прочитал великий анализ экзистенциальной тревоги Тиллиха — судьбы и смерти, пустоты и бессмысленности, вины и осуждения, — я узнал в нем идеи Достоевского и Толстого. То, что Тиллих систематизировал в середине двадцатого века, русские романисты уже воплотили в своих незабываемых персонажах.

Также я увидел, как Достоевский и Толстой предвосхищают Кьеркегора и Ницше и вторят им. Бунтари и преступники Достоевского напоминают «рыцаря бесконечного отречения» Кьеркегора, трепещущего перед парадоксом веры, или

его эстета, сокрушенного бременем отчаяния. Мучительный поиск Толстым жизни за пределами искусственности находит свой философский аналог в призыве Ницше к подлинности, к жизни, которая преодолевает нигилизм, преобразуя страдание в созидание; его отношение к вере несло черты сходства с отношением Кьеркегора, поскольку оба искали подлинное религиозное чувство, а не догматы официальной церкви. Если Кьеркегор учит нас встречать тревогу как головокружительную свободу, а Ницше призывает принять жизнь со всеми ее ужасами, то Толстой и Достоевский облачают эти идеи в плоть, дают им голос и человеческое лицо.

Великая ирония в случае с моей собственной книгой заключается в том, что Толстой и Достоевский не появляются на ее страницах. В ней я говорил о Кьеркегоре, Ницше и Тиллихе; я стремился нанести на карту ландшафт экзистенциальной тревоги с помощью философских инструментов. Но правда в том, что мой путь к этому ландшафту был изначально проложен русской литературой. Для меня русский роман был не украшением философии, а ее спутником и учителем. Вот почему, предлагая эту книгу русским читателям, я чувствую необходимость признать свой долг перед миром литературы, который питал мои философские размышления. Тревога, как я ее здесь описываю, — это не просто патология, которую нужно излечить. Это, как понимали Достоевский и Толстой, тень, отбрасываемая свободой, — цена человеческого сознания. Она может парализовать нас, мучить нас

и доводить до отчаяния. Но она же может и пробудить нас — к вере, к созиданию, к признанию того, что жизнь, даже в своих страданиях, требует утверждения.

Надеюсь, что, читая эти страницы, российские читатели услышат не только голоса Кьеркегора, Ницше и Тиллиха, но и отголоски собственной литературной традиции, которая уже давно научила меня серьезно относиться к тревоге. Ведь именно в мрачных мыслях Достоевского и в исповедях Толстого я впервые уловил те вопросы, которые продолжают волновать меня как философа и как человека.

*Самир Чопра,
Колорадо, сентябрь 2025 года*

НАШ(И) ВЕК(А) ТРЕВОЖНОСТИ

Каждая книга о тревоге неизбежно должна начинаться с обширного перечня социологических наблюдений и статистических данных, демонстрирующих, насколько распространены страдания из-за тревоги в современном обществе и, более того, насколько обыденным становится ее лечение с помощью лекарств. Так мы сталкиваемся с удручающим постоянством тревоги, кажущейся неотъемлемой частью человеческой ситуации, ведь исторические и культурные свидетельства нашей цивилизации показывают, что любое человеческое поколение подвержено самым крайним формам тревоги, проявления которой зависят от соответствующей материальной культуры и обстоятельств. Иногда, читая описания душевных состояний, вызванных легендарными социальными, культурными и политическими кризисами прошлого, и сравнивая их с тем, что рассказывают наши современники, попавшие в беду, мы замечаем, что архаичные тревоги находят свое характерное, современное выражение и в наше время. Многие эпохи провозглашали себя «зенитом» «культурной тревоги» или «беспрецедентным» веком тревоги, будь то тридцатые, сороковые, пятидесятые, шестидесятые, нулевые годы.

Каждый век в истории человечества, похоже, «век тревожности», каждая эпоха становится прибежищем для своих идиосинкразических монстров «страха» и «тоски», которые облачают смутно осознаваемые первобытные тревоги в новые одежды.

Если страх и беспокойство связаны с конкретными объектами и обстоятельствами, то тревога бесформенна — это смутный ужас, «страх перед ничто». Почему мы ее испытываем и должны ли от нее страдать? В разные времена тревогу трактовали по-разному: как духовный кризис веры, убеждений и смысла; как когнитивно-поведенческий конструкт, возникающий из условных реакций на физическую и социальную среду; как животный инстинкт, присущий лишь существам, осознающим время и предвидящим собственную смерть; как реакцию на стресс или подавление сексуальности в обществе; как медицинское расстройство, вызванное нейрофизиологическими сбоями, — проблему, связанную исключительно с нашей биологической конституцией и телесной организацией. Фрейдистский психоанализ, опираясь на концепции бессознательного и трехчастной структуры психики, лечит тревогу через разрешение внутренних конфликтов. Современная психиатрия и нейронаука выявляют и корректируют ее биологические механизмы, тогда как философские традиции и практики созерцания ищут не причину, а смысл тревоги для страдающего¹. Тревога возникает из осознания конечности времени — прошлого, настоящего и будущего — и страха перед *неясными будущими*

страданиями. Отчасти это биологическая дисфункция, хотя причинно-следственная связь между биологией и тревогой остается неясной. Отчасти она зависит от природной и рукотворной среды, а также от того, что преобладает: влияние среды или врожденные факторы. Для верующего тревога может быть признаком острого духовного кризиса, неспособности примирить веру с экзистенциальными потребностями. Для кого-то она может быть показателем расколотого сознания, терзаемого прошлым, а для кого-то — симптомом отчуждения от довлеющей культуры и общества. А может, в этом заключается сама природа человеческого сознания.

Тревога представляется универсальным, извечным человеческим состоянием, которое, несмотря на впечатляющий прогресс хорошо финансируемых эмпирической психологии, фармакологии и нейрофизиологии, остается не менее значимым феноменом, не укладывающимся в научные парадигмы и концепции. Мы до сих пор не знаем точно, куда и как вписать тревогу в порядок бытия; делать вид, что это не так, — значит уподобиться «путнику» Зигмунда Фрейда, который «насвистывает в темноте», скрывая свой страх, но от этого не начинает видеть окружающее яснее². Само разнообразие обликов тревоги, ее кажущиеся разрозненными причины, многосложность и многообразие ее проявлений напоминают нам, что люди — сложные существа, а не просто биологические автоматы, не продукт исключительно природы, воспитания, классовых отношений, расы или гендерной идентичности.

Тревога — это пугающее напоминание о нашей исключительной сложности, о принципиальной невозможности разложить эту сложность на элементарные частицы уютных теоретических схем.

Нашей эпохе тревожность, возможно, особенно присуща, потому что технический и материальный оптимизм современности сталкивается с гнетущим ощущением, что все это не имеет особого смысла. Процветающие и могущественные люди при всей своей славе и богатстве по-прежнему могут упасть на взлете; они могут позволить себе дорогих врачей, их жизнь дольше и комфортнее, чем у обычных людей; они могут избежать климатических катаклизмов, улетев на частных самолетах от урагана или наводнения; но они — и их близкие — так же, как и все мы, становятся жертвами жестокой судьбы, генетических бомб замедленного действия и ужасающей неизбежности; так же как мы, они получают известия о страданиях и смерти тех, кто им дорог, и становятся их свидетелями. Социальные лифты, «успех в обществе» позволяют кому-то купить своим детям лучшую одежду и лучшее образование в университетах Лиги плюща, оплатить дорогие уроки игры на фортепиано, но они не могут защитить их потомство от пьяного водителя, авиакатастрофы, смертельной болезни вроде детского рака, надвигающихся климатических изменений или, хуже того, от невротического неприятия этого мира, которое может вылиться в тяжелое психическое расстройство, психопатологию или суицид. Неотступное, навязчивое осознание того, что наше

техническое и материальное господство над природой, экономическая мощь и научные достижения никак не решают наши фундаментальные экзистенциальные проблемы — принципиальной смертности и ограниченности нашей жизни, — становится веской причиной для растущего ужаса, ощущения, что «выхода нет».

Сегодня наша растерянность лишь усугубляется, ведь нас годами пичкали оптимистичными заявлениями об уверенной поступи науки в области психического и физического здоровья, о неумолимом технологическом прогрессе, ведущем в утопический мир изобилия. И все же малейший намек на смертность мгновенно возвращает нас в состояние глубочайшей тревоги. Возможно, дело в том, что надвигающаяся климатическая катастрофа ясно дает понять: наши мечты о материальном прогрессе и покорении природы обернулись кошмаром, поставив на грань катастрофы все, что нам дорого, — чистый воздух, питьевую воду, будущее наших детей. А может быть, причина в том, что современные средства электронной коммуникации — эти незаменимые игрушки, призванные увеличивать взаимопонимание, политические возможности и эмпатию, — напротив, породили политическую и интеллектуальную дисфункцию и только укрепили власть сильных мира сего. Или дело в том, что мы чувствуем: сколько бы ни совершенствовались технологии, позволяющие нам полировать наш экстерьер, внутри мы остаемся теми же пугливыми, неуверенными и тревожными существами.

Эта вездесущность, эта устойчивость, это постоянное присутствие тревоги дают нам ключ к пониманию ее природы, ее места в нашей жизни и возможных способов с ней справиться.



Тревога имеет непосредственное отношение к философии, древнейшему из человеческих увлечений. Уже простое любопытство побуждает нас к размышлениям, самоанализу, философствованию, мы хотим понять, что и почему терзает нас даже при отсутствии видимой угрозы, несмотря на величайшие материальные успехи, комфорт и возвышенные интеллектуальные устремления. Рассматривать философию как средство от тревоги неудивительно: ведь философ, «любящий мудрость», архетипический мудрец, издавна считался врачевателем души, психотерапевтом в точном этимологическом смысле слова. Эта древняя аналогия восходит к самым истокам философской традиции³. Философское исследование душевных недугов требует метафизического и нравственного самоанализа, самопознания и самопринятия, оно требует философии, обращенной на самого себя.

Но тревога — это не просто проблема, для которой философия предлагает решение, или недуг, который она обещает излечить. Скорее, тревога и философия тесно взаимосвязаны; тревога — это сама почва, на которой произрастают и расцветают философские размышления⁴, ведь особая

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru