

*Посвящается моим родителям  
и памяти др. Мюррея Х. Шнайдера,  
чье мнение было очень важным для нас*



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Прежде всего эту книгу отличает то, что автор отказывается как от пустоты поверхностного оптимизма, так и от огульного пессимизма. В этом помогает интересный парадокс.

Это парадокс жизни, о котором говорили Пауль Тиллих, Кьеркегор, Ницше и другие, но совершенно забытый в наш век псевдопроцветания. Кирк утверждает, что подлинная радость жизни и творчество — именно в этой полярности. Он ценит эту парадоксальность, на которую всегда указывали глубокие мыслители, среди которых можно выделить Кьеркегора, Тиллиха, Эрнста Беккера и многих других на протяжении всей истории существования человечества.

Вряд ли бы Кьеркегор назвал эту книгу подходящей для того, чтобы «скоротать время после обеда». Но это именно та книга, которая призывает нас вернуться к основам жизни и психологии. И здесь вспоминается фраза, которую Тиллих считал основополагающей, а именно: «жить вопреки». Книга «Парадоксальное Я» должна помочь психологии вновь вернуться к своему величайшему призванию.

*Ролло Мэй*

# ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

*Ибо что нужно великому духу, соприкасающемуся с телом, кроме прикосновения тела, как и ораторскому искусству нужна тишина, а революции — мир? Нас питают отсутствия и противоположности; противоположности утоляют нашу жажду.*

Уильям Х. Гэсс

**П**ротиворечия, противоположности, парадоксы. Мы погрязли в них. И все же многие из нас отрицают их силу. Нас «питают наши противоположности», но мы продолжаем их сглаживать или отталкивать. Мы продолжаем жить упрощенно — в незначительных личных, культурных или профессиональных нишах; или же мы живем на разрыв аорты — как воины, искатели острых ощущений, фанатики, хулиганы, педанты и пешки. Мы должны «подстраиваться», «равняться на кого-то», или «жить в полный рост». Мы должны быть «за» или «против»: «друг» или «враг», «все или ничего». Наш мир раскалывается из-за этих полярностей. Наше сознание раскалывается на части. Недостаточно сказать, что такое отрицание побуждает людей убивать. Безумие, предрассудки, угнетение — все виды социального и эмоционального «надругательства» связаны с этим избеганием.

И все же даже самый незначительный жест в сторону *утверждения* парадокса (противоречия, контраста) в нашей жизни избавил бы от многих от этих бед. Проблема, однако, в том, что слишком многие из нас боятся, даже ужасаются такой перспективы. На первый взгляд, это просто не имеет смысла. Так почему же многих отталкивает сам инструмент их спасения? Почему поколения за поколениями продолжают отказываться от него?

Именно такие вопросы я ставил перед собой в этой книге. Что же это за парадокс, который причиняет столько страданий — и

в то же время дает столько надежд и возвышает? Как мы можем встретиться с ним лицом к лицу, начать понимать его, привести его в нашу жизнь?

Эта книга предназначена для студентов, специалистов, а также обычных читателей, которые сталкиваются с подобными вопросами и вызовами, порой так остро стоящими перед ними.

*Кирк Джей Шнайдер  
Ньютон, Массачусетс*

# БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга обязана своим появлением многочисленным ночным беседам. Мне хотелось бы выразить огромную признательность Дж. А. Брикеру, благодаря которому эти дискуссии стали возможными — он всегда был готов бросить вызов, спорил и поддерживал.

Большая благодарность Джону Галвину, Илен Серлин, Дону Куперу, Стэнли Криппнеру, Джеральду Стехлеру и Линде Конти, которые любезно прочли рукопись на этапе редактуры и дали невероятно важные для этой работы оценки.

Я в огромном долгу перед Сейбрукским институтом и колледжем Западной Джорджии за предоставленные мне возможности. Помимо вышеперечисленных, я также хотел бы поблагодарить Джима и Элизабет Бьюдженталь, Дона Райса и Боба Масека.

Особенно я обязан Ролло Мэю за то, что именно он вдохновил меня на это начинание.

Наконец, я искренне благодарен Юрате Раулинайтис за редактирование и прекрасное общение.

Также мне бы хотелось выразить благодарность за разрешение процитировать следующие источники:

J. van den Berg, *A different existence: Principles of phenomenological psychopathology*. Pittsburgh: Duquesne University Press. Copyright © 1972 by Duquesne University.

L. Binswanger, *The case of Ellen West*. (W. Mendel & J. Lyons, Trans.). In R. May, E. Angel, & H. Ellenberger (Eds.), *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology* (p. 237-364). New York: Basic Books. Copyright © 1958 by Basic Books.

W. Sadler, *Existence and love*. New York: Scribner. Copyright © 1969 by Charles Scribner's Sons.

L. Binswanger, *The existential analysis school of thought* (E. Angel, Trans.). In R. May, E. Angel, & H. Elenberger (Eds.), *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology* (p. 191-213). New York: Basic Books. Copyright ©1958 by Basic Books.

G. Stechler, & A. Halton, *The emergence of assertion and aggression during infancy: Apsychoanalytic systems approach*. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53 (4), 821-838. Copyright © 1987 by the American Psychoanalytic Association.

E. Becker, *Growing up rugged: Fritz Perls and gestalt therapy*. *ReVision*, 5(2), 6-14. Copyright © 1982 by Revision.

E. Becker, *The denial of death*. New York: Free Press. Copyright ©1973 by the Free Press.

F. Barron, *Creativity and psychological health*. New York: Van Nostrand. Copyright © 1963 by D. Van Nostrand Co. Inc. Reprinted by permission of Wadsworth Inc.

M. King, *Letter from Birmingham Jail*. In A. Eastman (Ed.), *The Norton reader: An anthology of expository prose* (p. 556-570). New York: Norton. Copyright © 1969 by W.W. Norton & Co. Reprinted by permission of Harper & Row Publishers Inc.

B. Bettelheim, *The informed heart: Autonomy is a mass age*. Glencoe, LI: Free Press. Copyright © 1960 by the Free Press.

T. Peters & R. Waterman, *In search of excellence*. New York: Harper & Row. Copyright © 1982 by T. Peters & R. Waterman.

S. Campbell, *Earth community: Living experiments in cultural transformation*. San Francisco: Evolutionary Press. Copyright © 1983 by the Institute for the Study of Conscious Evolution. Reprinted by permission of Susan Campbell.

D. Elkind, *Superkids and superproblems*. *Psychology Today*, p. 60-61. Copyright © 1987 by the American Psychological Association.

# ВВЕДЕНИЕ

*Только парадокс способен хотя бы отчасти выразить полноту жизни.*

К.Г. Юнг

*Существует понятие, искажающее и обесценивающее другие понятия. Речь идёт не о Зле, чьи владения ограничены этикой; речь идёт о бесконечности.*

Хорхе Луис Борхес

**П**очему многие из нас становятся экстремалами? Почему некоторые из нас *изолируют* себя от общества, *сжимаются* при первой возможности познакомиться с другим человеком или *придираются* к мельчайшим деталям? И наоборот, почему некоторые из нас *уходят с головой* в отношения, *пылают* враждой или *переполняются* желаниями?

Почему многие из нас становятся конформистами? Что заставляет нас переживать свои крайности через действия других — организаций, идеологий, героев; или через вещи — моду, наркотики, машины? Что побуждает нас совершать самые отвратительные поступки — например, начинать войны во имя того, чему мы ревностно служим?

И, наконец, почему кто-то из нас способен противостоять крайностям, оптимально преобразуя их? Что позволяет некоторым из нас найти для себя жизненно важные отношения, личностно и социально значимую карьеру и добиться революционных преобразований?



Эти вопросы — одни из самых сложных и актуальных в наше время. Однако возможные ответы на них кажутся многим из нас невинными. Либо они обращаются к нашим генам, но забывают о нашем разуме, либо они обращаются к нашему разуму, жертвуя при этом нашими генами. Либо они обращаются и к тому, и к другому, но при этом отрицается наше сердце, и наоборот. Либо мы свободны, заявляют они, либо детерминированы; идеальные или совершенно безнадежные. Мы тонем в море половинчатых мнений!

Далее мы рассмотрим альтернативу, о которой мало пока «говорится». Эта точка зрения берет свое начало главным образом в экзистенциальной психологии, но, несомненно, отчасти является и плодом моих усилий.

Пока многих читателей не отпугнул термин «экзистенциальный», позвольте мне заверить вас, что я тоже испытываю трудности с якобы полезными, но непроницаемыми для всех практических целей идеями. Поэтому модель, которую я собираюсь представить здесь, настолько ясна, конкретна и актуальна, насколько это вообще возможно<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Хотя некоторые экзистенциалисты опасаются, что унификация и систематизация их подхода может привести к тому самому догматизму, который они пытались преодолеть (Sartre, 1957), я не придерживаюсь этого мнения. Сама цель экзистенциализма — извлечь общие, всеми разделяемые *темы* о жизни, а не универсальные законы (van Kaam, 1966). Этот процесс по определению избегает догматизма и требует периодических уточнений. Более того, я разделяю мнение многих специалистов (Faulconer & Williams, 1985; Giorgi, 1987; Maslow, 1971; O'Hara, 1985; Rogers, 1985) о том, что если экзистенциальное понимание хочет оказать существенное влияние на общество, нам нужно спуститься с небес на землю и попытаться применить его в обществе. С учетом актуальности данного вопроса, эту область просто невозможно обойти вниманием как что-то «непонятное».

## ПАРАДОКС И ДЛИННАЯ ТЕНЬ КЬЕРКЕГОРА

Более века назад блестящая, но малоизвестная статья положила начало современной экзистенциальной психологии. Она называется «Человек есть синтез бесконечности и конечности, временно-го и вечного». Этот шедевр Серена Кьеркегора (Kierkegaard, 1954, р. 162) представляет собой масштабный анализ человеческого характера и предвосхищает модель экзистенциальной психологии, которую мы и представляем здесь.

Целью Кьеркегора было описание человеческих возможностей и границ, или, другими словами, сознания. Его основной тезис заключался в том, что сознание парадоксально.<sup>2</sup> «Самость — это синтез [двух факторов], — пишет он, — один из которых постоянно противостоит другому» (Kierkegaard, 1954, стр. 163). Кьеркегор говорит о контрасте между двумя крайностями человеческого существования — «конечностью» и «бесконечностью». Детерминированный опыт характеризуется ограничением и подчинением. Недетерминированный опыт характеризуется мобильностью и доминированием.

Далее Кьеркегор говорит о том, что способности — конечные и бесконечные — приобретают разные смыслы для людей по мере их развития. Например, для вербально экспрессивного (т.е. бесконечного) ребенка призыв «заткнуться» может показаться удушающим. Аналогичным образом изоляция, спокойствие и порядок, являющиеся по сути конечными переживаниями, могут ассоциироваться с удушьем для человека, которому требуется больше стимулов. И, наконец, конечность классификаций, организаций и конформности могут показаться нежелательными более свободному типу людей.

Чистый эффект таких пугающих ассоциаций, указывает Кьеркегор, заключается в увеличении противоположного поведения, (в данном случае «бесконечного»). Чистый эффект этого явления,

---

<sup>2</sup> Под словом «парадоксальный» я подразумеваю «обладающий» — и потенциально примиряющий — «противоречивыми качествами» (Webster's New World Dictionary, 1968, стр. 1060).

продолжает он, — это дисфункция или то, что он называет «фантастическим» (Kierkegaard, 1954, стр. 164). «В целом, — отмечает Кьеркегор (Kierkegaard, 1954), — фантастическое — это то, что настолько уносит [человека] в бесконечность, что просто уносит его от самого себя, не давая ему вернуться к себе».

И напротив, есть множество людей, для которых конечное (ограничивающее и подчиняющее) поведение является комфортным, а бесконечное (мобилизующее и доминирующее) поведение — пугающим. Например, ассертивность, любопытство и эксперименты у таких людей ассоциируются с большим страхом. В свою очередь, они становятся более конечными — более спокойными, сдержанными и ригидными, чтобы противостоять этой тревоге. Далее Кьеркегор (Kierkegaard, 1954) поясняет:

Отчаяние конечности объясняется отсутствием бесконечности... [Следовательно], в то время как первые безудержно погружаются в бесконечность и теряют себя, вторые позволяют почувствовать себя обманутыми. (стр. 166)

Человек в таком состоянии, продолжает Кьеркегор (Kierkegaard, 1954),

забывает о себе самом, забывает своё имя, не осмеливается верить в себя и считает слишком дерзким быть собою, а потом полагает, что проще и надёжнее походить на других, быть воплощённым обезьянничанья, одной из единиц в стаде. (р. 166-167)

С другой стороны, Кьеркегор (Kierkegaard, 1954) приходит к выводу, что конечные и бесконечные способы выражения не всегда пугают людей. Как он показывает, у более здоровых людей появляются жизненные силы (по крайней мере, до определённого момента) благодаря этим разным способам. Такие люди учатся ассоциировать адаптацию, а не угрозу, с ограничивающими, подчиняющими, мобильными или доминирующими действиями.

Человек, который достигает самоценности (здоровья), объясняет Кьеркегор (Kierkegaard, 1954), достигает конечного/ бесконечного «синтеза» (р. 162). Человек, подверженный дисфункции, становится системой фрагментарных Я, либо слишком конечным, избегая бесконечных ассоциаций, либо слишком бесконечным, избегая конечных ассоциаций. В другом месте Кьеркегор заключает: «Ведь разве здравый смысл не состоит в конечном счёте в способности разрешать противоречия... Условие выживания [человека], таким образом, аналогично дыханию (респирации), состоящему из вдыхания и выдыхания» (Kierkegaard, стр. 173).

Несмотря на силу этого анализа, язык Кьеркегора сильно затрудняет понимание и применение его работ. «Бесконечность», например, должна передавать «экспансивность», а не буквально безграничность. Кьеркегор подразумевает, что человек *приближается* к безграничным мыслям, чувствам и ощущениям, но, вероятно, не испытывает их буквально. Аналогичным образом, «конечность» у Кьеркегора означает «рестриктивность», а не буквальный отказ от опыта. Следовательно, человек *приближается* к отказу от мыслей, чувств и ощущений; но он не воспринимает это буквально. Иными словами, сужение и расширение, на мой взгляд, лучше всего подходят для непрерывной (в отличие от вводящей в заблуждение дихотомической) природы психологии Кьеркегора.

Вторая проблема дуализма Кьеркегора заключается в степени его абстракции. Нам нужно знать больше о том, как люди переживают конечность и бесконечность — как это ощущается, чувствуется и выражается интеллектуально.

Учитывая эти проблемы, я хотел бы представить новую формулировку тезиса Кьеркегора. Я называю ее «принципом парадокса». Принцип парадокса, как мы увидим, коренится не только в трудах Кьеркегора, но и в работах многих других экзистенциальных теоретиков.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Принцип парадокса основывается на экзистенциально-феноменологических, а не чисто экзистенциальных или феноменологических традициях в психологии. Таким образом, принцип парадокса опирается как на феноменологические наблюдения, в которых подчеркивается уникальная перспектива индивида,

Далее я постараюсь сначала объяснить основные принципы парадокса, а затем применить их к дисфункциональным, конвенциональным, оптимальным и терапевтическим психологическим областям.<sup>4</sup>

---

так и на экзистенциальные труды, где акцент делается на разделяемых или intersubъективных точках зрения, которые строятся на основе феноменологических данных (Giorgi, 1970; Merleau-Ponty, 1962).

Экзистенциально-феноменологическая психология, как следует далее отметить, отличается как от экзистенциальной психологии Сартра, так и от феноменологической психологии Гуссерля. Экзистенциально-феноменологическая психология подчеркивает как рефлексивные (т.е. целеустремленные, осознанные), так и пререфлексивные (неопределенные, ограниченные) качества человечества. Сартрианская и гуссерлевская точки зрения, с другой стороны, подчеркивают только рефлексивный аспект человечества. Более подробное рассмотрение этих вопросов — см. Ролло Мэй (May, 1958a, 1958b), Мерло-Понти (Merleau-Ponty, 1962) и Шпигельберг (Spiegelberg, 1976).

Наконец, следует признать, что тема парадокса имеет выдающееся философское и литературное наследие. Среди важных авторов здесь следует отметить таких греческих философов, как Зенон, Гераклит и Сократ, китайский мыслитель Лао-Цзы, писатели Уильям Блейк, Уильям Шекспир и Иоганн фон Гете, а также философы XIX века Георг Гегель, Серен Кьеркегор и Фридрих Ницше.

<sup>4</sup> Такие термины, как «психика», «психологический», «опыт», «сознание», «поведение» и «восприятие», используются в этой книге в экзистенциально-феноменологическом смысле, если не указано иное. Экзистенциально-феноменологическая теория рассматривает все ссылки на разум и тело как гештальт (например, в категориях «фигура/фон»). Например, нельзя окончательно отделить эмоциональный опыт от восприятия чувств (Merleau-Ponty, 1962).

# Глава первая

## ПРИНЦИП ПАРАДОКСА: ОСНОВНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ

*Необходим парадокс, необходимо противоречие, необходим конфликт — иначе не будет сильного человеческого чувства.*

Философ Филипп Хэлли

**П**ринцип парадокса включает следующие основные предпосылки: (1) Человеческая психика представляет собой рестриктивный/экспансивный континуум, мы же осознаем лишь отдельные уровни. (2) Страх перед рестриктивными или экспансивными полярностями способствует дисфункции, экстремизму или поляризации (степень и частота которых, как правило, пропорциональна степени и частоте страха). (3) *Конфронтация* с полюсами или их интеграция способствует оптимальной жизни.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Важно отметить, что так называемый оптимальный образ жизни — это скорее «состояние», чем «черта». Люди достигают моментов синтеза или интеграции полюсов, но обычно так происходит далеко не всегда (Becker, 1973; Riegel, 1976). Критерий «интегрированности», как мы увидим, тесно связан с мужеством человека. Может ли человек утверждать свои полярности (например, эгоизм/общность; кооперация/конкурентоспособность; мягкость/жесткость; формальность/неформальность) в определенных ситуациях или же он отступает от них? Хотя я считаю, что все мы в той или иной мере отступаем от полярностей, вопрос в том, насколько и в каком контексте? Окончательный арбитр в этом вопросе — вы сами, или, в той мере, в какой вы влияете на других, «рынок идей». Вопрос в том, насколько *убедителен* ваш поступок для себя и других, а не в том, насколько он «правдив». Хотя экзистенциалисты не могут сказать людям, где и насколько убедительно они могут утверждать парадокс, они могут предупредить их об общей пользе такого утверждения. Они могут указать человечеству плодотворное

А теперь давайте подробнее рассмотрим первую из этих предпосылок. Две последних будут подробно изучены в последующих главах.

Человеческая психика функционирует между двумя полюсами (или режимами), которые по сути своей потенциально бесконечны: сужения (рестриктивность) и расширения (экспансия). Рестриктивный полюс определяется как воспринимаемое «препятствие» и ограничение мыслей, чувств и ощущений. Экспансивный полюс — это воспринимаемое «продвижение вперед» и расширение мыслей, чувств и ощущений (Binswanger, 1975; Prentky, 1979). Эти полюса можно охарактеризовать совершенно по-разному. Сужение, например, может переживаться в категориях отступления, уменьшения, удаления, падения, опустошения или замедления. Расширение может рассматриваться как приобретение, увеличение, преломление, подъем, наполнение или ускорение.

Сужение и расширение представляют собой две основные позиции по отношению к пространству и времени (универсальным человеческим измерениям, согласно экзистенциалистам — см. Элленбергер) (Ellenberger, 1958)<sup>6</sup>, воспринимаемым через исклю-

---

направление, основанное на убедительных эмпирических данных, и к этому направлению следует стремиться.

Также следует отметить, что фраза «интеграция парадокса» не предназначена для передачи «трансцендентности» или «устранения» парадокса. Она не призвана передать достижение «гармонии», «целостности» или «идеального равновесия». Напротив, «интеграция» — это динамичное, незавершенное взаимодействие, всегда ограниченное контекстом. Подробнее об этом мы поговорим в пятой главе.

<sup>6</sup> Пространство и время, по мнению экзистенциалистов, лежат в основе трех основных режимов человеческого существования — *Umwelt*, или биологического, *Eigenvelt*, или субъективного, и *Mitwelt*, или межличностного (May, 1958b; Ellenberger, 1958). Хотя распространение наших тел и сознания пространстве и времени достаточно очевидно, последний режим может потребовать дополнительной проработки. Соответственно, наши отношения с другими происходят в пространственном измерении следующим образом: Я «живу рядом с тем, кого люблю»; Я «отдаляюсь от тех, кто мне неприятен»; Я «протягиваю себя другим, когда чувствую себя общительным»; Я «отстраняюсь, когда чувствую себя застенчивым». Межличностные отношения происходят во временном измерении сле-

чение и включение. При исключении акцент делается на уменьшении, блокировании и сужении. Например, опыт уступчивости — это, прежде всего, исключение из собственного пространства и времени. Примерами уступчивости являются соответствие политическим взглядам других людей, принятие на себя чужого эмоционального бремени или готовность поддаться чужой физической воле.

Фокусирование — еще один преимущественно эксклюзивный опыт. Когда человек фокусируется, он исключает аспекты *своего и чужого* (в том числе неодушевленного) пространства-времени. В качестве примера можно привести сведение улыбки к физиохимическому процессу, внимание к одной только эмоции, наблюдение за биением своего сердца.

С другой стороны, когда человек включает что-то в свой опыт, он соединяет и расширяет свое эмпирическое поле. Например, опыт утверждения — это включение, прежде всего, в собственное пространство и время. Это иллюстрируется созданием, направлением и подчинением.

---

дующим образом: опыт усиливается: «Я общаюсь со своими предками»; «Я работаю для будущих поколений», «Я чувствую себя очень настоящим по отношению к этому человеку».

Следует также отметить, что, когда экзистенциалисты говорят о пространстве и времени, они имеют в виду не только физические, но и когнитивные и эмоциональные измерения (Ellenberger, 1958). Например, язык, как очевидная основа познания, оперирует пространством и временем. Глаголы или слова действия передают динамику движения — «идти», «оставаться», «лететь». Существительные и местоимения разделяют и разграничивают пространственные области — «я», «он», «Джо», «дерево», «оно», «мы», «они». Артикли и союзы также направляют и означают время и пространство. Прилагательные — «красивый», «уродливый», «ухаженный» и т.д. — указывают на пространство и время и часто несут в себе эмоциональный заряд. Время (настоящее, прошедшее и будущее) разграничивает временные отрезки: «пошел», «остался», «полетел», «мог», «может», «будет». Наконец, пунктуация служит своеобразным «регулирующим» языка

Эмоции также, по-видимому, разграничены пространством и временем, хотя в этом контексте их, возможно, труднее понять. Гнев, например, часто переживается в категории огромных пространств и коротких временных промежутков. Печаль, как правило, воспринимается как небольшое пространство и замедленное действие. Другие эмоции, как мы увидим, описываются на схожей основе.



Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)