

18+

ЧЕЛОВЕК ПЕРЕЖИВАЮЩИЙ НОМО EXPERITUR



Денис Яковлев

**КОГДА
ТВОИ ЯГНЯТА
ЗАМОЛЧАТ ?**

Денис Яковлев

**Человек переживающий.
Homo Experitur**

«Издательские решения»

Яковлев Д. О.

Человек переживающий. Homo Experitur / Д. О. Яковлев —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-696189-0

Homo Experitur. Человек переживающий — глубокое философско-психологическое исследование феномена проживания и становления как основы человеческого существования. Автор предлагает взгляд на природу человеческого опыта, сравнивая и объединяя экзистенциальную философию и школу стоицизма с практической гуманистической психологией. На основе практических кейсов и междисциплинарного подхода автор исследует механизмы формирования психики, идентичности и смысла жизни через призму человеческого опыта.

ISBN 978-5-00-696189-0

© Яковлев Д. О.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Предыстория	6
Когда твои ягнята замолчат?	7
Введение	9
Homo Experitur – человек переживающий	11
ДНЕВНИК – ваш личный психотерапевт на пути осознанного переживания	13
Глава 1. Переживание жизни как феномен самой жизни	16
Составляющие переживания: чувства, мысли и действия	17
Роль переживания в формировании сознания и идентичности	19
Так все-таки: что такое переживание? (один из кейсов)	21
Переживание и подлинность	23
Интенсивность и глубина переживания	24
Глава 2. Экзистенциализм переживания	26
Основы экзистенциальной философии и психологии	27
Ключевые идеи Сартра, Хайдеггера и Камю о переживании	30
Данность Смерти	35
Данность Изоляции	38
Данность Свободы	40
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Человек переживающий Номо Experitur

Денис Олегович Яковлев

© Денис Олегович Яковлев, 2026

ISBN 978-5-0069-6189-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Предыстория

...Думаю, что именно тогда, холодной зимой 2011 года, в стерильных, пропитанных запахом карболовой кислоты и камфоры кабинетах травматологического пункта, среди оханий-аханий и бормотаний полузабытья, впервые зародилось зерно сомнения и любопытства, которое спустя столько лет проросло в идею этой книги.

Я видел их, «регулярных пациентов» травматологического отделения, словно актеров, застрявших в бесконечном повторении одной и той же трагической пьесы. Год за годом, сезон за сезоном, они возвращались, неся на себе будто бы печать судьбы – переломы всех сортов, рассеченные лица, ранения, зияющие не только на теле, но и, как я начинал тогда подозревать, глубоко внутри, в самой душе. И дело было не только в пресловутой беспечности, не только в пьяных драках или пренебрежении техникой безопасности, хотя и этого хватало с избытком. За всем этим, как я полагаю, скрывалось нечто большее, нечто, что упорно сопротивлялось рациональному объяснению. Почему один и тот же человек снова и снова оказывается в ситуации, угрожающей его жизни или здоровью? Почему, казалось бы, усвоив урок, он с маниакальным упорством повторяет свои ритуальные ошибки?

Вопросы эти преследовали меня не только в стенах «травмы». Уже позже, будучи фельдшером на скорой, я видел ту же трагедию в движении, в ее самых острых и драматичных проявлениях. Мчась по ночным улицам Москвы, под вой сирены, к месту очередного происшествия, я уже примерно понимал, кого встречу там: «металлиста» – жертву лихой езды или пешехода со сломанной ногой, переходящего дорогу по «зебре», который по простоте обсессии¹ своей, должен был наступать только на белые полосы пешеходного перехода, и это в такой-то в гололед. Конечно же, не редки были вызовы к людям, отчаявшимся на повторные суицидальные действия.

И снова, и снова приходил вопрос: что заставляет их идти на этот роковой шаг? Что толкает их в объятия опасности? И ответ, как выясняется, лежал не на поверхности, не в сфере рационального выбора, и уж тем более не из-за житейских неудач, а в темных, неизведанных глубинах человеческой психики. Я начал замечать, что многие из этих людей, казалось, бессознательно стремились к повторению травматического опыта, словно пытаюсь переиграть прошлое, исправить ошибку, избавиться от мучительного чувства вины или беспомощности. Это было похоже на навязчивый сон, от которого невозможно проснуться, на кошмар, который раз за разом к ним возвращается, обрекая patientis² на новые травматизации.

Идея ретравматизации – бессознательного воспроизведения травматических ситуаций – стала для меня ключом к пониманию этой странной и пугающей закономерности.

Я читал все, что мог найти по этой теме, от трудов Фрейда до современных исследований посттравматического стрессового расстройства – Падун М. А.³, Котельниковой А. В.⁴ Я пытался разобраться, каким образом прошлые травмы влияют на наше настоящее, как они формируют наши решения и поступки, как они определяют глубину осознанного переживания

¹ Обсессия (навязчивые мысли) – это непроизвольные, повторяющиеся идеи, образы или побуждения, которые вызывают у человека сильное беспокойство и тревогу.

² Patientis (*лат.*) – страдающий, терпящий, претерпевающий

³ Падун Мария Анатольевна – психолог, старший научный сотрудник лаборатории психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях Института психологии РАН.

⁴ Котельникова Анастасия Владимировна – доктор психологических наук, клинический психолог, профессор, доцент кафедры педагогики и медицинской психологии Первого МГМУ им. Сеченова

жизни. Этот интерес к человеческому страданию, к его глубинной природе, был не только профессиональным. Он был, в каком-то смысле, личным. На сколько помню, я всегда был склонен к рефлексии, к анализу собственных переживаний и мотивов. И, наблюдая за чужими страданиями, конечно, невольно примерял их на себя, пытаюсь понять, как бы я повел себя в подобной ситуации, насколько осознаны эти переживания.

Одним из самых ярких и запоминающихся случаев, подтвердивших мои подозрения о рестимуляции, был случай с моим одногруппником по анатомическому кружку. Он был парнем тихим и замкнутым, но очень способным и увлеченным медициной. Он мечтал стать абдоминальным хирургом – спасать жизни, бороться со смертью. Но однажды у него случилась одна загвоздка: первое посещение морга стало для него настоящим кошмаром. При виде обнаженных, безжизненных тел, лежащих на секционных столах, он побледнел, начал хвататься за сердце и выбежал в коридор. В тот момент Андрей (имя изменено) считал, что он умирает – он нам кричал об этом, он нас пытался в этом убедить! Конечно же, нашей подгруппе пришлось вывести его на свежий воздух и привести в чувство. После этого он долго не мог прийти в себя, дрожал и весь залился потом – коллега испытал паническую атаку.

Позже, в доверительной беседе, Андрей рассказал мне о страшной аварии, в которую он попал несколько лет назад. Он ехал в машине со своими друзьями, и в них врезался не трезвый водитель. Машина превратилась в груды металла, один товарищ погиб на месте, а Андрей чудом выжил, получив легкие травмы.

Этот рассказ стал для меня откровением. Стало ясно, что тела в морге, их безжизненность и покинутость, стали для Андрея мощным триггером, рестимулирующим травматические воспоминания об аварии. Вид мертвых тел, по сути, был символом смерти, с которой он столкнулся лицом к лицу, символом той хрупкости и конечности человеческого существования. Для него патологоанатомическое отделение стало местом, где его травма не просто вспоминалась, а переживалась заново, с той же интенсивностью и ужасом, что и в момент самой аварии. Это был пример классической рестимуляции, когда травматический опыт, запечатленный в памяти, активизируется при воздействии определенных стимулов, возвращая человека в состояние травмы.

Этот случай заставил меня задуматься о том, насколько сильное влияние оказывают на нас прошлые травмы, даже если мы стараемся их забыть или подавить. Заметьте, не прожить, а подавить. Тогда они не исчезают бесследно, а продолжают жить в нашей психике – в бессознательном, определяя наши реакции, поступки и даже наши судьбы. Но это далеко не осознанное переживание жизни, пока нет.

Тот опыт, полученный в качестве медицинского работника, стал для меня бесценным. Он научил меня видеть в каждом пациенте сложную и многогранную личность, со своей историей, своими страхами и своими надеждами.

Когда твои ягнята замолчат?

В этом вопросе, обрамлённом яркой картинкой голливудского кино, скрыто не столько приглашение к психотерапевтическому сеансу, сколько требование честности перед самим собой. Мы привыкли полагать, что наше существование – это череда решений, продиктованных логикой или обстоятельствами. Но за фасадом повседневных забот нередко скрывается иной ритм: пульсация глубоких, зачастую неосознанных переживаний, которые диктуют нам правила игры, пока мы считаем себя её авторами.

Каждый день мы сталкиваемся с выбором: жить на автопилоте или осознанно присутствовать в моменте. Именно эти решения, а не абстрактные обстоятельства, формируют нашу

жизнь. Как отмечал создатель гештальт-терапии Фриц Перлз⁵, чувство вины часто маскирует скрытую обиду. Если разобраться в её причинах, вина теряет силу. Но давайте пойдём дальше самой вины.

Вина – лишь симптом. За ней скрываются более глубокие переживания, которые незаметно подтачивают нашу уверенность в себе и мешают радоваться жизни. Настоящая же задача – не в избавлении от тени, а в обретении способности проживать саму жизнь, во всей её неоднозначности.

Вспомним знаменитый вопрос Ганнибала Лектера из «Молчания ягнят»: «Что с ягнятами, Клариса? Почему они кричат?» Эти слова – метафора тех внутренних голосов, которые не дают нам покоя, пока мы не прислушаемся к собственному опыту, не проживём его полно и до конца.

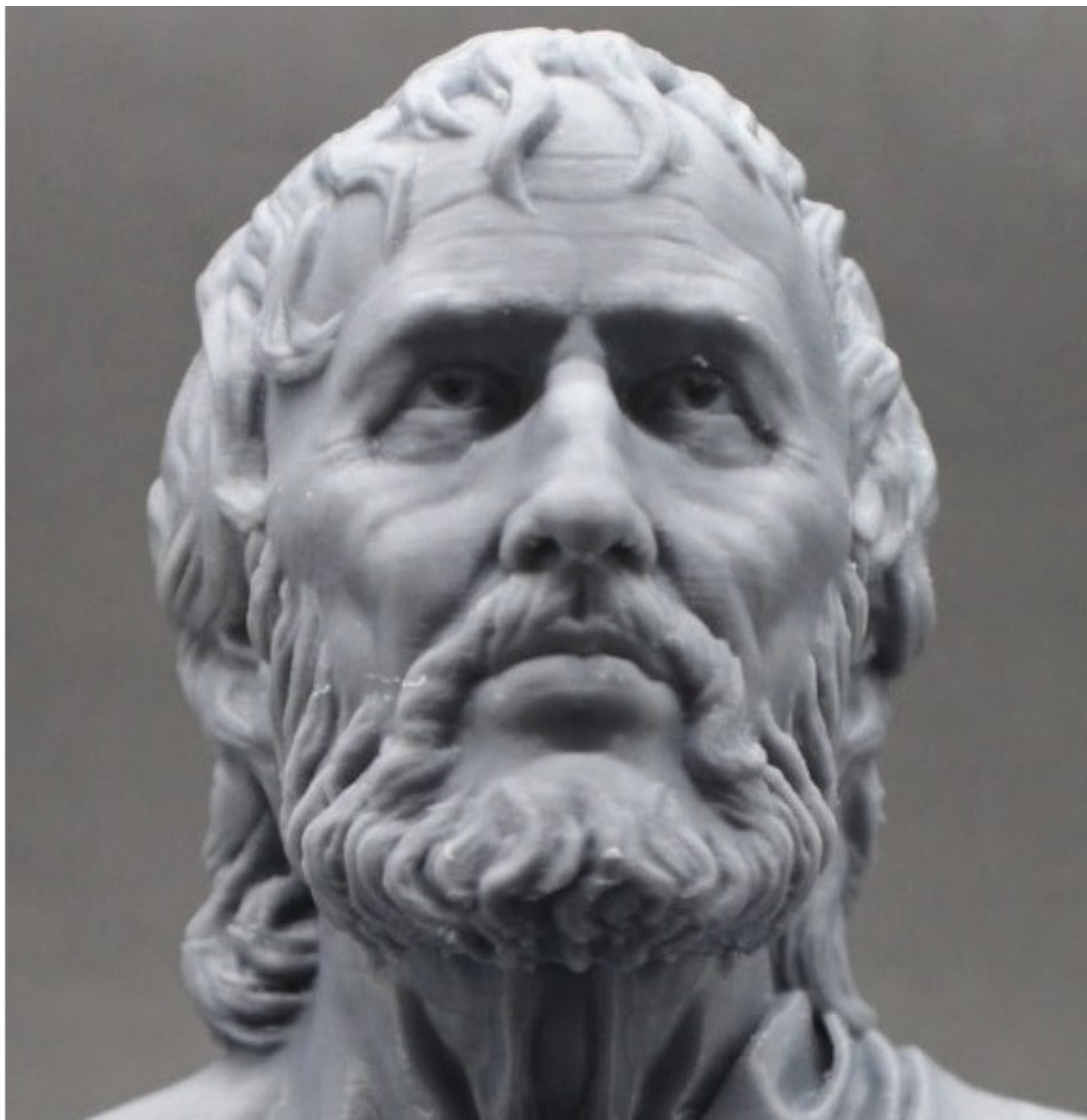
Подобно кричащим ягням, наши не осознанно прожитые моменты жизни зовут нас вернуться к ним, завершить незавершённое, осмыслить непознанное. Это может быть давний конфликт с близким человеком, нереализованное желание или даже чувство, которое мы когда-то запретили себе испытывать. Мы все, в той или иной мере, несём в себе этот звук – эхо неразрешённых конфликтов, «крик», который не даёт нам достичь состояния подлинной тишины, необходимой для того, чтобы просто быть. Быть здесь и сейчас, осознанно и целостно.

Эта книга – попытка вернуться к исходной точке нашего «Я», к способности чувствовать, порой до дрожи, саму структуру реальности. Проживать ее глубоко, осознанно и цельно.

Это не поиск ответов, которые утешат, но поиск понимания, которое освободит. Здесь, на страницах Homo Experitur, мы попробуем услышать то, о чём «кричат» обстоятельства нашей жизни, чтобы, в конечном итоге, наступила та самая тишина принятия, в которой рождается осознанное присутствие.

⁵ Фредерик Саломон Перльс, также известен как Фриц Перлз; (8 июля 1893, Берлин – 14 марта 1970, Чикаго) – немецкий врач-психиатр, психотерапевт еврейского происхождения. Основоположник гештальт-терапии.

Введение



Луций Анней Сенека

*«Я считаю вас несчастным, потому что вы никогда не переживали несчастья. Вы прошли по жизни без врага – никто никогда не узнает, на что вы способны, даже вы сами»
Сенека⁶*

Мы живём, определённо, в лихорадочную эпоху, эпоху, где стрелка времени несётся с безумной скоростью.

За день мы получаем до 5000 рекламных сообщений, просматриваем сотни постов в соц-сетях, обрабатываем десятки рабочих писем – и всё это требует микро-решений, истощающих наш когнитивный ресурс. Горизонты манят обманчивой безграничностью, а внутренний навигатор потерял ориентиры в бушующем море информации.

⁶ Луций Анней Сенека (лат. Lucius Annaeus Sēneca minor), Сенека Младший, или просто Сенека (4 до н. э., Кордуба – 65, Рим) – римский философ-стоик, поэт и государственный деятель. Воспитатель Нерона и один из крупнейших представителей стоицизма.

Нас окатывает волнами данных, требующих немедленной реакции, молниеносного выбора, рефлексии – и всё на бегу. В этой бешеной гонке за призрачным успехом, за одобрением толпы, за эфемерным счастьем мы, словно лунатики, забываем о самом главном – об осмысленности, о смаковании каждого мига жизни.

К примеру, в XIX веке письмо шло неделями, решение обдумывалось месяцами. Сегодня ответ ожидается в течение минут, а решение – в течение секунд. Исследования Калифорнийского университета (2023) показывают: постоянный поток уведомлений снижает способность к глубокой концентрации на 40%.

Человек мечется в скоротечном пространстве-времени жизни относительно вселенских масштабов, будто мотылёк, ищущий огонёк истины. Но всё чаще он порхает на свет привитых социумом установок и материальных идеалов – идеалов, зачастую чуждых человеку-творцу, человеку истинной природы.

Номо Experitur – человек переживающий

Уже в самом названии этой книги мной была заложена провокация – вызов привычному пониманию психологии как науки, стремящейся к объективности, измерению и классификации. Мы привыкли говорить о чувствах, эмоциях, когнитивных искажениях, ментальных ловушках. Но что остаётся за кадром этих аналитических разборов? То самое неуловимое, глубинное, что делает нас людьми – способность переживать.

Чтобы понять новизну этого подхода, сравним его с другими моделями человека:

Модель	Фокус	Ограничения
<i>Homo Sapiens</i>	Познание, разум	Игнорирует эмоции
<i>Homo Faber</i>	Действие, труд	Сводит человека к функции
<i>Homo Experitur</i>	Переживание, осмысление	Требует осознанности

Модели «Номо»

И речь здесь идёт не о мимолётной буре страстей, не о тревожном ознобе перед лицом неизвестности. Переживание, в контексте этой книги, – это фундаментальный процесс становления человека как целостной личности.

Разберём его структуру:

- Восприятие: что я чувствую прямо сейчас?
- Осмысление: почему это вызывает такую реакцию?
- Интеграция: как это соотносится с моими ценностями?
- Действие: какой выбор сделаю на основе этого?

Этот процесс можно сравнить с алхимической лабораторией, где материя опыта преобразуется в мудрость – но не магическим образом, а через последовательную работу над собой.

Чем переживание отличается от эмоций?

Критерий	Эмоции	Переживания
Длительность	Кратковременны (минуты/часы)	Могут длиться годами
Осмысленность	Автоматичны	Требуют рефлексии
Влияние	Влияют на состояние	Формируют личность

отличия переживаний и эмоций

ДНЕВНИК – ваш личный психотерапевт на пути осознанного переживания

Сейчас хочется поговорить с вами о вещи, доступной каждому, – о дневнике. Он может стать вашим верным спутником и надёжным советчиком в бурном море жизни, мостом к осознанному переживанию и самопознанию – именно тому, о чём говорит концепция книги «Homo Experitur. Человек переживающий».

Вы, возможно, скажете: «Дневник? Это же детская забава, удел юных девушек, изливающих свои чувства на бумагу». И я улыбнусь вам в ответ. Потому что знаю: дневник – это не просто тетрадь с исписанными страницами. Это зеркало души, ваш личный психотерапевт, всегда готовый выслушать, понять и, что самое главное, помочь вам разобраться в себе. Это инструмент, который превращает простое существование в осознанное проживание – переживание во всей его полноте.

К сожалению, я видел немало людей – раздавленных грузом проблем, потерянных в дебрях собственных мыслей, отчаянно ищущих выход из лабиринта отчаяния. И знаете, что я заметил? Многие из них в итоге находили этот выход, обращаясь к самым простым, казалось бы, инструментам – к самоанализу, к рефлексии, к искреннему разговору с самим собой. И дневник в этом смысле – один из самых мощных инструментов, помогающих нам стать человеком, глубоко и осознанно переживающим свою жизнь.

Не поймите меня превратно. Я ни в коем случае не хочу обесценивать роль профессиональной психотерапии. Существуют ситуации, когда без помощи квалифицированного специалиста просто не обойтись. Однако я убеждён, что ведение дневника может стать прекрасным дополнением к терапии, а в некоторых случаях – и вовсе её альтернативой, помогая нам проживать жизнь более осознанно и целостно.

Мы живём в мире, где нас постоянно бомбардируют информацией, требованиями и ожиданиями. Мы должны быть успешными, красивыми, умными, счастливыми – соответствовать бесконечному списку критериев, навязанных обществом. В этой гонке за призрачным идеалом мы часто теряем связь с собой настоящим, забываем о своих истинных чувствах, желаниях и потребностях. Дневник позволяет нам остановиться, выдохнуть и взглянуть на себя со стороны – сделать шаг к осознанному переживанию. Он даёт возможность честно и откровенно рассказать о том, что нас волнует, без страха осуждения или критики. На его страницах мы можем позволить себе быть слабыми, растерянными, уязвимыми – выразить любые эмоции, не боясь последствий.

Ещё Зигмунд Фрейд говорил о важности свободного ассоциативного потока. Дневник – идеальное пространство для такого потока. Просто берите ручку и начинайте писать. Не думайте о грамматике, пунктуации или стиле. Не пытайтесь контролировать свои мысли – просто позволяйте им свободно течь на бумагу. Вы удивитесь, сколько интересных и важных вещей сможете узнать о себе, просто давая подсознанию возможность говорить. Так вы делаете первый шаг к тому, чтобы стать человеком, который глубоко переживает свою жизнь.

Один из моих клиентов, назовём его Кириллом, долгое время страдал от необъяснимой тревоги. Он постоянно чувствовал напряжение, не мог расслабиться, боялся всего на свете. Мы долго работали над тем, чтобы выявить причины его тревоги, но безуспешно. И вот однажды я предложил ему начать вести дневник – просто записывать все свои мысли и чувства в течение дня. Через некоторое время Кирилл принёс мне свой дневник. Оказалось, большая часть его записей была посвящена отношениям с отцом: он описывал, как отец постоянно критиковал его, унижал, обесценивал достижения. Самое интересное, что сам Кирилл, казалось, не осознавал, насколько сильно эти отношения влияют на его жизнь – он как будто заблокировал эти воспоминания в подсознании. Благодаря дневнику мы смогли осознать связь между прошлой

травмой и нынешней тревогой. Кирилл увидел, как негативные установки, усвоенные в детстве, продолжают отравлять его жизнь. И это осознание стало первым шагом на пути к исцелению. Он сделал шаг к тому, чтобы стать подлинным.

Самоанализ – это процесс исследования своих мыслей, чувств, поведения и мотиваций, попытка понять, почему мы поступаем так, а не иначе, почему нас привлекают одни вещи и отталкивают другие. Дневник предоставляет уникальную возможность для самоанализа: он позволяет тщательно изучить свои переживания, выявить закономерности в поведении, понять свои сильные и слабые стороны. Карл Юнг говорил об архетипах – универсальных, врождённых паттернах поведения, влияющих на нашу личность. Дневник может помочь обнаружить эти архетипы в себе: когда мы записываем сны, фантазии, ассоциации, мы видим, какие архетипические образы присутствуют в подсознании, – и получаем ценную информацию о глубинных мотивах и стремлениях. Так мы приближаемся к пониманию себя как Homo Experitur – человека, осознающего глубину своего внутреннего мира.

Жизнь – это извилистый путь, полный препятствий, трудностей и разочарований. Каждый рано или поздно сталкивается с ситуациями, которые кажутся неразрешимыми. Дневник может стать верным помощником в преодолении этих трудностей: он позволяет выразить негативные эмоции, разработать стратегии решения проблем и найти силы двигаться дальше. Виктор Франкл говорил о смысле жизни как о главной движущей силе человека. Дневник помогает найти этот смысл – стать человеком, который даже в самых сложных обстоятельствах умеет проживать жизнь осознанно и находить в ней ценность. Когда мы сталкиваемся с трудностями, часто задаёмся вопросом: «Зачем мне всё это?». Дневник позволяет переосмыслить опыт, увидеть в нём ценность и найти силы идти дальше.

Самовыражение – процесс раскрытия уникальности, проявления индивидуальности, реализации потенциала. Это возможность быть собой настоящим, без масок и притворства. Дневник предоставляет идеальную платформу для самовыражения – позволяет выразить мысли, чувства, идеи, мечты и фантазии, творить, экспериментировать, искать свой уникальный стиль и голос. Абрахам Маслоу говорил о самоактуализации как о высшей потребности человека. Дневник может помочь приблизиться к ней: когда мы выражаем себя, чувствуем себя более живыми, энергичными и уверенными, живём полной жизнью.

Возьмите данную книгу и начните вести «Дневник переживаний» параллельно с чтением. Помечайте и переписывайте понравившиеся, откликающиеся моменты – те фразы, которые будто сказаны лично вам, идеи, от которых внутри что-то откликается, вопросы, заставляющие задуматься. Так вы превратите чтение в живой диалог с собой и сделаете шаг к тому, чтобы стать подлинным Человеком переживающим. Отмечайте фрагменты, вызывающие эмоциональный отклик – радость, грусть, удивление, возмущение, содержащие инсайты или предлагающие практические инструменты для работы над собой. После чтения выделите 10–15 минут, чтобы записать 3 ключевых мысли из прочитанного, 1 идею, которую хотите применить на практике, и 1 вопрос к самому себе, возникший в процессе чтения. В течение дня фиксируйте яркие ощущения (тепло чашки, шум дождя, взгляд собеседника), отмечайте эмоции, которые сначала не заметили, и моменты, когда действовали «на автопилоте».

Попробуйте прожить один день «в режиме осознанного переживания»: зафиксируйте 5 моментов полного присутствия – ощущение ветра на коже, вкус утреннего кофе, тишину перед рассветом, взгляд близкого человека, звук шагов по асфальту. В конце дня запишите, как изменилось ваше состояние к вечеру, какие моменты принесли наибольшую радость, что из прочитанного и записанного оказалось наиболее ценным и какой урок вы вынесли из этого дня осознанности.

Осознанное переживание оказывает глубокое влияние на все сферы нашей жизни. В работе оно помогает быть более сосредоточенным и креативным: например, программист, замечающий своё раздражение при программных ошибках, начинает видеть в них голово-

ломки, а не угрозы. В отношениях осознанность делает нас более внимательными и эмпатичными – попробуйте технику «активного слушания»: 2 минуты молча выслушивайте партнёра, затем перескажите его слова своими словами. Это превращает разговор в совместное переживание, укрепляя взаимопонимание. В повседневной жизни осознанность учит быть благодарными и умиротворёнными: напряжение в плечах может быть сигналом тревоги, а осознанное дыхание (4 счёта вдох, 6 счетов выдох) помогает вернуть контроль и успокоиться.

Осознанное переживание – это искусство проживать каждый момент полноценно, извлекая из него уроки, находя смысл и создавая себя заново в каждом дне. Ваш дневник – это холст, на котором вы пишете портрет своего внутреннего мира, и кисть в ваших руках.

Глава 1. Переживание жизни как феномен самой жизни

Homo Experitur – человек переживающий. Это тот, кто проживает свою жизнь – глубоко, неровно, порой мучительно, но всегда по-настоящему. Мы, Homo Sapiens sapiens, вдыхаем жизнь полной грудью, погружаемся в её поток, наделяем события смыслом, испытываем всю гамму чувств – от восторга до отчаяния, – и тем самым возводим собственную реальность, камень за камень.

Но что же такое это таинственное «переживание жизни»? Ведь это что-то большее, чем просто факт существования и биологическая функция. Что-то, что превращает бытие в бытие-здесь-и-сейчас.

Давайте представим реку. Вода несётся в заданном русле, повинаясь законам физики. Воды сменяются, но река живёт как факт. Так и человеческая жизнь в биологическом смысле: мы рождаемся, растём, стареем, подчиняясь природе. Но в отличие от реки, нам дано осознание. Мы течём, и при этом – мы знаем, что течём. Мы чувствуем течение, оцениваем его, сопротивляемся ему или отдаёмся ему целиком. В этом – суть переживания.

Переживание жизни – это поток сознания, состоящий из ощущений, эмоций, мыслей, воспоминаний, надежд и страхов. Он рождается во взаимодействии с миром – и в то же время творит этот мир заново, через призму нашего «я». Два человека могут стоять у одной реки, видеть одни и те же волны, слышать один и тот же шум – но один услышит в нём песню свободы, а другой – плач утраты.

Однажды я консультировал клиента, который потерял работу. Он сидел напротив меня, сгорбившись, и говорил: «Всё кончено. Это конец». В его глазах была пустота, будто мир рухнул. А через неделю пришёл другой – с горящими глазами: «Честно говоря – Наконец-то! Теперь я могу заняться тем, о чём мечтал». Одна и та же ситуация – два совершенно разных переживания. Дело не в потере работы, а в том, какой смысл мы ей придаём, какие эмоции испытываем, какие выводы делаем.

В этом и кроется великая тайна человеческого опыта: мы не просто отражаем мир – мы его создаем. Через призму опыта, ценностей, ожиданий. Через фильтр памяти и надежд. Через боль и радость, которые делаем частью себя.

Научный контекст: исследования в области когнитивной психологии (Beck, 1967; Ellis, 1957) показывают, что интерпретация события (а не само событие) определяет эмоциональную реакцию и последующее поведение. Это лежит в основе когнитивно-поведенческой терапии.

Составляющие переживания: чувства, мысли и действия

Переживание жизни – это полотно со сложным узором, которое ткётся, будто футер⁷ из трёх нитей:

Чувства (эмоции) – наша внутренняя реакция на мир. Радость, печаль, гнев, страх, удивление – лишь малая толика эмоций, расцвечивающих нашу жизнь. Они говорят нам, что важно, что приятно, что опасно. Они – мощный стимул к действию и неотъемлемая часть нашего опыта.

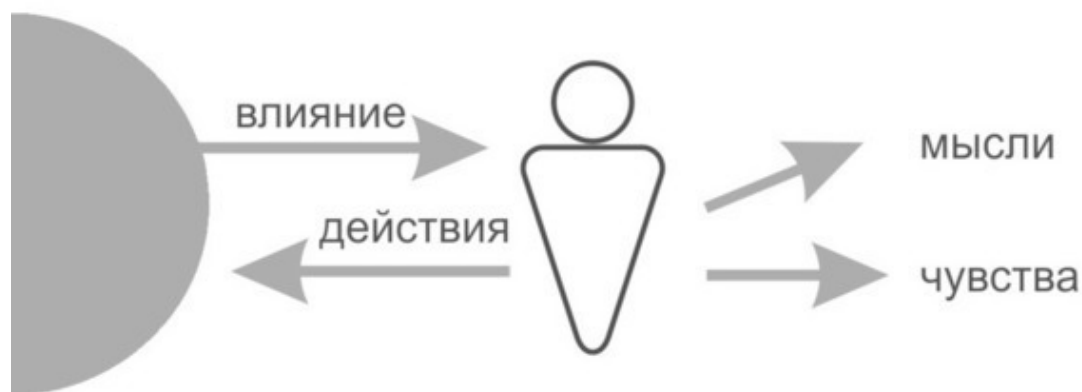
Мысли (когнитивные процессы) – то, как мы видим и понимаем мир. Убеждения, представления, воспоминания и ожидания формируют наше видение реальности. Мысли влияют на чувства и действия.

Действия (поведение) – то, как мы отвечаем на вызовы и возможности жизни. Действия творят нашу реальность и влияют на других. Они – результат выбора, основанного на чувствах и мыслях.

Эти три нити сплетены воедино: чувства рождают мысли, мысли – действия, а действия, в свою очередь, влияют на чувства и мысли.

Радость, печаль, гнев, страх – они говорят нам, что важно, что опасно, что желанно. Мысли – убеждения, воспоминания, ожидания – формируют наше видение реальности. А действия – это наш ответ миру, результат выбора, основанного на чувствах и мыслях. И всё это взаимосвязано: чувства рождают мысли, мысли ведут к действиям, а действия, в свою очередь, меняют и чувства, и мысли.

Модель взаимодействия:



Чувства ⇒ Мысли ⇒ Действия ⇒ Новые чувства/мысли

Каждый из нас наделён неповторимым сочетанием: наследственностью, опытом, ценностями, эмоциональными привычками. Даже в одинаковых обстоятельствах мы видим мир по-разному – словно смотрим через разные линзы. Один увидит в буре испытание, другой – угрозу, третий – возможность почувствовать себя живым. И в этой уникальности – драгоцен-

⁷ Футер трёхнитка – трикотажное полотно, которое производится особым способом вязки с использованием трёх нитей.

ность человеческого существования. Она делает каждого из нас не копией, а оригиналом, позволяет привнести в общую картину мира что-то своё, незаменимое.

Жизнь – будто бурный поток. Он несёт нас, бросает из стороны в сторону, открывает новые берега и скрывает старые. Мы извлекаем уроки из промахов, приспосабливаемся к переменам, открываем неизведанные горизонты. И с каждым пережитым мгновением становимся чуть мудрее, чуть глубже, чуть ближе к себе настоящим.

А теперь остановитесь на мгновение. Закройте глаза. Вспомните недавнее событие – любое, пусть даже самое обыденное: разговор с другом, чашку кофе утром, взгляд незнакомца в метро. Что вы почувствовали тогда? Какие мысли пронеслись в голове? Как вы ответили миру – словом, жестом, молчанием?

Это и есть переживание – живая ткань вашей жизни. Осознание того, что мы – не просто наблюдатели, а со-творцы своего пути, дарует нам удивительную власть: власть выбирать, как реагировать, как интерпретировать, как действовать. Мы можем обуздать бурю эмоций, проанализировать вихрь мыслей, направить течение поступков – и тем самым изменить русло своей реки.

Мы можем научиться проживать каждый миг осмысленно. Не бежать от боли, не цепляться за радость, а быть с тем, что есть. Ощущать полноту бытия – в шуме дождя, в тепле руки, в тишине паузы. И в этом – истинное счастье: не как состояние, а как способ жить.

Переживание – это тонкое искусство сотворения себя через взаимодействие с миром. Искусство, которому мы учимся всю жизнь. И каждый шаг на этом пути – уже победа.

Роль переживания в формировании сознания и идентичности

Жизнь – как калейдоскоп ощущений, пропущенных через призму нашего внутреннего мира. Каждое мгновение, каждое взаимодействие оставляет след, окрашивая полотно нашего существования яркими или тусклыми красками. Опыт, прожитый нами, – не простое отражение внешней реальности, а активный процесс, неустанно формирующий наше сознание и, как следствие, нашу неповторимую личность.

Вспомните себя в детстве: первый вкус мороженого, первый страх темноты, первый упрёк взрослому. Эти мгновения, казалось бы, мимолётные, на самом деле – кирпичики, из которых строится наше «я». Они не просто запоминаются – они переживаются, проникают в глубину души, становятся частью нас.

Вообразим – новорождённый ребёнок, впервые ощутивший нежное прикосновение матери... Это не просто физическое ощущение – это целая вселенная чувств: безопасность, любовь, принятие.

В этом первом объятии закладывается фундамент доверия к миру, столь необходимый для становления здоровой психики. Тепло её рук говорит ему: «Ты нужен. Ты в безопасности». И этот опыт – не просто воспоминание, а первичный код, который будет влиять на все будущие отношения.

А теперь представьте другую картину: ребёнок, оставленный в одиночестве в тёмной комнате. Страх, беспомощность, ощущение брошенности. Эти переживания тоже оставляют след – они формируют другой код: «Мир опасен. Я не могу рассчитывать на поддержку».

Так переживание становится своеобразным фильтром, через который мы воспринимаем окружающий мир. Этот фильтр строится из личного опыта, убеждений, ценностей и культурных норм. Он определяет:

- как мы интерпретируем события;
- какую реакцию выбираем в трудных ситуациях;
- как строим отношения с другими людьми.

Без переживаний мир был бы лишь безжизненной абстракцией, лишённой смысла и значимости. Более того, переживание играет центральную роль в формировании нашего «Я». Мы познаём себя не только через самоанализ, но и через проживание различных ситуаций и эмоциональных состояний.

Радость от достижения, печаль от утраты, страх перед неизвестным – все эти переживания помогают нам осознать:

- свои сильные и слабые стороны;
- истинные ценности и приоритеты;
- свою уникальную роль в этом мире.

Формирование идентичности – это непрерывный диалог между нами и нашим опытом. Мы не просто накапливаем события – мы их переосмысливаем, интегрируем в свою систему убеждений. Этот процесс особенно интенсивен в подростковом возрасте, когда молодые люди активно ищут своё место в мире, экспериментируют с различными ролями и идентичностями.

Я помню одну свою клиентку, Анну (имя изменено). В 16 лет она решила стать «бунтаркой»: перекрасила волосы в фиолетовый, начала курить, демонстративно спорила с преподавателями. Но через два года вдруг стала посещать православную церковь, увлеклась классической музыкой, начала носить более скромную одежду. Её мать была в панике: «Что с ней происходит? Она потеряла себя!» А я же видел обратное: Анна не теряла себя – она искала.

Она примеряла разные маски, чтобы понять, какая из них подходит ей по-настоящему. И каждый такой эксперимент был для неё важным переживанием, помогавшим очертить границы своего «я».

Важно помнить, что переживание – это не только эмоции. Оно включает в себя и мыслительные процессы: осмысление, интерпретацию, интеграцию опыта. Мы не просто чувствуем – мы размышляем о своих чувствах, пытаемся понять их причины и последствия.

Однако не все переживания одинаково благотворны. Негативные переживания, особенно если они подавляются и не подвергаются осмыслению, могут оказывать разрушительное воздействие на наше сознание и идентичность. Хронический стресс, травматический опыт, чувство вины или стыда могут приводить к развитию психологических расстройств и деформации личности.

Однажды ко мне обратился мужчина средних лет, который в детстве пережил пожар. Он не мог спать в полной темноте, боялся закрытых помещений, избегал любых ситуаций, напоминавших тот день. Годы шли, а травма оставалась живой. Но когда он начал говорить о ней, описывать свои ощущения, вспоминать детали – постепенно страх начал терять власть над ним. Процесс терапевтической рестимуляции и переработки переживания оказался исцеляющим.

В таких случаях необходима помощь специалистов, которые помогут человеку переработать негативные переживания и восстановить внутреннюю гармонию. Это не значит, что нужно избегать боли или отрицать тяжёлые моменты. Напротив – их нужно прожить, осмыслить, интегрировать в свою историю.

Переживание – это некое связующее, соединяющее прошлое, настоящее и будущее. Это то, что делает нас живыми, настоящими, уникальными. Через переживание мы не просто существуем – мы испытываем процесс становления. Становимся теми, кто мы есть: со всеми шрамами и победами, ошибками и озарениями, страхами и мечтами. И в этом – великая сила человеческого опыта: он не просто формирует нас – он позволяет нам формировать себя.

Так все-таки: что такое переживание? (один из кейсов)



Я сидел в своём кресле, обитом выцветшим бархатом... (фото из личного архива)

Я сидел в своём кресле, обитом выцветшим бархатом, – кресле, которое видело не один десяток исповедей, – и смотрел на Ксению (имя изменено). Ей было около сорока, ухоженная, интеллигентная женщина, в глазах которой плескалось нечто, напоминающее загнанного зверька. Она пришла ко мне, как это часто бывает, с ощущением пустоты, бессмысленности, с той самой экзистенциальной тоской, которая, словно назойливый шёпот, звучит, где-то на границе сознания, напоминая о бренности бытия.

«Я не чувствую... – начала она, с трудом подбирая слова. – Я знаю, что должна, что положено. Я должна радоваться успехам ребёнка, достижениям мужа, новой квартире. Но... ничего. Просто... пустота».

Пустота. Это слово звучало в моём кабинете чаще, чем мне хотелось бы. Пустота – это современная чума, порождённая комфортом, отчуждением и потерей связи с самым важным – с полнотой жизни.

Что же такое переживание? И это не просто палитра эмоций, не мимолётные плеяды чувств – это нечто гораздо более глубокое, всеобъемлющее. Переживание – это способность проживать каждое мгновение целиком, пропуская его через себя. Это тот самый огонь, который горит в нас, даруя смысл, наполняя сердце радостью, печалью, гневом, любовью – всем тем, что делает нас живыми. Когда мы позволяем себе чувствовать, когда мы открываемся навстречу всему, что нас окружает, когда мы перестаём бояться уязвимости и позволяем себе быть настоящими – это и есть переживание.

К примеру, представьте себе художника, стоящего перед чистым холстом. Он может просто нанести несколько мазков краски, следуя заранее заготовленному эскизу. Но может и отпустить себя, позволить руке свободно скользить по холсту, руководствуясь лишь своим вдохновением, своими переживаниями. Во втором случае он не просто создаст картину, он создаст частицу самого себя, он вложит в неё свою душу, своё сердце. То же самое и с жизнью. Мы можем проживать её механически, следуя предписаниям общества, избегая боли и дискомфорта. Но можем и отважиться на переживание, на полное, глубокое проживание каждого мгновения. И тогда жизнь становится не просто чередой событий, а наполненным смыслом путешествием, в котором мы открываем себя, познаём мир и находим своё место в нём.

Ксения, как и многие другие, боялась переживания. Она боялась боли, разочарования, потери. Она возвела вокруг себя невидимую стену, за которой пряталась от жизни. Но эта стена, защищая её от неприятностей, одновременно лишала её возможности чувствовать, любить, жить по-настоящему.

Я посмотрел на неё и спросил: «Ксения, а чего вы боитесь больше всего?»

Она долго молчала, глядя в окно. Потом тихо ответила: «Боюсь почувствовать... что зря прожила жизнь... В моей семье успех, более-менее, испытали все... но, кроме меня».

В этот момент я вспомнил, как однажды сам боялся почувствовать пустоту – и понял, что избегал жизни. Но как объяснить это ей?

Именно в этом и заключается парадокс. Мы боимся переживаний, боимся боли, но именно избегание переживаний приводит нас к самой страшной боли – к боли от осознания бессмысленности существования. Ведь переживание – это не просто приятные моменты, не только радость и восторг. Это и боль, и печаль, и разочарование, и гнев. Но даже самые неприятные переживания несут в себе ценный опыт, учат нас, помогают расти и развиваться.

А теперь представьте себе эдакого альпиниста, покоряющего вершину. И он испытывает усталость, боль, страх. Он рискует жизнью. Но когда он, наконец, достигает вершины – испытывает ни с чем не сравнимое чувство удовлетворения, триумфа, переживания, которое навсегда останется в его памяти. То же и в жизни. У человека есть выбор: не бояться препятствий, не избегать боли, а смело идти навстречу им. Ведь именно преодоление трудностей делает человека сильнее, мудрее, наполняет его жизнь смыслом.

Переживание – это не просто чувства, это действие. Это активное участие в своей жизни, это готовность меняться, расти, развиваться. Это осознанный выбор в пользу жизни, а не простого существования.

Переживание и подлинность

Переживание – это ключ к подлинности. Подлинность – это соответствие между тем, что мы чувствуем, думаем и делаем. Это когда мы живём в соответствии со своими ценностями, убеждениями, желаниями. Это когда мы не пытаемся казаться кем-то другим, а остаёмся самими собой.

Многие люди носят маски – играют роли, притворяются теми, кем не являются. Они живут так, как от них ожидают другие, так, как принято в обществе, так, как им сказали, что правильно. И в результате теряют связь со своим истинным «я».

Подлинность – это процесс. Это постоянное стремление к самопознанию, к самосовершенствованию, к соответствию между тем, кто мы есть, и тем, кем мы хотим быть.

Переживание играет важную роль в этом процессе. Оно помогает нам лучше понимать себя, свои потребности, желания, страхи. Оно помогает нам осознавать свои ценности, убеждения, принципы. Оно помогает нам принимать решения, которые соответствуют нашим истинным потребностям, а не ожиданиям других людей. Когда мы живём в соответствии со своими переживаниями, мы становимся более подлинными, более настоящими. Мы перестаём бояться осуждения, критики, непринятия. Мы перестаём пытаться угодить всем вокруг. Мы начинаем жить своей жизнью, жить по своим правилам, жить в соответствии со своим истинным «я».

Но как найти свою подлинность? Как научиться жить в соответствии со своими переживаниями?

Первый шаг – это честность с самим собой. Мы должны быть честными со своими переживаниями, признавать их, принимать их, не осуждать их. Мы должны позволить себе чувствовать всё, что мы чувствуем, не скрывая свои эмоции, не подавляя свои чувства.

Второй шаг – это самопознание. Мы должны стремиться к лучшему пониманию себя, своих потребностей, желаний, страхов. Мы должны задавать себе вопросы: «Что я чувствую?», «Почему я это чувствую?», «Что мне нужно?», «Чего я хочу?». Мы должны искать ответы на эти вопросы в своих переживаниях, в своём опыте, в своих отношениях с другими людьми.

Третий шаг – это действие. Мы должны действовать в соответствии со своими переживаниями, со своими ценностями, со своими убеждениями. Мы должны принимать решения, которые соответствуют нашим истинным потребностям, а не ожиданиям других людей. Мы должны жить своей жизнью, жить по своим правилам, жить в соответствии со своим истинным «я».

Ксения долго сопротивлялась. «А если я почувствую боль?» – спросила она с тревогой. Я кивнул: «Да, почувствуете. Но это будет ваша боль, а не навязанная кем-то. И в ней тоже есть смысл».

Постепенно, шаг за шагом, Ксения начала возвращаться к своей подлинности. Она перестала пытаться соответствовать ожиданиям других людей, начала слушать себя, свои потребности, свои желания. Она начала жить своей жизнью, жить по своим правилам, жить в соответствии со своим истинным «Я». И чем более подлинной она становилась, тем более счастливой она себя чувствовала. Она поняла, что счастье – не в том, чтобы соответствовать ожиданиям других людей, а в том, чтобы жить в соответствии со своими переживаниями, со своей подлинностью.

Интенсивность и глубина переживания

Интенсивность и глубина переживания – это два ключевых аспекта, определяющих его влияние на нашу жизнь. Интенсивность – это сила эмоций, ощущений, которые мы испытываем. Глубина – это степень проникновения переживания в наше сознание, его влияние на наши убеждения, ценности, поведение.

Иногда мы испытываем очень интенсивные переживания, которые, однако, не оказывают на нас глубокого воздействия. Например, кратковременная вспышка гнева, вызванная незначительным происшествием. Мы можем сильно разозлиться, выплеснуть свой гнев, но это переживание быстро проходит, не оставляя после себя значительного следа.

В других случаях мы испытываем менее интенсивные, но гораздо более глубокие переживания. Например, потеря близкого человека. Боль от этой потери может быть не такой острой, как, скажем, от физической травмы, но она проникает глубоко в наше сердце, меняет наше восприятие мира, влияет на наши отношения с другими людьми.

Идеальный вариант – это когда интенсивность и глубина переживания сочетаются. Когда мы испытываем сильные эмоции, которые одновременно оказывают на нас глубокое воздействие, меняют нас к лучшему. Например, любовь. Любовь может быть очень интенсивной, наполнять нас радостью, счастьем, восторгом. И в то же время она может быть очень глубокой, менять наше отношение к миру, к другим людям, к самим себе.

Но как достичь такой гармонии интенсивности и глубины переживания? Как сделать так, чтобы наши переживания были не просто мимолётными эмоциями, а наполненным смыслом опытом?

Первый шаг – это осознанность. Как бы ни была привычна эта идея, но мы должны научиться осознавать свои переживания, понимать их природу, причины, последствия. Мы должны научиться распознавать свои эмоции, чувства, ощущения, понимать, что они говорят нам о нас самих, о наших потребностях, желаниях, страхах.

Второй шаг – это открытость. Нам необходимо научиться открываться навстречу своим переживаниям, не бояться их, не избегать их. Мы должны позволить себе чувствовать всё, что мы чувствуем, не осуждая себя, не критикуя себя. Мы должны помнить, что все наши переживания – это часть нашей жизни, часть нашего опыта, часть того, что делает нас живыми.

Третий шаг – это принятие. Мы должны научиться принимать свои переживания, как часть самих себя. Мы должны понимать, что все наши переживания – это нормальные, естественные реакции на события, происходящие в нашей жизни. Мы должны перестать бороться со своими переживаниями, а научиться жить с ними, извлекать из них уроки, использовать их для своего роста и развития.

Ксения постепенно начинала понимать, что её проблема не в отсутствии переживаний, а в её неспособности их принимать. Она боялась боли, боялась уязвимости, боялась потерять контроль. Она пыталась заглушить свои чувства, спрятаться от них за маской безразличия. Но эта маска, защищая её от неприятностей, одновременно лишала её возможности чувствовать, любить, жить по-настоящему.

И тогда я предложил ей начать с малого. Просто научиться замечать свои переживания, называть их по имени, признавать их существование. Не бороться с ними, не пытаться их изменить, а просто наблюдать за ними, как за облаками, плывущими по небу. Ведь, как писал Ирвин Ялом: «Обрести спокойствие можно, только став наблюдателем, невозмутимо взирающим на мимолётное течение жизни».

Однажды на сессии Ксения вдруг замерла, прислушиваясь к себе. «Знаете, – сказала она тихо, – сегодня утром я рассердилась на продавца в магазине. По-настоящему рассерди-

лась. И вместо того, чтобы проглотить это чувство, я... просто его признала. И оно прошло, но не оставило после себя горечи».

Спустя ещё пару сессий Ксения начала возвращаться к жизни. Она стала замечать мелочи: аромат свежесваренного кофе по утрам, первые весенние цветы у подъезда, искреннюю улыбку дочери. Она начала чувствовать, осознала любовь, начала смеяться, плакать. Она начала переживать.

В один из последних сеансов она посмотрела мне прямо в глаза и сказала:

– Я всё ещё боюсь. Боюсь разочарований и боли, связанной с ними. Но теперь я осознаю: это некая плата за настоящую жизнь. И я готова её платить. Горечь и боль – это крайность одной из сторон палитры чувств, ведь так?

Я улыбнулся в ответ. В её глазах больше не было загнанного зверька. Там светилась осторожная, но уверенная надежда – первый признак того, что она наконец-то начала жить по-настоящему.

Глава 2. Экзистенциализм переживания

«Все будущее в неопределенности: живите сейчас.»

Сенека

Основы экзистенциальной философии и психологии

«Человек обречён на свободу», – провозгласил Жан-Поль Сартр⁸. Эти слова, словно удар в набат, доносятся до нас, эхом отдаваясь в лабиринтах человеческого существования. В них заключена та самая экзистенциальная дилемма, вокруг которой испокон веков кружит психология. Мы, стремящиеся к новым ощущениям и неустанному познанию, словно выброшены волной на берег этого мира – без нашего ведома, помимо нашей воли.

Представьте себе: вы просыпаетесь в незнакомом месте, лишены всякой ориентации, словно забытый мореплаватель без компаса и звёзд. Вокруг – ни знакомых лиц, ни подсказок, ни карты. Никто не протянет руку помощи, не растолкует правила игры. Вам предстоит самостоятельно прокладывать свой путь, разбираться в хитросплетениях жизни, учиться читать знаки, угадывать течения, доверять интуиции. Именно так, по мнению экзистенциалистов, и начинается наше путешествие. Мы рождаемся с чистым сознанием, словно с незапятнанным холстом, на котором судьба велит нам писать свои собственные истории – руководствуясь лишь своими решениями, ошибками, озарениями.

Заброшенность

Понятие «заброшенности» описывает наше положение в этом мире. Мы не просили об этом, не выбирали ни родителей, ни эпоху, ни страну рождения, ни обстоятельства детства. Но оказались здесь – в водовороте времени, окружённые другими людьми и вещами, обстоятельствами и возможностями.

Мартин Хайдеггер, один из отцов-основателей экзистенциализма, говорил о «бытии-в-мире» – Dasein. Мы не просто существуем, как камень или дерево. Мы активно взаимодействуем с миром: влияем на него и формируемся под его воздействием. Каждое утро, открывая глаза, мы заново «входим» в мир – и каждый раз это выбор: сопротивляться ему, плыть по течению или создавать что-то новое.

Это чувство заброшенности может породить ощущение беспомощности и отчуждения. Мы чувствуем себя одинокими песчинками в огромной Вселенной, осознавая свою смертность и уязвимость. Человек в своей сущности одинок: он рождается в одиночестве и уходит также, наедине со смертью, пересекая последнюю границу.

Но именно из этого чувства одиночества рождается первая искра экзистенциального осознания – понимание того, что никто не придёт и не решит за нас наши проблемы. Никто не напишет за нас сценарий жизни, не выберет путь, не возьмёт на себя ответственность. Это пугающая мысль – и в то же время освобождающая.

Свобода

Осознание заброшенности неизбежно приводит к осознанию свободы. Экзистенциальная свобода – это не просто выбор между различными вариантами развлечений или товаров в магазине. Это фундаментальная свобода определять себя, свои ценности и свой жизненный путь. Мы не predeterminedены ни генетикой, ни воспитанием, ни обществом. Мы вольны выбирать:

- как реагировать на обстоятельства;
- какие смыслы придавать событиям;
- кем становиться в каждый момент времени.

⁸ Жан-Поль Шарль Эмар Сартр (21 июня 1905, Париж – 15 апреля 1980, там же) – французский философ-экзистенциалист, представитель атеистического экзистенциализма, писатель, драматург и эссеист, социалист. Лауреат Нобелевской премии по литературе 1964 года, от которой отказался.

Но свобода – довольно тяжёлая ноша. Она подразумевает полную ответственность за свои решения и их последствия. И как бы мы ни хотели, нет ни бога, ни судьбы, ни предопределения, на которые можно было бы списать наши неудачи. Мы сами пишем сценарий своей жизни, и ответственность за сюжет целиком лежит на нас.

Да, эта ответственность может быть пугающей. Гораздо проще следовать общепринятым нормам, полагаться на чужие мнения, искать виноватых вовне. «Так принято», «Все так делают», «Меня заставили» – эти фразы звучат утешительно, но они лишают нас силы.

Экзистенциализм призывает к мужеству – к смелости принять свою свободу и ответственность, к осознанному выбору своего пути, даже если он ведёт в неизвестность. Это похоже на первый шаг ребёнка: страшно упасть, но только так можно научиться ходить.

Тревога бытия

Неизбежным спутником свободы и ответственности является тревога бытия. Это не обычная тревога, связанная с конкретными событиями или обстоятельствами – экзаменом, собеседованием, конфликтом. Это глубинное, необъяснимое чувство потерянности, бессмысленности и страха перед небытием.

Тревога бытия возникает из:

- осознания конечности жизни;
- отсутствия объективных гарантий («завтра может не наступить»);
- понимания, что мы сами создаём свою жизнь – зачастую в условиях неопределённости и риска.

Мы тревожимся о том, «правильно» ли мы живём, не упустили ли что-то важное, что будет после смерти. Многие пытаются избежать этой тревоги, уходя в рутину, потребление, иллюзии. Они стараются заглушить голос экзистенциального беспокойства, заполняя свою жизнь отвлекающими факторами: сериалами, шопингом, бесконечными делами.

Однажды ко мне за помощью обратилась Евгения (имя изменено). Она работала бухгалтером, жила в браке 15 лет, воспитывала двоих детей – и чувствовала, что задыхается. «Я как будто не живу, а исполняю чью-то чужую роль», – говорила она. Её тревога была не симптомом болезни, а криком души: «Проснись! Ты существуешь!»

Экзистенциальная психология утверждает: тревога бытия – не болезнь, а естественная реакция на осознание нашего положения в мире. Более того, именно тревога может стать мощным стимулом для личностного роста. Принимая свою конечность и неопределённость, мы можем:

- начать ценить каждый момент жизни;
- искать подлинные смыслы, а не навязанные обществом;
- строить более аутентичные отношения с окружающими;
- перестать бояться ошибок – ведь они часть пути.

В поисках себя в этой жизни

Принятие заброшенности, свободы, ответственности и тревоги бытия – это сложный, но необходимый процесс для становления зрелой, осознанной личности. Экзистенциальная психология предлагает нам не бежать от этих фундаментальных аспектов человеческого существования, а использовать их в качестве отправной точки для самопознания и самореализации.

Мы не можем изменить факт нашей заброшенности в этот мир. Но мы можем выбрать:

- как на него реагировать;
- какой смысл придать каждому дню;
- какой след оставить на этом пути.

Помните: вы – автор своей истории. И только вам решать, какой она будет. Будет ли это повесть о страхе и бегстве или эпопея о мужестве и поиске? Будет ли это набор случайных глав или цельное произведение, написанное с любовью к жизни и к себе?

Каждый миг – это новый выбор. Каждый вздох – это возможность. Каждый взгляд в зеркало – напоминание: «Я существую. Я свободен. Я отвечаю». И в этом – не тяжесть, а величайшая привилегия быть человеком.

Ключевые идеи Сартра, Хайдеггера и Камю о переживании

Феномен переживания жизни – сложная и многогранная концепция, лежащая в самом сердце экзистенциальной философии. Чтобы глубже понять, как мы воспринимаем и проживаем свою жизнь, обратимся к трудам Жан-Поля Сартра, Мартина Хайдеггера и Альбера Камю. Каждый из этих мыслителей, словно художник своей палитры, исследовал природу человеческого существования – свободу выбора, абсурдность мира, страх перед конечностью – предлагая нам уникальные перспективы на то, как можно прожить жизнь более осознанно.

Жан-Поль Сартр и радикальная свобода

«Существование предшествует сущности», – провозгласил Сартр. Эти слова звучат как удар гонга, пробуждающий от сна привычек и ожиданий. Человек не рождается с готовой «инструкцией» или предопределённой судьбой. Мы появляемся в мире без заранее заданной природы – и только через выборы, поступки, решения начинаем создавать себя.

Мы «осуждены быть свободными», – писал Сартр. Эта фраза звучит парадоксально, почти жестоко. Свобода – не дар, который можно отложить в сторону. Она тяжела, потому что неразрывно связана с ответственностью. Каждый наш выбор – не просто личный шаг. Он, в некотором смысле, задаёт тон для всего человечества: «Каким был бы мир, если бы все поступали так, как я сейчас?»

Вспомните момент, когда вам предстояло принять важное решение. Вы стояли на перекрёстке, и ни один указатель не подсказывал верного пути. Ни Бог, ни мораль, ни традиции не могли дать однозначного ответа. Это и есть заброшенность – мучительное осознание, что нет внешних авторитетов, которые взяли бы на себя ответственность за ваш выбор.

Именно в этом состоянии рождается аутентичное переживание жизни: когда мы признаём, что только мы несем ответственность за свои решения, и стремимся жить в согласии со своими ценностями, а не с ожиданиями общества.

Но человек склонен бежать от этой свободы.



Жан-Поль Шарль Эмар Сартр

Сартр называл это «дурной верой»⁹ (*франц. mauvaise foi*). Это самообман, когда мы прячемся за роли: «Я так поступил, потому что начальник приказал», «Я не могу иначе – у меня семья», «Так принято». Мы надеваем маски, чтобы не встретиться лицом к лицу с тревогой свободы.

Аутентичное существование требует мужества. Оно начинается с честного взгляда на себя: «Чего я действительно хочу? Что я чувствую? За что я готов отвечать?» И готовности принять последствия своих решений – без оправданий и ссылок на обстоятельства.

Мартин Хайдеггер и «Бытие-к-смерти»

⁹ Mauvaise foi – «дурная вера», недобросовестность – понятие Жана-Поля Сартра, которое описывает самообман

Хайдеггер смотрит глубже. Его не интересует «что делать?» – он задаётся вопросом «что значит быть?». Западная философия, считал он, веками упускала из виду самый важный вопрос: что значит существовать? Чтобы ответить на него, Хайдеггер вводит понятие Dasein – «здесь-бытие», или «бытие-в-мире».



Мартин Хайдеггер

Dasein – это не просто существо, которое «есть». Это тот, кто осознаёт своё бытие, задаётся вопросами, чувствует течение времени. Dasein не выбирает родиться – оно брошено в мир, как путник, внезапно оказавшийся на незнакомой дороге. Вокруг – леса сомнений, горы ожиданий, тропы, проложенные другими. И только от самого путника зависит, пойдёт ли он по чужой тропе или найдёт свою.

Ключевой момент – осознание смертности. Хайдеггер называет это «бытием-к-смерти» (*нем.* Sein-zum-Tode). Не как мрачное напоминание о конце, а как внутренний компас, указывающий на подлинность.

В повседневной жизни мы часто избегаем мысли о смерти. Отвлекаемся на рутину: работа, соцсети, сериалы, покупки. Мы прячемся за поверхностными развлечениями, за «делами», за чужими целями. Хайдеггер называл это «падением в обыденность» (*нем.* Verfallen). В этом состоянии мы теряем из виду подлинный смысл существования и живём не своей жизнью, а жизнью, предписанной обществом.

Но что, если остановиться?

Закройте глаза. Представьте, что вам осталось год. Или месяц. Или неделя. Не для паники, не для отчаяния – а чтобы увидеть, что действительно имеет значение. Что вызывает трепет в груди? С кем хочется говорить не о делах, а о самом важном? Какой след вы хотели бы оставить?

Когда мы осознаём свою смертность, всё меняется. Утренний кофе больше не просто ритуал – он обретает вкус, аромат, тепло чашки в руках. Разговор с другом перестаёт быть фоном – он становится встречей двух душ. Аутентичное переживание жизни – это не отсутствие страха, а мужество смотреть ему в глаза. Это выбор:

- не избегать мысли о смерти, а использовать её как мерило важности;
- не плыть по течению, а спрашивать: «Это мой путь?»;
- не прятаться за ролями («хороший сын», «успешный специалист»), а спрашивать: «Кто я на самом деле?»;
- не откладывать «настоящую жизнь» на потом, а начинать сейчас.

Альбер Камю и абсурдность существования

Альбер Камю¹⁰ смотрит на мир иначе. Для него главный вопрос – не свобода и не смерть, а абсурд. Абсурд – это столкновение человеческого стремления к смыслу с равнодушным, «молчаливым» миром. Мы ищем ответы, а Вселенная молчит. Мы хотим справедливости, а жизнь несправедлива. Мы жаждем гармонии, а мир хаотичен.

Камю не предлагает утешительных иллюзий. Он прямо говорит: жизнь не имеет предопределённого смысла. Но это не повод для отчаяния. Напротив – это приглашение к бунту. «Бунт» у Камю – не политический жест, а внутреннее решение: «Я знаю, что мир абсурден, но я отказываюсь с этим мириться. Я буду создавать смысл сам».

В эссе «Миф о Сизифе» Камю рисует поразительный образ. Сизиф обречён вечно толкать камень в гору – и каждый раз тот скатывается вниз. Это метафора человеческой жизни: мы строим планы, добиваемся целей, а смерть всё перечёркивает. Но Камю говорит: «Сизиф счастлив». Почему? Потому что он осознаёт бессмысленность своего труда – и всё равно продолжает. Он бунтует против судьбы, выбирая радость здесь и сейчас.

¹⁰ Альбер Камю (1913—1960) – французский писатель, философ, мыслитель, публицист, драматург. Один из ярких представителей атеистического экзистенциализма.



Альбер Камю

Переживание жизни у Камю – это страсть. Любовь ко всему, что есть: к солнцу, к морю, к смеху друзей, к запаху дождя. Несмотря на абсурдность мира, человек должен действовать, любить, творить, ошибаться, вставать и идти дальше. «Жить – значит пробуждать к жизни», – писал Камю.

«Делай, что можешь, с тем, что имеешь, там, где ты есть»
Теодор Рузвельт (1858—1919)

Данность Смерти

Жизнь как река, непрестанно течет, неся нас в своем потоке сквозь череду мгновений, опытов и отношений. Мы строим планы, любим, страдаем, радуемся и печалимся, погружаясь в калейдоскоп ощущений, который и составляет наше субъективное переживание реальности. Но что придает этому потоку столь острую и пронзительную ценность? Почему мы так отчаянно цепляемся за каждый миг, несмотря на неизбежность потерь и разочарований? Ответ, как ни парадоксально, кроется в осознании нашей конечности, в данности смерти.

Смерть, как тень, неотступно следующая за каждым живым существом, является не просто фактом прекращения функционирования организма. Она – фундаментальный экзистенциальный горизонт, определяющий наше восприятие времени, ценностей и смысла существования. Осознание смертности неизбежно сталкивает нас с вопросами о том, как мы проживаем свою жизнь, что мы оставляем после себя и какой след мы хотим оставить в этом мире. Этот парадокс – жизнь, обретающая ценность через осознание смерти – является одним из краеугольных камней экзистенциальной психологии.

Философы, психологи и психотерапевты, такие как Мартин Хайдеггер, Ирвин Ялом¹¹ и Ролло Мэй¹², подчеркивали, что именно конечность нашего существования делает каждый миг уникальным и неповторимым. Если бы мы жили вечно, то каждое событие, каждая встреча и каждое переживание утратили бы свою остроту и значимость. Бесконечность времени растворила бы ценность настоящего момента.

Конечно, осознание смерти – это не всегда приятный или легкий процесс. Часто, тема смерти табуирована в обществе: она может вызывать страх, тревогу и даже отчаяние. Страх смерти (танатофобия) – один из самых распространенных и глубоких человеческих страхов. Он может проявляться по-разному: от боязни физической смерти до страха потери близких, страха не успеть реализовать свои мечты или страха забытья. Но, как утверждает Ирвин Ялом, страх смерти является не только источником страдания, но и мощным стимулом к саморазвитию и поиску смысла. Принятие собственной смертности может освободить нас от мелких забот и направить наши усилия на то, что действительно важно. Оно побуждает нас жить более осознанно, ценить отношения, стремиться к реализации своего потенциала и оставлять после себя позитивный след.

Более того, осознание данности смерти может помочь нам справиться с утратами и горем. Понимание того, что жизнь конечна, позволяет нам принять неизбежность расставаний и пережить боль потери с большей стойкостью. Оно напоминает нам о ценности тех отношений, которые у нас были, и о том, что любовь и память остаются с нами даже после ухода близких.

«Когда мы есть, то смерти ещё нет, а когда смерть наступает, то уже нет нас»

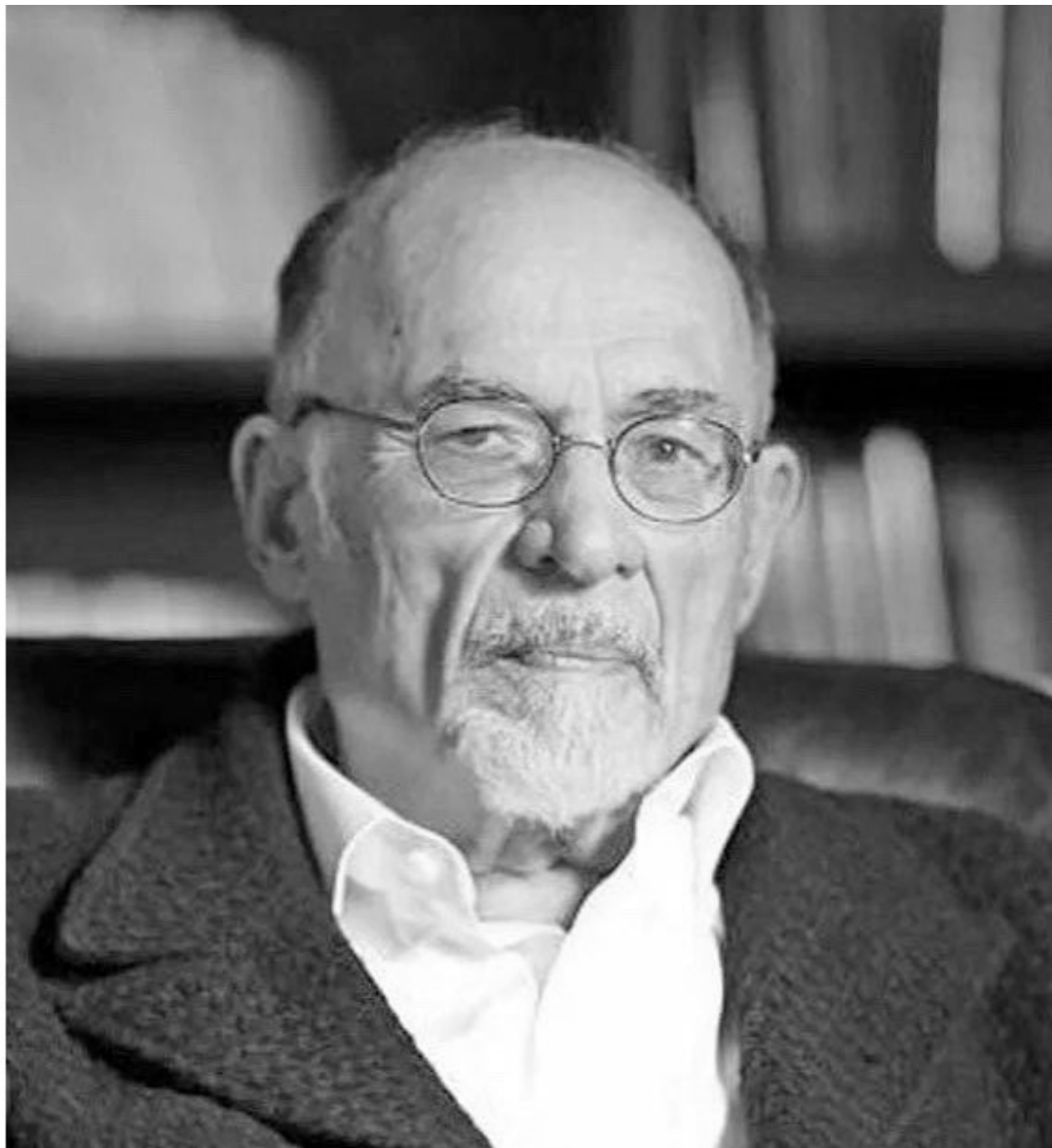
Эпикур в «Письме к Менекею»

Подчеркну, что осознание смерти – это не однократный акт, а непрерывный процесс. Как пишет Ирвин Ялом: «Memento Mori» – помни о смерти. Наши взгляды на смерть могут меняться в зависимости от нашего возраста, жизненного опыта и культурного контекста. То, что казалось нам страшным и непонятным в юности, может предстать в совершенно ином свете

¹¹ Ирвин Дэвид Ялом (родился 13 июня 1931 года в Вашингтоне, США) – американский психиатр, психолог и психотерапевт, доктор медицины, профессор психиатрии Стэнфордского университета; известен как автор научно-популярной и художественной литературы.

¹² Ролло Рис Мэй (21 апреля 1909, Эйда, Огайо – 22 октября 1994, Тибьюрон, Калифорния) – американский психолог и психотерапевт, теоретик экзистенциальной психологии. В своих произведениях подвергает тщательному рассмотрению основные проблемы человеческой экзистенции: добро и зло, свобода, ответственность и судьба

в зрелом возрасте. Поэтому важно постоянно возвращаться к этой теме, переосмысливать свои убеждения и искать новые смыслы.



Ирвин Д. Ялом

Важно помнить и настраиваться, что осознание смерти не должно парализовать нас страхом и отчаянием. Напротив, оно должно вдохновлять нас на то, чтобы жить более полно, глубоко и осмысленно. Принятие смертности должно побуждать нас к действию, к реализации своих целей и мечтаний, к построению крепких и значимых отношений. Оно должно напоминать нам о том, что время ограничено, и что мы не можем позволить себе тратить его на пустяки.

Ирвин Ялом в своей книге «Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти» пишет: «Чем менее эффективно прожита жизнь, тем болезненнее страх смерти. Чем меньше вы совершили за свою жизнь, тем больше боитесь смерти».

Экзистенциальная данность смерти – эдакое благословение, если угодно. Это напоминание о том, что жизнь – драгоценный дар, который мы должны ценить и использовать по максимуму. Упругий стимул к тому, чтобы жить здесь и сейчас, не откладывая на потом то, что мы

можем сделать сегодня – *Cape diem* (с лат. – «лови день»). Дар и возможность оставить после себя в физическом мире позитивный след и прожить жизнь, которой мы можем гордиться.

На этой все-таки позитивной ноте, можно подытожить, что данность смерти является мощным инструментом для осознания ценности жизни. Она заставляет нас задуматься о том, как мы проживаем каждый день, о том, что для нас действительно важно. Принятие своей смертности – это не признание поражения, а скорее шаг к более осознанной, осмысленной и наполненной жизни.

Так что, без страха, **Memento mori**¹³

¹³ *Memento mori* – выражение на латыни, которое означает «помни о смерти». Дословный перевод – «вспомни о том, что будешь умирать»

Данность Изоляции

Изоляция... Одиночество... Слова, которые, словно призраки, преследующие каждого из нас. Мы, Homo sapiens, существа социальные. Наши предки выживали, сплотившись в группы, вместе охотясь, вместе защищаясь от хищников и стихий. Коллектив был щитом, гарантией продолжения рода. Но что происходит, когда этот щит трескается, когда связь рвется, когда нас покидают или, что еще хуже, когда мы сами себя изгоняем?

Здесь, дорогой читатель, я не буду говорить о клиническом одиночестве – коммуникативном коллапсе, о тех мучительных состояниях, когда человек, окруженный людьми, ощущает себя пустым и чужим. Нет, я говорю о более фундаментальном виде изоляции – об экзистенциальном одиночестве, о той данности, с которой мы все рождаемся и с которой, увы, умираем.

Вдумайтесь: мы появляемся на свет совершенно одни. Даже в утробе матери мы остаемся обособленными, заключенными в кокон плодного пузыря и индивидуального опыта. И затем, в момент рождения, этот кокон разрывается, и мы выныриваем в мир, полный шума, света и... других людей. Мы отчаянно ищем привязанности, ищем кого-то, кто смог бы понять нас, разделить нашу боль и радость. И иногда – о, чудо! – мы находим таких людей. Но даже в самые интимные моменты близости, даже в объятиях любимого человека, остается зазор, щель, сквозь которую просачивается леденящий ветер осознания: мы остаемся самими собой.

Эта истина пугает, да. Она некомфортна, она заставляет нас съеживаться от страха. Мы тратим огромную энергию, чтобы отрицать эту данность. Мы создаем семьи, строим карьеры, вступаем в сообщества, лишь бы заполнить эту зияющую пустоту, лишь бы убежать от собственной конечности.

Но побег этот, мой друг, обречен на провал. Ибо в конечном итоге каждый из нас предстанет перед лицом смерти в полном одиночестве. Никто не сможет разделить этот опыт, никто не сможет прожить его за нас. И именно осознание этой неизбежности, этой фундаментальной изоляции, может стать ключом к подлинной жизни.

Как это возможно, спросите вы? Как одиночество может привести к свободе?

Дело в том, что когда мы перестаем бежать от себя, когда мы признаем свою конечность и свою обособленность, мы начинаем ценить каждую минуту, каждую связь, каждое переживание. Мы учимся жить более осознанно, более полно. Мы перестаем искать спасения в других и начинаем строить жизнь, исходя из собственных ценностей и убеждений. Кстати, о данности свободы мы поговорим далее.

Принять данность изоляции, тождественно принятию ответственности за свою жизнь, за свои решения, за свой опыт. Это значит перестать искать виноватых и начать создавать смысл самостоятельно. Это значит, наконец, стать самим собой, без прикрас и оправданий. И в этом, мой друг, кроется истинная свобода.

Парадоксально, но принятие одиночества вовсе не означает отказ от отношений и связей с другими людьми. Напротив, оно позволяет строить эти отношения на более прочном фундаменте – фундаменте искренности и осознанности. Когда мы перестаем нуждаться в другом человеке как в костыле, поддерживающем нашу хрупкую самооценку, мы можем любить его по-настоящему, без эгоистичных ожиданий и проекций. Мы видим его таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками, и принимаем его выбор быть собой.

Более того, осознание своей экзистенциальной изоляции обостряет наше восприятие мира. Мы начинаем замечать красоту в простых вещах: в лучах солнца, пробивающихся сквозь листву, в улыбке незнакомца, в пении птиц на рассвете. Каждое мгновение становится ценным, уникальным, неповторимым. Мы живем здесь и сейчас, не откладывая жизнь на потом, не тратя время на сожаления о прошлом и страхи перед будущим.

Когда мы перестаем тратить энергию на бессмысленную борьбу с неизбежным, мы можем направить ее на созидание, на творчество, на помощь другим. Мы становимся более эмпатичными, более сострадательными, более открытыми к миру. Именно в этом принятии своей изолированности мы находим истинную связь со всем сущим. Мы понимаем, что, несмотря на нашу индивидуальность, мы являемся частью чего-то большего, частью вселенной, частью единого целого. И это знание наполняет нас глубоким чувством покоя и умиротворения. Одиночество, преодоленное и принятое, становится вратами к подлинному единству.

Данность Свободы

Свобода. Вдумайтесь в смысл этой экзистенциальной данности. Не в свободу политическую, не в свободу выбора мороженого в супермаркете (хотя и это, безусловно, важно), а в ту свободу, которая пронизывает самое ядро нашего существования. Свобода быть. Свобода решать. Свобода творить свою жизнь.

Но что мы, невротики XXI века, делаем с этой свободой? Чаще всего – бежим от неё, как чёрт от ладана. Эрих Фромм¹⁴ в своей книге «Бегство от свободы» убедительно показал, что свобода, дарованная современному человеку, нередко становится источником тревоги и изоляции. Мы прячемся за рутинной, за ожиданиями общества, за чужими мечтами. Мы надеваем маски, чтобы не дай бог не показать истинное лицо, не раскрыть свою подлинность. Мы ищем утешения в конформизме – в том самом механизме бегства, который Фромм описывал как способ избежать невыносимого бремени личной ответственности: «подчиняясь» нормам и ожиданиям, мы теряем себя, но обретаем иллюзию безопасности.



Эрих Фромм

¹⁴ Эрих Зелигманн Фромм (23 марта 1900 – 18 марта 1980) – немецкий социолог, философ, социальный психолог, психоаналитик, представитель Франкфуртской школы, один из основателей неотрейдизма и фрейдомарксизма.

Мы позволяем другим писать сценарий нашей жизни, лишь бы не нести бремя ответственности за собственные решения. И вот тут-то и кроется подвох. Мы жаждем свободы, мы кричим о ней на каждом углу, но, когда она падает нам в руки, мы не знаем, что с ней делать. Мы боимся сделать неверный выбор, боимся осуждения, боимся... себя самих. Фромм подчёркивал: страх свободы рождается из ощущения бессилия и одиночества, которое испытывает индивид, вырванный из «первичных связей» традиционного общества. Теперь у нас есть выбор, но нет готовых ориентиров – и это парализует.

Ибо в глубине души мы понимаем, что свобода – это не просто право, это обязанность. Обязанность быть автором своей жизни, отвечать за свои поступки, за свои мысли, за свои чувства.

На консультативных сессиях я часто сталкиваюсь с этим страхом свободы. Клиенты приходят ко мне с жалобами на то, что они несчастны, что их жизнь опреснела и теперь не приносит радости. Но когда мы начинаем копать глубже, вскрывая пласты психики, выясняется, что корень проблемы – в отказе от собственной свободы. Они словно потерявшиеся в тёмном лесу, ждущие, что кто-то придёт и выведет их на свет. Они ищут «сильную руку», авторитета, который возьмёт на себя решение их проблем, – ещё один механизм бегства, описанный Фроммом. Но я не могу их вывести. Я могу лишь дать им инструмент: показать им компас и карту, а идти им придётся самим.

И знаете, это действительно страшно. Довольно неприятно осознать, что никто не придёт и не спасёт, что ответственность за собственное счастье лежит только на тебе. Но в этом же и заключается красота и величие свободы. В возможности творить свою жизнь, даже если эта жизнь несовершенна, даже если она полна ошибок и разочарований. Фромм утверждал, что подлинная свобода возможна лишь через продуктивную активность – через любовь, творчество, труд, которые позволяют человеку установить «позитивную» связь с миром, не теряя себя.

Ибо только через проживание собственной жизни, со всеми её взлётами и падениями, мы можем прийти к истинному пониманию себя и своего места в этом мире. Так что, друзья мои, примите данность свободы. Не бойтесь её, не бегите от неё. Используйте её для того, чтобы создать жизнь, достойную вас. Жизнь, наполненную смыслом, любовью и радостью. И помните, что единственный человек, который может вас остановить, – это вы сами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.