

ДЕНИС ДЬЯКОВ

ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМ НА ПРАКТИКЕ

О ГИПЕР ОТВЕТСТВЕННОСТИ | АУТЕНТИЧНОСТИ
УБЕЖДЕНИЯХ | ПОИСКАХ СМЫСЛА ЖИЗНИ

ЧЕЛОВЕК
НЕ НАХОДИТ
СМЫСЛА ЖИЗНИ.
ОН СОЗДАЁТ ЕГО
СВОИМ ВЫБОРОМ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

18+

эссе

Денис Дьяков

Экзистенциализм на практике

«Автор»

2026

Дьяков Д.

Экзистенциализм на практике / Д. Дьяков — «Автор», 2026

"Экзистенциализм на практике" – это продолжение первого эссе "Экзистенциальные заметки". В этой части мы оставим теоретические рассуждения в стороне и разберём, как последовательно жить в рамках философии экзистенциализма. Здесь мы разберём трудности, которые возникают, когда человек пытается жить в соответствии с экзистенциальными идеями.

© Дьяков Д., 2026

© Автор, 2026

Денис Дьяков

Экзистенциализм на практике

0. В «Экзистенциальных заметках» я в общих чертах разобрал теоретические основы экзистенциализма. Однако при попытке последовательно жить в рамках этой философии возникают трудности. Это прежде всего проблемы гиперответственности, тревожных мыслей, подлинного бытия и отсутствия смысла. Здесь мы разберём эти вопросы подробнее.

Гиперответственность

1

Безусловная ценность экзистенциализма заключается в утверждении личной ответственности человеком за свою жизнь. Однако нести ответственность за свою жизнь сложно. Поэтому чтобы выдержать этот груз важно не взять лишнего.

2

На практике люди часто не различают понятия «ответственности за принятие решения» и «ответственности за результат». Люди думают что свобода принимать решения = свободе выбирать результат своих решений. Поэтому если результат оказался неудовлетворительным — индивид винит в этом себя. Он убеждён что должен был предугадать последствия, а раз у него не получилось — значит он допустил ошибку. Многие люди не разделяют понятия «ответственности» и «вины». Именно поэтому ответственность вызывает у них отвращение.

3

Результат в значительной степени зависит от суммы принятых вами решений: вы не выиграете Олимпиаду если не будете тренироваться. Однако усердные тренировки не гарантируют победу. Результат определяется не только намерениями индивида, но также и суммой факторов которые он не в силах контролировать. Реальность предельно хаотична. В жизни постоянно происходят события, которые невозможно заранее предугадать. Человек не способен заглянуть в будущее и подготовиться ко всему, что его ожидает. Мы можем выбрать реку, которую хотим переплыть, но не можем знать заранее, вынесет ли нас течение к берегу или разобьёт о скалы

4

Мне было трудно признать что я не всемогущ и не всегда всё складывается так, как я того хочу. Я не разделял границы своей ответственности от случайных событий на которые не мог повлиять. Мне казалось что если человек не способен контролировать свою жизнь целиком, — значит он не контролирует ничего. Признать ограниченность своих сил для меня означало бы расписаться в своей ничтожности: «Если я не всемогущ — значит ничтожен.»

Идею о том будто человек всемогущ продавала индустрия «саморазвития». Лозунги типа «твоя жизнь в твоих руках», «человек сам творит свою судьбу», «стоит только захотеть — и ты всего достигнешь» питали мою фантазию о том что стать Всесильным возможно. Звучит обнадеживающе, и на первый взгляд безобидно, однако столкновение с реальностью болезненно: «Если всё зависит от меня, но я проиграл — выходит я неудачник.» Это обратная сторона идеи «Всесильного Человека» о которой мотивационные коучи умалчивают.

Мудрость состоит в том, чтобы принять реальность, а не раздувать фантазию о своем всемогуществе. Нелепо играть в героя который высокомерно смотрит на «жертв обстоятельств.» Следует прислушаться к Юлии Пирумовой*: «Помните: признать исходную реальность со всеми её ограничениями — это не поражение и не признание слабости. Это здоровая констатация, которая позволит либо перенаправить фокус целей на другое, либо побудит искать другие способы движения в сторону того, чему мы хотели бы соответствовать.»

*Юлия Пирумова — психотерапевт, автор книги о нарциссизме «Хрупкие Люди»

5

Если вы не научитесь четко определять границы своей ответственности — вас раздавит чувство вины: «Если я — Творец своей судьбы не смог победить — значит я плохо старался.» Чем больше индивид раздувает фантазию о своём всемогуществе, тем сильнее он испытывает вину когда сталкивается со своей обыкновенностью в реальности.

Индивид не хочет признать что он и не мог выиграть из-за того что вмешался случай и/или у него не хватило способностей, потому что это разрушит приятную фантазию «Я могу всего достичь.». Поэтому единственно возможным объяснением неудачи становится: «Я не предвидел будущее и/или плохо старался».

Мы придумываем себе идею «всемогущего контроля» потому что не хотим сталкиваться с **хаосом** реального мира. Это по-человечески понятно. Однако подобный самообман приводит к **параличу воли**: индивид перестает принимать решения, потому что не хочет испытывать вину. Он попадает в ловушку: не может признать ограниченность своих сил потому что не хочет жить в хаосе, но при этом не решается действовать, поскольку малейший промах вызовет чувство вины. В итоге человек вынужден искать оправдания тому, почему он, считая себя Богом, не использует свои силы на практике. Эта ложь уничтожает личность.

6

Любопытно правда? Идея о личной ответственности человеком за свою жизнь, часто приводит к прямо противоположному: вместо того чтобы проживать яркую жизнь без сожалений, человек прозябает в апатии из-за чувства вины.

Чтобы признать ограниченность своих сил без вреда для самолюбия просто скажите себе: «Да я не всемогущ, но это не означает что я не могу управлять своей жизнью. У меня есть своя зона ответственности в рамках которой я могу принимать решения. Поэтому меня нельзя обвинить в том, что я жертва обстоятельств. Я зрелая личность у которой хватило мужества принять реальность.»

7

Умение удерживать баланс между гиперответственностью и позицией жертвы обстоятельств — это ключевой навык, освоив который, вы открываете для себя дверь в насыщенную жизнь. Благодаря этому умению вы станете ментально неуязвимыми по отношению к неудачам. Вы перестанете воспринимать неудачу как доказательство своей некомпетентности. Ошибки станут опытом, опираясь на который вы сможете принимать более оптимальные решения. Секрет прост: чтобы научиться рисковать, необходимо создать для себя безопасный эмоциональный фон, где в случае неудачи вы не станете винить себя в провале.

8

Некоторые люди также полагают, что взяв ответственность за свою жизнь, они должны принимать решения в каждом отдельном случае.

На практике попытки контролировать каждый свой шаг приводят к истощению и эмоциональному выгоранию. Это нелепо: в погоне за ростом вы перегружаете себя контролем, из-за чего у вас не остаётся сил принимать важные решения которые способны изменить жизнь.

Вам не нужно контролировать каждый свой шаг чтобы оставаться хозяином своей жизни. Положитесь на привычки. Не усложняйте себе жизнь. Нет ничего плохого в том чтобы жить на автопилоте, при условии что маршрут задаёте вы.

9

Вы также не несете ответственность за реакцию других людей. Если вам хочется выложить пост в соцсетях, носить причудливую одежду, иметь необычные увлечения и т.д., но при этом боитесь показаться чудаком — забейте. Если проявляете симпатию, но при этом не получаете взаимности — забейте.

Это не означает что я наплевательски отношусь к людям и живу по принципу «делаю что хочу.» Я с уважением отношусь к другим людям поскольку помню что каждый человек — это отдельная личность, которая имеет право прожить свою жизнь как ей будет угодно.

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.