

В. Б. Шумский

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ БАКАЛАВРИАТА
И МАГИСТРАТУРЫ**

2-е издание, исправленное и дополненное

*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по гуманитарным направлениям*

**Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru**

Москва ■ Юрайт ■ 2019

УДК 159.9.019(075.8)
ББК 88.3я73
Ш96

Автор:

Шумский Владимир Борисович — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии личности Департамента психологии факультета социальных наук Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики».

Рецензенты:

Семенов И. Н. — доктор психологических наук, профессор кафедры общей и экспериментальной психологии Департамента психологии факультета социальных наук Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», лауреат Премии Президента Российской Федерации в области образования;

Старовойтенко Е. Б. — доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой психологии личности психологии Департамента психологии факультета социальных наук Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики».

Ш96 **Шумский, В. Б.**

Экзистенциальная психология и психотерапия : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Б. Шумский. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 155 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс).

ISBN 978-5-534-06345-5

В учебном пособии воссоздается целостная картина экзистенциальной психологии и психотерапии: ее история и современное состояние в единстве философско-методологических, теоретико-психологических и операционально-методических составляющих. Новизна подхода к рассмотрению темы связана с деконструкцией и последующей реконструкцией философских оснований экзистенциальной психологии, что позволило ввести в ее предметную область не только традиционную онтологическую проблематику, но также и проблематику личности.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного стандарта высшего образования и методологическим требованиям, предъявляемым к учебным изданиям.

Для студентов бакалавриата и магистратуры, аспирантов, а также специалистов-психологов, изучающих психологическое консультирование и психотерапию.

УДК 159.9.019(075.8)
ББК 88.3я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

ISBN 978-5-534-06345-5

© Шумский В. Б., 2010
© Шумский В. Б., 2016, с изменениями
© ООО «Издательство Юрайт», 2019

Оглавление

Предисловие	4
1. Философские основания экзистенциальной психологии и психотерапии.....	7
1.1. Проблема соотношения эссенции и экзистенции	7
1.2. Философия экзистенции — С. Кьеркегор, К. Ясперс, М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр	8
1.3. Персоналистическая традиция в философии	25
1.4. Личность и экзистенция.....	37
2. Теоретические концепции экзистенциальной психологии	41
2.1. Предметная область экзистенциальной психологии	41
2.2. Теоретические концепции онтологического направления.....	44
2.3. Теоретические концепции персоналистического направления	70
2.4. Взаимосвязь онтологической и персоналистической тематики в экзистенциальной психологии.....	99
3. Методология практики экзистенциальной психотерапии	104
3.1. Общие методологические принципы экзистенциальной психотерапии.....	104
3.2. Методология психотерапии онтологического направления	112
3.3. Методология психотерапии персоналистического направления	121
3.4. Стадии становления методологии экзистенциальной психотерапии.....	130
Заключение.....	134
Литература	144

Предисловие

Экзистенциальная психология, ведущая свою историю с середины XX столетия, в настоящее время завоевала прочные позиции среди других психологических направлений и является наиболее динамично развивающейся областью психологической теории и практики. Ее попытки приоткрыть завесу над тайной смысложизненных оснований человеческого бытия, обращенность к феноменам свободы, ответственности, способности человека не терять достоинство в самых неблагоприятных обстоятельствах побудили многих психологов пересмотреть свои теоретические и практические установки и разделить базовые взгляды экзистенциальной парадигмы, позволяющие реалистично понимать и описывать сущность человеческого бытия.

В начале XXI столетия экзистенциальная психология получает все более и более широкое распространение также и в России. Ситуация перехода от советской системы к западному пути развития вызвала у большинства людей огромные социальные и идеологические потрясения, связанные с лишением чувства принадлежности к могучему государству, потерей консолидирующей и возвышающей общественной идеи, девальвацией нравственных ценностей и т.д. Круг внимания экзистенциальной психологии как раз и составляет проблематика человека, поставленного перед необходимостью самостоятельно, в смятении и сомнениях, определять свою идентичность и ценности, ради которых он живет. Развитие собственной индивидуальности становится одновременно и задачей, и способом справиться с новой социальной реальностью.

Общая ситуация в психологии, характеризующаяся движением от естественнонаучной парадигмы к гуманитарной, от объясняющего подхода к понимающему, от изучения человека как изолированного объекта к рассмотрению неразрывной связи человека и мира также способствует развитию и распространению экзистенциальной психологии и стремлению к активному обмену идеями с ней со стороны других психологических направлений. Параллельно происходит рост популярности экзистенциальной психотерапии, которая за последние десятилетия получила качественное развитие — от дополнения к другим психотерапевтическим направлениям до самостоятельной целостной психотерапевтической системы.

Экзистенциальная психология и психотерапия — явление неоднородное, в котором есть несколько направлений, развивающихся доста-

точно независимо друг от друга. Эти направления базируются на некоторых общих основаниях, но имеют также и значительные отличия как в плане своих теоретических представлений, так и в плане психотерапевтической практики. Вместе с тем в психологической литературе, отечественной и зарубежной, ощущается недостаток работ, в которых были бы систематизированы, с выделением общего и отличного, разные направления экзистенциальной психологии. Этот недостаток восполняется настоящим учебником, в котором эксплицированы существенные дифференциации предметной области экзистенциальной психологии, оказывающие определяющее влияние на развитие теории и практики.

Учебник подготовлен на основе курсов «Введение в экзистенциальную психологию», «Основы экзистенциальной психотерапии», «Психология внутреннего согласия», «Методы и техники экзистенциальной психотерапии», «Психологическое консультирование: экзистенциальный анализ», которые читались автором в течение 10 лет для студентов высших учебных заведений, а также для слушателей программ профессиональной переподготовки в Национальном исследовательском университете «Высшая школа экономики».

Автор надеется, что в процессе изучения содержания книги будут достигнуты следующие основные цели:

- освоение современной целостной системы знаний о философском базисе, теориях и методах экзистенциальной психологии и психотерапии;
- приобретение способности использовать представления экзистенциальной психологии для понимания собственного жизненного опыта и опыта других людей.

В результате овладения представленным в учебнике материалом студент должен:

знать

- основные понятия экзистенциальной философии, психологии и психотерапии;
- современные подходы в экзистенциальной психологии и психотерапии и основания их классификации;
- философское и психологическое обоснование методов экзистенциальной психотерапии;

уметь

- распознавать и формулировать проблемы личности в контексте ее духовного, социального и индивидуального бытия с позиций экзистенциальной психологии;
- обосновывать применение методов экзистенциальной психологии и психотерапии в научных исследованиях и консультативной практике;

владеть

- концептуальным инвариантом анализа психотерапевтических систем на философско-методологическом, теоретико-психологическом и операционально-практическом уровнях.

В учебнике рассматриваются концепции ведущих представителей западноевропейской и североамериканской экзистенциальной психологии:

- Dasein-анализа (Л. Бинсвангер, М. Босс, Ж. Кондрау);
- американской экзистенциальной психологии (Р. Мэй, И. Ялом, Дж. Бьюдженталь, С. Мадди);
- «третьей венской школы» психотерапии (экзистенциальный анализ и логотерапия — В. Франкл, А. Лэнгле);
- британской экзистенциальной психологии и психотерапии (Р. Лэйнг, Э. Спинелли, Э. ван Дорцен);
- итальянского экзистенциального анализа (А. Меркурио).

Особое внимание уделяется упорядочиванию разных авторских подходов и выявлению внутренних детерминант развития как теоретических моделей, так и методического обеспечения психотерапевтической практики. В отличие от традиционных представлений о том, что экзистенциальная психология занимается исключительно онтологической проблематикой, в учебнике обосновывается, что в предметную область экзистенциальной психологии входит также и проблематика личности. Вводится понятие «персоналистическое направление в экзистенциальной психологии и психотерапии» и показывается, как в теории и практике современной экзистенциальной психологии соединяются «бытийный» и «личностный» подходы к пониманию человека.

1. ФИЛОСОФСКИЕ ОСНОВАНИЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ

1.1. Проблема соотношения эссенции и экзистенции

Традиционно считается [Мэй, 2001; Ялом, 1999; Леонтьев, 2001б; Кочюнас, 2002; Deurzen, 2002], что в экзистенциальной психологии существованию (экзистенции) человека отдается приоритет по сравнению с его сущностью (эссенцией). Или, согласно более жесткой формулировке Ж.-П. Сартра, «существование предшествует сущности» [Сартр, 1989, с. 321]. В то же время В. Франки со всей определенностью утверждает обратное: «...сущность в конечном счете не зависит от существования; “эссенция” не зависит от “экзистенции”, и, поскольку она имеет эту свободу, она имеет превосходство над “экзистенцией”» [Франки, 1990, с. 249].

В философии принято следующее различие эссенции и экзистенции. Эссенция — это зафиксированное в понятии содержательное определение чего-либо, ответ на вопрос «что это такое?», сущность вещи. Понятие «экзистенция», в свою очередь, обозначает конкретную реальность чего-либо (наличное бытие) и отличается от эссенции как чистое существование, не являющееся ни отдельной вещью, ни ее предикатом. На вопрос, реальна ли вещь, эссенция ничего не отвечает; можно знать сущность вещи, но не знать, существует ли она.

Соотношение эссенции и экзистенции представляет собой давнюю философскую проблему. Является ли существование лишь актуализацией сущности или же существование по отношению к сущности первично? Позиция, идущая от Платона, полагает, что эссенция представляет собой вневременный объект знания во временном и изменчивом существовании; существование не входит в определение сущности и, будучи ее возможностью, добавляется к эссенции в качестве акциденции, чего-то второстепенного и несущественного. Согласно противоположной позиции, все реальное существует, а сущностное (эссенциальное) — это не более чем отражение существования в человеческом сознании. Средняя позиция, восходящая к Аристотелю, полагает, что реальное существует именно потому, что сущностное наделяет его силой бытия.

В соответствии со схоластической философией, у сотворенного сущего эссенция и экзистенция различны, и только у Бога существование и сущность тождественны. В этой философской традиции термин «экзистенция» означает также выход из небытия (*лат.* *ex-sistere* — «возникать, выделяться, появляться, становиться»), который происходит в акте творения Богом какой-либо вещи из ничего; при этом вещь, выходя за пределы ничто, как бы вставляется Богом в действительность, получая свою экзистенцию. Экзистенция, таким образом, означает здесь перенос из недействительного в действительное (из потенциального в актуальное) и дальнейшее в нем пребывание.

Применительно к человеку проблема соотношения эссенции и экзистенции в философии формулируется следующим образом. Есть ли у человека сущность, которая может быть определена в абстрагировании от вопроса о его существовании? Или же человек не имеет предзаданной сущности, и поэтому вопрос о ней не может быть поставлен независимо от вопроса о его существовании? В более конкретном виде вопрос можно поставить так: когда человек совершает какой-либо поступок, он тем самым реализует себя или же себя делает?

Разные варианты ответа на вопрос о том, как соотносятся между собой эссенция и экзистенция человека и что они собой представляют, и образуют рассматриваемый ниже философский базис современной экзистенциальной психологии и психотерапии.

1.2. Философия экзистенции — С. Кьеркегор, К. Ясперс, М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр

Основателем экзистенциальной философии принято считать датского философа первой половины XIX в. С. Кьеркегора. Именно благодаря его работам понятие «экзистенция» стало применяться исключительно к человеку и обозначать специфический, присущий только человеку, способ бытия.

Полемизируя с концепцией Г. В. Ф. Гегеля, в которой специфика человеческого существования не находила себе места в качестве философской проблемы и отдельный человек полагался лишь ничего не значащим моментом в саморазвертывании абсолютного духа, С. Кьеркегор в центр своей философии поставил единичного человека и постоянно критиковал растворение индивидуальности в коллективности и универсальности. По его мнению, абстракции, отвлеченные понятия и умозрительные спекуляции неизбежно приводят к игнорированию ценности жизни отдельного человека. Тем самым С. Кьеркегором была сформулирована основная установка экзистенциальной философии — установка на субъективность, на конкретный человеческий опыт, на его личное переживание, на стремление соединить непосредственность опыта с философской рефлексией.

С. Кьеркегор выделял три стадии, или три типа, бытия человека:

— эстетическая стадия — слепое следование чувственным желаниям с целью получения удовольствия;

— моральная стадия — стремление жить в соответствии с принятыми в обществе представлениями о добре и зле, быть хорошим гражданином, сознающим свои обязанности и ответственность;

— религиозная стадия — человек вступает в непосредственные отношения с Высшим субъектом, Богом.

Согласно С. Кьеркегору, экзистенция состоит из синтеза конечного и бесконечного, вечного и временного, свободы и необходимости. Синтез осуществляет дух, или Я: «Я человека — это отношение, которое относится к себе самому и вместе с тем к другому» [Кьеркегор, 1993, с. 255]. Отметим, что, по мнению О. И. Ставцевой, терминология С. Кьеркегора расплывчата, так что «можно говорить о переходе друг в друга кьеркегоровских понятий дух-я-синтез-экзистенция» [Ставцева, 1998, с. 47]. Тем не менее можно сказать, что, по С. Кьеркегору, экзистенция (или, что то же самое, деятельность по исполнению экзистенции) состоит в синтетическом отношении себя к самому себе и не является однократным усилием, поскольку синтез должен осуществляться постоянно. А это, в свою очередь, характеризует экзистенцию как постоянно связанную с необходимостью выбора, постоянно находящуюся в становлении.

С. Кьеркегор описывает обращение к экзистенции не позитивным, а негативным способом: нечто принуждает человека прийти к экзистенции, а именно страх и отчаяние. Решившись пережить страх и отчаяние, человек познает себя как дух и свободу. И оказывается, что только его внешняя жизнь подчинена необходимости, а экзистенция, внутренняя жизнь человека, свободна и принадлежит только ему одному. Однако она требует выбора своего подлинного Я, тогда как большинство людей просто пассивно отдается на волю волн жизни. В этой связи С. Кьеркегор приводит пример с пьяным крестьянином, который, заснув в своей повозке, позволяет лошадям бежать, как им вздумается. Так как вожжи находятся в его руках, то может создаться впечатление, что он правит повозкой. Однако на самом деле лошади бегут сами по себе, и поэтому много тех, кто существует, но в то же время не «экзистирует».

Таким образом, С. Кьеркегор заложил основы описания трудноформализуемого понятия экзистенции как самобытия субъективности: экзистенция — это отношение к самому себе и одновременно отношение к иному; в этом двойном соотношении человек как субъект собственной жизни должен постоянно делать выбор своей внутренней позиции и своего поведения.

Для К. Ясперса экзистенция — «это то, что никогда не становится объектом, источник моих мыслей и действий, который недоступен познанию; экзистенция — это то, что относится к себе самой и тем самым к трансценденции» [цит. по Типсина, 1990, с. 21]. «Свободное бытие человека мы называем также экзистенцией» [Ясперс, 2000, с. 46]. При этом фундаментальной характеристикой экзистенции является ее

необъективируемость и непознаваемость, поскольку то, что познается, должно выступать в форме предмета, а экзистенция, в противоположность предметному и конечному, безусловна, свободна, бесконечна. Следовательно, экзистенция означает не реальное бытие некоторой сущности, которое оставалось бы для этой сущности внешним, но саму сущность человека, которую, однако, невозможно, как предмет, определить при помощи какого-либо содержательного «что». Как пишет М. Хайдеггер, «сущность» сущего «человек» находится в его бытии. «Чтобытие (*essentia*) этого сущего, насколько о нем вообще можно говорить, должно пониматься из его бытия (*existentia*)» [Хайдеггер, 2003, с. 60].

Согласно К. Ясперсу, человек одновременно выступает и как объект исследования и как экзистенция, как недоступная никакому исследованию свобода. Человека как объект изучают с разных сторон конкретные науки, однако все они «постигают в человеке лишь нечто, в нем происходящее, но никогда — человека в целом» [Ясперс, 2000, с. 66]. Вместе с *тем* к экзистенции, к тому непредметному, чем человек, собственно, и является, можно лишь привлечь внимание и прояснить ее как реальность, которая познаваема только на личном опыте, но не на основе научного знания. Такое философское прояснение нацелено на то, чтобы помочь человеку распознать себя как потенциальную экзистенцию.

Наиболее радикальным образом «пробуждение для экзистенции» может быть достигнуто благодаря опыту «пограничных ситуаций». Они имманентны человеческому существованию: «я должен умереть, должен страдать, должен бороться, я завишу от случайностей, я с неизбежностью обнаруживаю собственную вину» [там же, с. 21]. В обыденной жизни человек часто уклоняется от этих основополагающих данностей, закрывает на них глаза, убегает в суету повседневности и живет так, как будто бы их нет. Открытое столкновение с этими ситуациями четко демонстрирует человеку абсолютные границы его возможностей, за которые он не может выйти, а также делает очевидной глубокую незащищенность и тревожность человеческого бытия. При этом граница представляет собой не нечто внешнее и ограничивающее снаружи, но то, что определяет человека в самой глубине его существа. И, таким образом, переживание границ имеет конститутивное значение для экзистенции: благодаря опыту своих границ можно почувствовать и обрести свое собственное содержание. Если мы действительно постигаем пограничные ситуации, то «отчаянием и последующим избавлением от него мы становимся самими собой в процессе того, как изменяется наше осознание бытия» [там же, с. 22] и «наше наличное бытие возвышается до “бытия самости” (возможность быть самим собой, *Selbstsein*)» [Ясперс, 1997, с. 375].

Понятием «историчность» К. Ясперс обозначает неповторимость, самоценность и незаменимость каждого человека как экзистенции; задача человека состоит в том, чтобы найти смысл своей экзистенции и реализовать его в конкретной исторической действительности. Следующая характеристика экзистенции парадоксальна — «человек конечен

и незавершаем» [Ясперс, 1994, с. 45]: конечность есть знак смертности, а незавершаемость — знак свободы. Важнейшей характеристикой экзистенции является также незамкнутость, открытость, способность выйти за свои пределы — более того, экзистенция становится возможной либо в соотношении с трансцендентным, либо в коммуникации с другой экзистенцией. К. Ясперс различает два вида коммуникации: неподлинную, которая соответствует объединению и общению людей с чисто практическими целями, и подлинную, или экзистенциальную, коммуникацию. Основным условием экзистенциальной коммуникации является свобода, которая воплощается в принятии решения открыться другому человеку в глубоко интимном общении. Человек не может обрести себя и стать самим собой, не вступив в общение с другим, но, с другой стороны, человек не может вступить в экзистенциальную коммуникацию, не осознав свое Я.

Немецкий философ О. Ф. Больнов, комментируя представления К. Ясперса об экзистенциальной коммуникации, пишет, что там, где человек сознательно удерживает замкнутость, он не отваживается быть окончательно вовлеченным и действует, стремясь к выгоде и власти, а не к экзистенции. В то же время искренняя человеческая вовлеченность может выявить то, что обычно остается стыдливо прикрытым как наиболее сокровенное и уязвимое. И поэтому «...вовлеченность в экзистенциальную коммуникацию всегда сопряжена с риском оказаться непризнанным и непонятым, использованным в чьих-то целях и высмеянным, и может привести к тому, что в окончательном отказе от нее придется снова возвратиться к самому себе. И все же вызов этого риска должен быть принят, поскольку... тот, кто стремится подстраховать себя в благоразумной выжидательности, никогда не достигнет глубокой экзистенциальной коммуникации» [Больнов, 1999, с. 77].

Кроме коммуникации, экзистенция как отношение представляет собой также связанность с трансцендентным. Более того, по К. Ясперсу, самим своим бытием экзистенция обязана трансцендентному: «...я свободен, я есть в своей свободе не благодаря самому себе, но дарован себе в ней... Там, где я есть, собственно, сам, я уверен, что я таков не благодаря самому себе. Наивысшая свобода, будучи свободой от мира, знает себя одновременно как глубочайшая связанность с трансцендентным» [Ясперс, 2000, с. 46]. Для обозначения трансцендентного К. Ясперс использует понятие «Объемлющее». Объемлющее лежит в основе всего видимого и проявляет себя через видимое, но никогда напрямую. Все, что есть, происходит из Объемлющего, в нем содержатся основы нашего существования и смыслы всего сущего. Те, кто прошел через опыт пограничных ситуаций, приходят к осознанию того, что в форме зашифрованных посланий Объемлющее говорит с нами через природу, историю, философию, искусство. Вместе с тем Объемлющее не есть нечто, существование чего может быть доказано. Его принятие или отвержение есть дело свободы. Человек может отрицать трансцендентное и свою связь с ним, оставаясь погруженным в неподлинное

существование, захваченное миром объектов. Утверждение отношения к трансцендентному происходит, по К. Ясперсу, посредством «философской веры» — веры человека в свои собственные истины, тесно связанные с неповторимыми и непередаваемыми переживаниями трансцендентного. Таким образом, экзистенция и трансценденция неразрывно связаны, и человек становится подлинным тогда, когда обретает опору в трансцендентном, обосновывая в нем свое бытие.

Таковы вкратце положения философии К. Ясперса, которые в той или иной форме нашли свое отражение в экзистенциальной психотерапии. Значительное влияние на психотерапевтическую практику оказала также «понимающая психология» К. Ясперса, обосновывающая и наглядно демонстрирующая (в книге «Общая психопатология», впервые вышедшей в 1913 г.) применение в психиатрии и психологии метода феноменологии, который в настоящее время является основным методом понимания страданий пациента в экзистенциальной психотерапии.

Вслед за В. Дильтеем, разделившим психологию на объяснительную и описательную, К. Ясперс противопоставляет естественнонаучной психологии понимающую психологию. Для целей естественнонаучного исследования живой человек трансформируется в объект и теряет целостность, становясь теоретической конструкцией, состоящей из отдельных элементов, функций, схем. Такой подход связан с детерминизмом и редуccionизмом, со сведением обладающего свободой человека к интеллекту, инстинктам, наследственности, влиянию социального окружения и т.п. За «фактами» психической жизни позитивистски ориентированный эмпиризм не видит истинных мотивов и смысла человеческих действий. «Психология без психического» — к этому, по мнению К. Ясперса, ведет стремящаяся оперировать только объективными данными естественнонаучная психология, и поэтому она должна быть дополнена психологией понимающей. «Мысли могут быть понятны потому, что они проистекают друг из друга по правилам логики; в этом случае связи понимаются рационально (то есть мы понимаем сказанное). Но если мы понимаем, каким образом некоторые мысли происходят из настроений, желаний или страхов, — значит, мы понимаем связи в истинном психологическом смысле, эмпатически (или, иначе, мы понимаем говорящего). Рациональное понимание неизменно ориентирует нас на то, чтобы усматривать в психическом содержании совокупность чисто рациональных связей, понятных без помощи психологии. С другой стороны, эмпатическое понимание всегда ведет прямо к психическим взаимосвязям» [Ясперс, 1997, с. 370].

Вместе с тем К. Ясперс не отрицал применения каузального объяснения в психологии и психотерапии, а только ограничивал его явлениями, доступными объективному наблюдению. Объективирующее познание стремится найти причины и следствия, установить определенные законы, но поскольку события психической жизни малодоступны внешнему и тем более количественному анализу, дополнение

естественнонаучного пути феноменологическим пониманием оказывается неизбежным. Таким образом, по К. Ясперсу, в психологии всегда сочетаются объяснение и понимание: первый метод говорит о психике «извне», другой показывает ее «изнутри». При этом и объяснению, и пониманию присущи свои границы: причинность наталкивается на свободу, а понимание — на биологические заданности человека и непостижимость трансцендентного.

Согласно М. Хайдеггеру, основной вопрос философии — вопрос о смысле бытия. Однако прежде чем ставить вопрос о бытии как таковом, следует, по логике хайдеггеровской мысли, начать с анализа бытия человека как того единственного сущего, которое способно поставить онтологический вопрос о бытии. И поэтому М. Хайдеггер приступает к рассмотрению человека как существа, бытие которого протекает в мире значений и смыслов. При этом, стремясь уйти от биологической, антропологической или какой-либо другой естественнонаучной терминологии, он применяет для обозначения человеческой реальности термин *Dasein* вместо традиционных «субъект», «человек», «личность», «сознание», «мышление». На русский язык *Dasein* переводят по-разному: «здесь-бытие», «бытие-вот», «личное бытие», «присутствие» и др.; в рамках настоящей работы мы сохраняем этот термин без перевода.

Можно сказать, что, понимая бытие человека как *Dasein*, М. Хайдеггер абсолютизирует описание экзистенции как отношения, которое содержится в работах С. Кьеркегора и К. Ясперса: соотношенность, отношение, становится неразрывной связанностью, которая трактуется как нерасчленимое единство — *Dasein*. Именно эту феноменальную сращенность, неразделимость плана смысла, т.е. онтологического непредметного плана бытия, и конкретного предметно-фактического, онтического плана и выражает термин *Dasein*. В свою очередь под экзистенцией М. Хайдеггер (в работе «Бытие и время») понимает возможность *Dasein* быть самим собой или быть подлинным. «Сущность *Dasein* лежит в его экзистенции» [Хайдеггер, 2003, с. 60]. Иными словами, *Dasein* имеет возможность как неподлинного существования, так и подлинного — экзистенции.

М. Хайдеггер ставит перед собой задачу при помощи феноменологического метода разработать «фундаментальную онтологию» — «увидеть целое единства онтологических условий», которые определяют бытие человека как *Dasein*. Через феноменологический анализ *Dasein* предполагается достичь главной цели — постичь смысл самого бытия. Для описания *Dasein* создается система понятий особого рода — экзистенциалов, которые призваны отразить разные онтологические аспекты *Dasein*: «бытие-в-мире», «забота», «бытие-с-другими», «расположенность», «понимание» и др. Поскольку целью настоящей работы не является рассмотрение всей философской концепции М. Хайдеггера, в дальнейшем остановимся главным образом на тех моментах, которые представляются наиболее релевантными психотерапевтической практике.

Основная характеристика Dasein состоит в том, что оно представляет собой бытие-в-мире, связанность как с конкретной ситуацией, так и с миром в целом. Dasein — это непрерывное отношение к бытию, в котором Dasein открыто бытию, а бытие, в свою очередь, открыто Dasein. В этой открытости и соотносительности с бытием Dasein всегда имеет понимание бытия, даже если это понимание «смутное» и не оформленное рефлексивно. С другой стороны, Dasein есть непрерывное отношение к самому себе, непрерывная тематизация себя как своего собственного предмета и понимание себя с точки зрения возможности собственной экзистенции, подлинного существования.

Отношение к собственному бытию М. Хайдеггер обозначает экзистенциалом «забота», который во временном аспекте можно описать следующим образом. Как бытие-в-мире, Dasein всегда обнаруживает себя уже находящимся в некоторых обстоятельствах, которые застают как жесткую и не зависящую от своей воли реальность. Этот момент подчеркивается понятием «заброшенность» («вброшенность»). В более широком смысле заброшенность состоит в том, что человек не выбирает, родиться ему в России или в Америке, в семье рабочего или миллионера. Его «забросило» в эти условия. Откуда? Почему именно в такие условия? Следует смириться с тем, что на эти вопросы нет ответа, и, как пишет М. Хайдеггер, «перенять свое наследие», принять фактичность данного. В более узком смысле Dasein всегда оказывается «заброшенным в его вот тут», где «вот тут» означает обстоятельства какой-либо конкретной ситуации, те определенные условия, в которые Dasein оказывается ситуацией поставленным. «Заброшенностью» определяется то, что поведение и движение в будущее никогда не начинается с «нулевой точки», но разворачивается в соответствии с заданным наследием и фактами конкретной ситуации. Вместе с тем условия ситуации, в которой находится Dasein, не только ограничивают, но и предоставляют определенные возможности. В этом смысле «заброшенность» есть также заброшенность в некоторые возможности. И Dasein, «примеривая» на себя эти возможности, в своей заброшенности оказывается тем не менее свободным в выборе среди них той, которую решает реализовать. Смысл «заботы» состоит в том, чтобы «быть-всегда-уже-впереди-себя-в-мире», т.е. «забегая вперед» и предвосхищая будущее, стремиться, следуя «зову совести», к тому, чтобы была использована возможность, адекватная желаемому и значимому для Dasein проекту будущего. Таким образом, забота включает в себя все три измерения времени: бытие-в-мире — прошлое (фактичность или заброшенность); обреченность вещам, сущему — настоящее; забегание-вперед — будущее (проект, постоянно оказывающий свое воздействие).

Подлинное существование достигается тогда, когда Dasein делает выбор, согласующийся с совестью. Однако это, так сказать, идеальный вариант, и М. Хайдеггер в своих работах отводит много места анализу того, почему Dasein может существовать неподлинно, как пережива-

ется неподлинное существование и что может способствовать возвращению к подлинности.

Главная причина неподлинного существования состоит в «отданности» единичного коллективному, в потерянности и растворении индивидуальности в совместном бытии-с-другими. Этот момент, подчеркиваемый всеми персоналистами и экзистенциалистами, у М. Хайдеггера приобретает особый пафос и исследуется наиболее подробно. Он даже вводит для обозначения погруженных в обезличенную повседневную жизнь людей неопределенное местоимение *das Man* — человек, который думает, говорит и делает так, как все. Это мир анонимных масс, ни к чему не обязывающих отношений, всеобщего усреднения, где «всякий похож на всякого», мир, в котором отсутствует персональная свобода и ответственность. Способ существования *das Man* М. Хайдеггер назвал «падением»: соблазняя человека всегда быть «при мире» и предоставляя возможность в этом мире забыться, он создает иллюзию настоящей «живой жизни». Наградой «падшему» является существование, кажущееся спокойным, уверенным и безопасным.

Для *das Man* характерны толки, любопытство и двусмысленность. «Дело обстоит так, потому что люди это говорят» [там же, с. 196], — речь становится «разносящей и вторящей», превращаясь в толки. Уже не нужно утруждать себя и вникать в суть, потому что «толки, которые всякий может подхватить, не только избавляют от задачи настоящего понимания, но формируют индифферентную понятливость, от которой ничего уже не закрыто» [там же, с. 197]. Так как толки не проникают в глубину, из них проистекает любопытство, которое, перескакивая от одного к другому, ищет насыщения в погоне за «новостями». Но, будучи «повсюду и нигде», любопытство постоянно уклоняется от более глубокого разбирательства в чем-либо в сторону «нового и интересного», и в этой суете *Dasein* попадает в сети двусмысленности. «Все выглядит так, словно подлинно понято, схвачено и проговорено, а по сути все же нет, или выглядит не так, а по сути все же да» [там же, с. 201]. Постепенно теряя способность отличать существенное от несущественного не только в мире, но и в собственном бытии, *Dasein* лишается опоры и начинает испытывать тревогу, которая однажды может обернуться чувством ужаса.

Этот ужас не связан с чем-то конкретным, так что кажется, что угроза непостижимым образом подступает со всех сторон, что от нее невозможно укрыться. Жизнь, прежде наполненная какими-то событиями, вещами, отношениями, вдруг становится пропитанной исходящим ниоткуда ужасом. Метафизический ужас есть потрясающее *Dasein* прозрение, имеющее не психологический, а онтологический смысл: ему вдруг зияющей бездной открывается пустота собственного бытия. Ужасаясь своему «падшему бытию», *Dasein* одновременно приобретает фундаментальный опыт переживания Ничто. «В светлой ночи ужасающего Ничто» [Хайдеггер, 1993, с. 22] становится очевидной ничтожность прозябания в сутолоке повседневных дел, в поглощенности «диктату-