

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САМАРСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА С.П. КОРОЛЕВА»
(САМАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)

В.В. ШПУНТОВА

ПСИХОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

Рекомендовано редакционно-издательским советом федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева» в качестве учебного пособия для обучающихся по основной образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 37.04.01 Психология

САМАРА
Издательство Самарского университета
2021

УДК 16(075)
ББК 88.3я7
Ш843

Рецензенты: канд. психол. наук, доц. М. С. Мышкина,
канд. психол. наук, доц. А. А. Гудзовская

Шпунтова, Виктория Владимировна

Ш843 **Психология индивидуальности:** учебное пособие /
В.В. Шпунтова, – Самара: Издательство Самарского
университета, 2021. – 112 с.

ISBN 978-5-7883-1688-8

В предлагаемом учебном пособии рассматривается систематизированное представление об индивидуальности как субъекте внутреннего мира; уточняются основные категории и понятия о личности и индивидуальности; освещаются характеристики человека – субъекта жизненного пути. В тексте содержатся вопросы для самопроверки, творческие задания и упражнения, позволяющие лучше понять индивидуальность как «глубину» человека и научиться высказывать свое мнение и обосновывать его с точки зрения полученных ранее знаний.

Предназначено для студентов высших учебных заведений и для широкого круга специалистов-психологов, заинтересованных в решении обозначенных проблем.

Подготовлено на кафедре общей психологии.

УДК 16(075)
ББК 88.3я7

ISBN 978-5-7883-1688-8

© Самарский университет, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
РАЗДЕЛ 1. Индивидуальность: субъект жизненного пути	7
Тема 1. Общее представление о понятии «Жизненный путь личности»	7
Тема 2. Авторство личности в построении жизненного пути.....	23
РАЗДЕЛ 2. Индивидуальность: пространство и темпоральность (основные методы работы).....	34
Тема 3. Пространство и темпоральность индивидуальности	34
Тема 4. Основные методы работы с пространством и временем внутреннего мира человека.....	46
РАЗДЕЛ 3. Индивидуальность: субъект внутреннего мира (основные экзистенциалы).....	60
Тема 5. Структура и особенности становления внутреннего мира человека	60
Тема 6. Основные экзистенциалы: Смысл жизни и страх смерти, Свобода – Ответственность, Одиночество – Любовь	68
Иллюстрации / примеры выполнения некоторых творческих заданий	79
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	107

ВВЕДЕНИЕ

Понимание индивидуальности как «глубины» личности (Б.Г. Ананьев), как субъекта жизненного пути (К.А. Абульханова, С.Л. Рубинштейн) и автора собственной жизни (Р. Мэй, Дж. Бьюдженталь, А. Маслоу, К.Г. Юнг и др.) открывает новые горизонты изучения стратегий поведения человека в пространстве и времени повседневного существования; выступает обобщенной психологической характеристикой, интегрирующей основные установки и смыслы человеческого бытия в их неразрывной связи с внешним и внутренним миром.

В учебном пособии «Психология индивидуальности» синтезированы наиболее значимые положения о феноменологии индивидуальности человека, уточнены понятия индивидуальности как субъекта внутреннего мира, как «глубины» человека, схематично изложена информация о методах и результатах исследований в различных отраслях психологического знания.

Основные задачи учебного пособия: а) знакомство обучающихся с основными тенденциями в развитии современных психологических представлений об индивидуальности; б) формирование базовых знаний об универсальных экзистенциалах внутреннего мира человека (бытие и небытие, свобода и ответственность, тревога, вина; одиночество и любовь, воля, смысл и бессмысленность и пр.); в) практическое использование инструментария, помогающего развивать гуманистически-экзистенциальное мировоззрение студента, его способность к самосознанию и рефлексии; г) формирование креативных навыков, корректного понимания глобальных процессов, происходящих в современном мире и процессов, не противоречащих гуманистическим постулатам.

Данное пособие включает в себя: 1) темы лекций и список дополнительной литературы; 2) тестовые задания с несколькими альтернативными ответами и вопросами по типу «верно-не верно»; 3) вопросы и упражнения для самопроверки; 4) творческие задания.

В предлагаемых лекциях представлены основные категории и понятия (индивидуальность как «глубина» человека; жизненный путь личности, внутренний мир человека и основные экзистенциалы – бытие, свобода и ответственность, смысл и бессмысленность и пр.), отечественные и зарубежные концепции, исследующие индивидуальность, пространственность и темпоральность бытия; описаны основные психологические проблемы, возникающих при столкновении человека с универсальными экзистенциалами; тезисно изложены принципы исследования индивидуальности и основные технологии психологической работы с ними на разных этапах жизненного пути человека.

Каждая тема заканчивается списком дополнительной литературы, который поможет углубить знания по ключевым проблемам и закрепить прочитанный материал.

Также в конце темы предлагаются вопросы и тестовые задания для самопроверки. Их цель – стимулировать обучающихся использовать усвоенный материал и критически оценить приобретенные знания. Чтобы правильно ответить на вопросы, студентам необходимо опираться на полученную информацию, самостоятельно разбираться в постановке и решении проблем, связанных со структурой и становлением индивидуальности человека; анализировать новые точки зрения на понимание чувства бытия; свободы и ответственности; тревоги и вины; смысла и бессмысленности и пр. Данные вопросы могут быть использованы на практических занятиях, как «затравка» для дискуссии, групповых обсуждений или в качестве вопросов для эссе/письменных работ.

Упражнения для самопроверки делают акцент на современных методах исследования индивидуальности человека и требуют от обучающихся преобразований, реконструкций и обобщений полученной информации. Для их выполнения необходимо устанавливать внутриспредметные и межпредметные связи, использовать приемы комплексного профессионального воздействия на все сферы личности (познавательную, эмоционально-волевую, ценностно-смысловую, сферу функциональных состояний и др.), привлекать ранее приобретенный опыт.

Творческие задания по каждой теме способствуют самостоятельному поиску ответов на важные вопросы о внутреннем мире индивидуальности, побуждают обучающихся высказывать собственную аргументированную позицию при анализе основных закономерностей поведения человека в различных жизненных ситуациях и обосновывать свое мнение с точки зрения полученных ранее знаний. Упражнения и творческие задания могут быть использованы на практических занятиях, в рамках групповых дискуссий и докладов.

Знания, полученные в ходе знакомства с «Психологией индивидуальности» могут быть применены: а) при прохождении педагогической практики, б) для разработки концептуальных моделей и проведения эмпирических исследований, а также в) для усиления эффективности психодиагностической деятельности, индивидуального и группового консультирования, различных коррекционных мероприятий (подбор методов и методик с учетом более полного представления о внутреннем мире человека).

РАЗДЕЛ 1. ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ: СУБЪЕКТ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

Тема 1. Общее представление о понятии «Жизненный путь личности»

Индивид – это 1) родовая принадлежность человека (А.В. Петровский), 2) генетическое образование (А.Н. Леонтьев).

Понятие «индивид» (индивидуум) выражает неделимость, целостность. Как целостное образование – это продукт биологической революции (А.Н. Леонтьев), в ходе которой происходит процесс не только дифференциации органов и чувств, но и их интеграция, их взаимное «сглаживания».

Индивид есть другой полюс человеческой реальности. В начале жизни (при рождении) человек тождественен родовому бытию: он – продолжатель рода человеческого; в процессе развития человек получает индивидуальные отличия, становясь, таким образом, индивидуализированным родом [4].

Проявляясь на свет как индивид, человек обретает социальное качество, становится личностью. Другими словами, личность тождественна индивиду в том, что она «вырастает» из индивида, являясь его социальным качеством. Но, в то же время, личность не равна индивиду, ибо личность не есть индивид, так как: а) личность может существовать без индивида (например, Козьма Прутков); б) индивид может существовать без личности (то есть, не стать, не превратиться в личность, – например, дети, воспитанные собаками – у них развиваются только природные предпосылки).

Согласно А.Н. Леонтьеву, биологическое, входя в личность человека, становится социальным. Природные органические сто-

роны и черты личности существуют в структуре индивидуальности как социально обусловленные ее элементы. Природное и социальное образуют единство и не могут быть механически противопоставлены друг другу как самостоятельные подструктуры личности.

Субъект – это носитель сознания и активности, осуществляющий изменение в других людях и самом себе.

Индивид становится субъектом в раннем дошкольном возрасте, когда у него складывается множество действий (предметно-орудийных, чувственно-практических). Будучи включенным во взаимоотношения со взрослыми, ребенок выступает как объект их активности (сначала как объект), но, постепенно овладевая составом той деятельности, которую они ему предлагают как ведущую для его развития, становится субъектом этих взаимоотношений (Л.С. Выготский).

Субъект как целостность формируется в ходе исторического и индивидуального развития. При рождении человек может следовать одному из двух путей: 1) совпадать с условиями своей жизнедеятельности (животно-подобный, природный способ существования); 2) быть в отношении к этим условиям, к своей природе (собственно человеческий способ существования, человек превращает природу в функциональный орган и реализует субъективное отношение к ней).

Человек как субъект является:

- 1) субъектом жизнедеятельности, – здесь он противопоставит объекту (см. Декарт), выступает субъектом деятельности, познания и общения; является активным творцом;
- 2) субъектом внутреннего мира (в этом случае субъект теснейшим образом связан с индивидуальностью).

Обобщим вышеизложенное. Человек: а) как индивид представляет собой природный организм, который считается предпосылкой к развитию психического; б) как субъект представляет собой целостность душевной жизни, интеграцию психических процессов, функций и свойств.

Жизнь в социуме предоставляет возможность выбора субъективного способа бытия. Функционируя в плоскости психосоциальной реальности, человек является субъектом межличностных отношений (личностью).

Б.Г. Ананьев [4, С. 247-248] пишет о том, что личность совпадает с субъектом. Подобное совпадение относительно и определяется экстерииоризацией, социальной отдачей личности: «Субъект всегда личность, а личность – всегда субъект, но субъект не только личность, а личность не только субъект, так как помимо различия самих характеристик деятельности и отношений, существуют различия в принадлежности этих характеристик к более общим структурам. Личность как общественный индивид не есть отдельная саморегулирующаяся система, не есть единичный элемент общества».

Личность – системное социальное качество, приобретаемое индивидом в процессе предметной деятельности, общения и познания и характеризующее меру представленности общественных отношений в нем (А.В. Петровский).

Иными словами, понятие «личность» фиксирует социально значимые свойства человека, описывает включенность индивида в систему социальных связей и отношений в группах и сообществах.

Вспомним еще одну знаменитую фразу Б.Г. Ананьева: «Если личность – «вершина» всей структуры человеческих свойств, то

индивидуальность – это «глубина» личности и субъекта деятельности [4, С. 275].

Индивидуальность – это не только и не сколько включенность индивида в систему общественных отношений, интеграция их как лично значимых, сколь его выделенность из этих отношений. Это понятие указывает на то, что человек из всего многообразия социальных ролей и функций, совокупности связей и отношений с другими выделяет свое, собственное; делает их абсолютно ценным содержанием своего подлинного «Я».

Личность человека неповторима в своей индивидуальности, однако, она не тождественна индивидуальности: черты индивидуальности образуют единство личности, они представлены в системе межличностных отношений и являются характеристикой личности индивида. Иначе говоря, индивидуальность тождественна личности настолько, насколько характеристики индивидуальности вынесены в систему межличностных взаимоотношений, превращаясь в характеристики личности.

Индивидуальные особенности человека до известного времени остаются «немыми» пока они не станут необходимыми в системе межличностных отношений, субъектом которых выступает данный человек как личность. Как собственно личностные выступают те индивидуальные качества, которые в наибольшей степени «втянуты» в ведущую для данной социальной общности деятельность.

В целом, структура личности человека шире структуры индивидуальности. Поэтому в первую следует включать не только черты и общее строение, но и все проявления личности, зафиксированные в группах разного уровня развития, в межличностных отношениях, опосредованных ведущей для этой группы деятельностью (А.В. Петровский). Индивидуальность же проявляется в спо-

собностях, качествах познавательных процессов, привычках, интересах, стиле деятельности, чертах темперамента, характера.

Итак, *индивидуальность* – интеграция всех свойств человека как индивида, субъекта деятельности и личности. Благодаря ей человек обособляется в самостоятельную «точку бытия», творчески проявляет себя, становится субъектом исторической, гражданской и личной жизни, потенциально воплощая в себе все характеристики рода человеческого, обнаруживая себя как индивидуализированный род. Это особая форма бытия человека в обществе. Через индивидуальность человек выражает индивидуальный стиль деятельности, реализует собственный способ жизни, индивидуальность – это авторство собственной жизни.

Человек – с одной стороны понимается как индивид, с другой – как некая реальность, имеющая четыре модуса: индивид, субъект, личность, индивидуальность.

Интересной представляется точка зрения В.П. Тугаринова: «Понятие личность указывает на свойство человека, а человек есть носитель этого свойства. Свойство быть личностью присуще человеку не как биологическому существу, а как социальному, общественно-историческому существу, как совокупности общественных отношений» [Цит по: 4].

Таким образом, единичный человек как индивидуальность может быть понят как единство и взаимосвязь его свойств как личности и субъекта деятельности, в структуре которых функционируют природные свойства человека как индивида.

Человек становится таким, каким его делает жизнь в определенных обстоятельствах, в формировании которых он сам участвовал. «Человек является личностью, поскольку имеет свой жизненный путь» (С.Л. Рубинштейн).

Понятие «*Жизненный путь*» впервые предложила Ш. Бюлер (20-30-е гг. XX в.). Главной движущей силой развития личности она считала стремление человека к «самоосуществлению», – определенному итогу жизненного пути, когда цели и ценности получили адекватную реализацию [Цит по: 16, С. 11-13].

Ш. Бюлер выделила пять фаз жизненного пути и обнаружила некоторые закономерности [см. 16].

Критически отнесся к эволюционной теории Ш. Бюлер С.Л. Рубинштейн. Он утверждал, что жизненный путь – не простое развертывание плана жизни, заложенного в детстве, это – социально детерминированный процесс, на каждом этапе которого возникают узловые моменты и поворотные этапы.

Личность выступает активным участником жизненного пути, в любой момент она может вмешаться в него.

Для Б.Г. Ананьева жизненный путь – это история формирования и развития личности в определенном обществе, современника определенной эпохи, сверстника определенного поколения. Жизненный путь каждой личности уникален.

В течении жизни человек существует как бы в двух взаимодействующих формах: 1) онтогенез – программируется генетически, протекает в биологическом времени жизни и выступает как объективный фактор жизненного пути; 2) жизненный путь – строится по социальным проектам в историческом времени, датируется историческими и биографическими событиями.

Б.Г. Ананьев выделял два типа событий: события окружающей среды и события поведения человека в среде. Н.А. Логинова предложила третий тип: события внутренней жизни, составляющие духовную биографию человека.

В своих работах К.А. Абульханова-Славская разрабатывала принцип жизнедеятельности и исследовала субъекта жизнедеятельности.

В понятии «Жизнедеятельность» отражается активная роль человека в собственной судьбе (степень активности зависит от зрелости характера, его самобытности и пр.); существуют уровни жизнедеятельности и связанные с ними типы личности (на одном полюсе – жизнь, подчиненная обстоятельствам, шаблонное выполнение социальных ролей, жизнь-автоматизм; на другом – жизнетворчество).

Принцип жизнедеятельности конкретизирует принцип единства сознания и деятельности: соответственно тому, как сознание формируется и проявляется в деятельности, в жизнедеятельности формируются и проявляются в качестве ее субъективных регуляторов интегральные, «вершинные» структуры личности – характер и талант, жизненная направленность и жизненный опыт.

Таким образом, понятие жизненного пути неразрывно связано с понятием субъектности. «Личность становится индивидуальностью, достигая максимального уровня своей особенности, а субъектом она становится, достигая оптимального уровня развития своей человечности, этичности» (С.Л. Рубинштейн). Но, поскольку ее развитие осуществляется не «в себе» или «для себя», а на жизненном пути, в ходе общения и деятельности, то качество ее как субъекта проявляется в оптимальном способе организации этого жизненного пути, общения, деятельности» (К.А. Абульханова-Славская).

Субъект, как автор внутреннего мира (индивидуальность), проявляется через такие категории, как организация жизни и деятельности, способ разрешения противоречий и совершенствование.

Самоактуализация и процесс *индивидуации* – понятия, имеющие тесную связь с жизненным путем личности. Коротко рассмотрим их.

Согласно гуманистическим психологам, главная способность человека (способность удовлетворять духовные потребности, развиваясь как личность) – способностью к самоактуализации.

К. Гольдштейн полагал самоактуализацию фундаментальным процессом, который происходит в каждом организме и может иметь позитивные и негативные последствия. Самоактуализация не означает окончательного разрешения трудностей и проблем: развитие может принести определенную долю боли и страдания. Человек, успешно справляющийся со средой, не избавлен от неуверенности и тревоги, наоборот, он стремится к ним, ищет новые ситуации ради использования своих возможностей.

Согласно А. Маслоу, самоактуализация – это бесконечный процесс развития своих возможностей, это способ жизни, отношения к миру, а не единичное достижение. Самоактуализация подразумевает длительную, постоянную вовлеченность в работу роста и развития способностей до максимума. По А. Маслоу, достижение самоактуализации возможно только после удовлетворения ряда низших потребностей (потребность в уважении, безопасности и т.д.).

Для К. Роджерса, самоактуализация – это единственная мотивации к жизни, фундаментальный аспект человеческой природы, побуждающий личность двигаться к большей конгруэнтности (согласованности «Я»), к более реалистичному функционированию: «У организма есть одна основополагающая тенденция и одно стремление – актуализировать, сохранять и расширять самого се-

бя... Это стремление распространяться, становиться автономным, развиваться, достигать зрелости, – стремление выразить и реализовать все способности организма – есть самоактуализация».

По К.Г. Юнгу процесс психологической дифференциации, осуществляющийся с целью развития индивидуальной личности – индивидуация (восамление).

Процесс индивидуации – это движение Эго от себя к себе, к Самости, путем «вбирания всего мира в человека» [27]. Процесс индивидуации состоит из двух этапов: 1) посвящение во внешний мир, он завершается формированием Персоны; 2) посвящение во внутренний мир, дифференциация и отчуждение психологии индивидуальной от коллективной (подробнее см. К.Г. Юнг).

Дополнительная литература

Абульханова-Славская К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. – Санкт-Петербург: Алетейя, 2001. – 304 с.

Ананьев Б.Г. Избранные труды по психологии. В двух томах. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет, 2007. Серия: Российские психологи: Петербургская научная школа. – 548 с.

Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 288 с.

Выготский Л.С. Психология. – Москва: ЭКСМО-ПРЕСС, 2000. – 1008 с.

Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. – Москва: ЧеРо, 1996. – 336 с.

Краткий психологический словарь. Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 1998. – 512 с.

Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Смысл, Изд. центр «Академия», 2004. – 352 с.

Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – Москва: Смысл, 2001. – 511 с.

Логинова Н.А. Жизненный путь человека как проблема психологии // Вопросы психологии. 1985, № 1. С. 103-110.

Маляров Н.А. Жизненный путь человека: определение и содержание понятия // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие, 2013, №2. С. 8-20.

Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. – Санкт-Петербург: Издат. группа «Евразия», 1997. – 430 с.

Мерлин В.С. Психология индивидуальности. – Москва: Издательство Московского социально–психологического института; – Воронеж: Издательство НПО «МАОДЭК», 1996. – 446 с.

Первин Л.А., Джонс О. Психология личности: теория и исследования: учебник для вузов. – Москва: Аспект Пресс, 2001. – 607 с. (Институт «Открытое общество»).

Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.

Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – Москва: Изд. группа «Прогресс», 1998. – 480 с.

Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – Санкт-Петербург: Питер, 2000.

Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 512 с. (Серия «Мастера психологии»).

Хьелл Л.А., Зиглер Д. Теории личности: основные положения, исследования и применение. – Санкт-Петербург: Питер, 2015. – 607 с.

Юнг К.Г. Аналитическая психология: теория и практика. Тавистокские лекции. – Москва: ИОИ, 2020. – 268 с.

Вопросы, упражнения и творческие задания для самопроверки

1. Назовите некоторые из основных различий между личностью и индивидуальностью.
2. Перечислите онтологические функции личности.
3. В чем заключаются социогенетические истоки развития личности? Приведите примеры.
4. Что такое Человек? Изобразите схематично структуру человека по Б.Г. Ананьеву.
5. Каковы индивидуальные свойства человека и их роль в развитии личности?
6. Что вы думаете о понятии «Жизненный путь личности» в рамках отечественной и зарубежной психологии?
7. Как К.А. Абульханова-Славская объясняла принцип жизнедеятельности субъекта?
8. В чем заключается проблема самоактуализации личности?
9. В чем заключается проблема индивидуации личности (движение от Эго к Self)?
10. Какие главные различия можно выделить между понятиями «жизненный путь» и «самоактуализация», «жизненный путь» и процесс индивидуации? Подкрепите свои аргументы примерами.

Выбрать правильный ответ.

1. Личность – это:
 - а) врожденное свойство индивида;
 - б) всякий свободный и независимый человек;
 - в) человек как носитель биологических свойств;
 - г) человек, взятый в его социальном качестве, есть личность.

2. Процесс накопление личного опыта путем преобразования внешних элементов предметной деятельности и общения во внутренний план называется:

- а) воспитание;
- б) научение;
- в) интериоризация;
- г) развитие.

3. Из следующих понятий: «индивид», «личность», «субъект деятельности», «индивидуальность» – наименее широким по содержанию является понятие:

- а) индивида;
- б) личности;
- в) субъекта деятельности;
- г) индивидуальности.

4. Понятия «индивид», «личность», «субъект деятельности», «индивидуальность» по объему содержания находятся в отношении:

- а) включения;
- б) соподчинения;
- в) рода-вида;
- г) рядоположенности.

5. Онтогенетическое развитие человека можно охарактеризовать следующей последовательностью понятий:

- а) индивид, личность, субъект деятельности, индивидуальность;
- б) индивид, субъект деятельности, личность, индивидуальность;
- в) индивид, субъект деятельности, индивидуальность, личность;
- г) субъект деятельности, индивид, личность, индивидуальность.

6. Человек как типичный носитель видов человеческой активности – это:

- а) индивид;
- б) личность;
- в) субъект деятельности;
- г) индивидуальность.

7. Выражает неделимость, целостность и генотипические особенности человека как представителя рода понятие:

- а) индивида;
- б) личности;
- в) субъекта деятельности;
- г) индивидуальности.

8. Человек как индивид – это человек, в обусловленности поведения которого не раскрываются предпосылки:

- а) генетические;
- б) метаболические;
- в) нейродинамические;
- г) социальные.

9. Человек как личность – это человек, раскрывающийся в обусловленности:

- а) его общением с другими людьми;
- б) структурой его ценностных ориентаций;
- в) интернализированными им этническими и культурными стереотипами;
- г) все ответы верны.

10. Человека как индивида характеризует:

- а) индивидуальный стиль деятельности;

- б) креативность;
- в) мотивационная направленность;
- г) средний рост.

11. Высший этап онтогенетического развития человека в обществе – это:

- а) индивид;
- б) личность;
- в) субъект деятельности;
- г) индивидуальность.

12. Человек как уникальная самобытная личность, реализующая себя в творческой деятельности – это:

- а) индивид;
- б) универсум;
- в) индивидуальность;
- г) субъект деятельности.

13. Понятие «жизненный путь» в отечественную психологию введено:

- а) Б.Г. Ананьевым;
- б) А.Р. Лурией;
- в) Д.Б. Элькониным;
- г) С.Л. Рубинштейном.

Упражнение 1.

Внимательно прочитайте буддистскую притчу и ответьте на вопросы.

За человеком погнался тигр. Он побежал от него и свалился в пропасть, схватился за корень, торчащий из склона горы, и повис на нем. Взглянув вниз, он увидел, что внизу его поджидает другой

тигр. Тут из норки, рядом с корнем, выбежала маленькая мышка и стала его подгрызать. Когда осталось совсем немного, и корень почти оборвался, человек вдруг увидел, растущую на склоне прямо перед его лицом, маленькую земляничку. Он сорвал ее и съел.

Как Вы поняли, что такое: а) первый и второй тигр; б) маленькая мышка и маленькая земляничка; в) корень. Обоснуйте свои ответы.

Упражнение 2.

Как вы понимаете фразу Б.Г. Ананьева «Если личность – это «вершина» всей структуры человеческих свойств, то индивидуальность – это «глубина» личности и субъекта»?

Упражнение 3.

Ознакомьтесь с ситуацией и ответьте на вопросы.

И.И. Обломов в юности мечтал о доблести и деятельности. Ему «были доступны наслаждения высоких помыслов», он воображал себя то полководцем, то мыслителем, то великим художником. И это не пустые претензии – Обломов в самом деле талантлив и умен. Например, в беседе с Ольгой Ильинской он проявляет редкую наблюдательность и чуткость к красоте, талантливо описывает жизнь в деревне. Но у Обломова есть талант, но нет привычки к упорному, систематическому труду. И первые самостоятельные шаги в жизни не способствовали выработке такой привычки. Поступив на службу в канцелярию, где поначалу нужно было выполнять мелкую работу, лишённую всякого творчества, Обломов ощущает отвращение к такому труду. Он размышляет: «Где же тут человек? На что он раздробляется и рассыпается?».

Обломов не хочет «тратить мысль, душу свою на мелочи» и выходит в отставку. Общество, в котором он бывает, его не инте-

рисует, потому что в нем нет идеалов, великой цели. И тогда он замыкается в себе. Лежа на диване, Обломов предается красивым мечтаниям.

Какие индивидуально-типологические особенности личности Обломова указаны в тексте?

Почему случилось так, что Илья Ильи не реализовал свой потенциал?

Какие внешние и внутренние преграды встали на его пути?

Какие рекомендации Вы можете дать Илье Ильичу, чтобы быть эффективным и адаптивным?

Упражнение 4.

Ознакомьтесь с ситуацией и ответьте на вопросы.

Рукер хочет, чтобы соседи считали его спокойным и миролюбивым человеком. Тем не менее, когда в соседнем дворе жгут мусор, от которого идет дым, Рукер приходит в ужасное раздражение. Он теряет над собой контроль и вытряхивает помойное ведро прямо на лужайку перед домом соседей.

Как бы вы могли охарактеризовать этот случай?

Есть ли здесь различие (рассогласование) между потребностно-мотивационным и поведенческим уровнями личности?

Какие рекомендации Вы можете дать Рукеру, чтобы в дальнейшем он мог быть более эффективным и адаптивным?

Творческое задание 1.

Перечислите особенности жизненного пути Тристана, Альфреда и Самюэля Ладлоу – героев фильма «Легенды осени» (Legends of the Fall, 1994; реж. Эдвард Цвик); укажите роль внешних и внутренних факторов, оказавших влияние на становление и

развитие личности каждого брата: исторический контекст, экономическая, культурная и политическая ситуации и т.д.

Творческое задание 2.

Попробуйте объяснить мысль А. Маслоу: «Самоактуализация есть процесс зрелости, самовыражения и аутентичности» на примере Шиенна – героя фильма «Где бы ты ни был» (This Must Be the Place, 2011, реж. Паоло Соррентино).

Тема 2. Авторство личности в построении жизненного пути

Согласно С.Л. Рубинштейну [23], человек есть часть бытия, конечное сущее, реальность, в которой идеально представлено то, что находится за пределами этой конечности. Отсюда возникает субъектное отношение человека к миру. Эта субъектность дает возможность человеку быть причиной самого себя, сохраняя при этом достигнутый уровень подлинности и целостности. Она позволяет личности совершать поступки, в которых общекультурные ценности становятся реальностью бытия человека. Будучи субъектом, личность «примеряет» мир на себя, соотносит бытие с ценностями собственного существования. Она означает окружающую действительность, формирует интерпретационные координаты, которые составляют конструкты внутреннего мира и имеют ценностный характер [2]. Как субъект интерпретации личность использует значимые события, вызывающие во внутреннем мире определенные изменения. Последние не исчерпывают процесс развития личности: в некоторых случаях неблагоприятные условия и препятствия могут переживаться человеком как вызов, требующий мобилизации его сил, формирования конструктивных условий собственного развития, но эти же неблагоприятные обстоятельства могут восприниматься как помехи для благополучной жизни, и человек может отказаться противостоять им.

С другой стороны, мир предстает как объект познания, и человек, будучи включенным в мир, противопоставляет себя ему, мысленно выходит за пределы ситуации, чтобы осознать происходящее. Своими действиями он как бы взрывает, изменяет ситуацию, выходит за пределы самого себя. Этот выход, по мнению С.Л. Рубинштейна [23], есть становление и реализация сущности личности. Осознавая несовпадение своего «Я» и объективно разворачивающегося жизненного процесса, она мысленно отделяет себя от действительности, от событий, которые реально происходят. Личность глубже заглядывает в бытие, постигает смысл реальности; осознание помогает ей выйти за пределы ситуации: она обретает способность мысленно увидеть позицию со стороны. По С.Л. Рубинштейну, это решающий, поворотный момент: «Здесь начинается либо путь к душевной опустошенности, к нигилизму, к нравственному скептицизму, к цинизму, к моральному разложению, или другой путь – к построению нравственной человеческой жизни на новой, сознательной основе» [23, С. 366]. Выступая как разрыв, как выход из полной поглощенности непосредственным процессом жизни, осознание позволяет выработать более целостное отношение к миру и занять позицию над реальностью для вынесения суждения о ней.

По замечанию А.М. Лобка, активное и осознанное взаимодействие с миром является наиболее «естественным и единственно возможным типом отношения, которое может предъявить рождающийся человек» [15, С. 119]. Выступая в качестве субъекта, личность реализует и выражает, утверждает и воплощает себя не только в порядке разрешения ситуации, ответа на ее требования, но и в порядке встречного, противостоящего и преобразующего ситуацию и саму жизнь отношения – своего решения. Вместе с тем, человек способен выступить в роли объекта в бытии: он рассматривает себя с позиций статического, «застывшего» времени,

количественной системы ценностей, общественных норм, постигая существование с позиции внешней действительности. С одной стороны, он следует ожиданиям и обычаям, предписываемым его непосредственному окружению, принимает готовые нормы общества, встраивая их в структуру своей личности, и, с другой стороны, действует в соответствии со своими ценностями, чувствами и желаниями, осуществляет вклады в развитие и формирование социума.

На протяжении жизненного пути личность находится между двумя полюсами: активного субъекта и пассивного объекта. Это состояние создает потенциальную возможность выбора. Однако свобода личности заключается не в способности быть все время чистым субъектом, а в способности выбирать либо один, либо другой вид существования, переживать себя либо в одном, либо в другом качестве и диалектически двигаться от одного к другому [23]. Иными словами, пространство свободы личности – это дистанция между состояниями субъекта и объекта.

Наиболее значимыми характеристики личности как субъекта жизненного являются: 1) осознанность и рефлексия; 2) активность и авторство; 3) ответственность (термин Н.Я. Большуновой). Рассмотрим их подробнее.

1) *Осознанность и рефлексия* – данная проблема исследовалась такими авторами как Н.А. Деева (2003, 2005), А.В. Карпов (2003), И.Н. Семенов (1992), В.И. Слободчиков (1994), И.А. Тепленева (2002), А.С. Шаров (2000, 2004) и др. Так, В.И. Слободчиков определяет рефлексивность как специфически человеческую способность, которая позволяет субъекту сделать свои мысли и эмоциональные состояния, действия и отношения предметом специального рассмотрения (анализа и оценки) и практического преоб-

разования [25, С. 21]. А.С. Шаров [28] видит в рефлексии смысловой (регулятивный) центр человеческой реальности и говорит о том, что личность, воздействуя на себя, изменяет себя, координирует собственную деятельность, эмоции и мысли в соответствии со своими ценностно-смысловыми основаниями и общечеловеческими ценностями.

По мысли Дж. Бьюдженталя [9], осознание информирует человека о том, насколько эмоции и глубинные ощущения, испытываемые им, соответствуют его внутренней природе. Выражая свое существование в процессе осознания, человек «прикасается» к своему внутреннему миру, получая возможность проявить себя в действительности. Д.А. Леонтьев отмечает, что осознанность характеризует степень «рефлексивного выделения себя личностью из потока собственной жизни» [13, С. 298]. Взирая на себя со стороны, переживая моменты выбора, действия, субъект не просто видит собственное бытие, но и сам является видением. Благодаря рефлексии непрерывный процесс существования прерывается, становится дискретным, личность мысленно оказывается над реальностью.

Наиболее близкой нам является позиция С.Л. Рубинштейна [23]: рефлексия прерывает непрерывный процесс жизни и мысленно выводит человека за ее пределы; она обнажает истинное положение вещей/предметов. Когда человек овладевает рефлексией, научается вести диалог с собой, он начинает чувствовать и отдавать себе отчет в том, что он есть, на что способен, как должен поступать, выбирать, отвергать, настаивать. Постигнув что-либо, человек меняется, и эти изменения затрагивают и его ценностно-смысловое отношение к действительности. Однако если человек не имеет сил, либо возможности встроить осознанное в свой внутренний мир, его жизнь может стать настоящей трагедией. Заниженная самооценка, критическое отношение к себе, тревожность и

пр. не позволяют личности пережить подлинность отношения к себе, что также может привести к невозможности достижения подлинной жизни. Ограничивая время-пространство своей активности, человек сковывает себя осторожностью, неверием в собственные силы. Он сомневается в своих поступках, в избранном направлении жизненного пути; у него может возникать ощущение, что упущен «шанс», оптимальный момент, период самореализации. В таком случае личность сама сужает и сокращает время-пространство жизненного пути, будучи не в силах преодолеть свои сомнения.

2) *Активность* – это условие возникновения изменений и преобразований, это механизм самоидентификации личности, расширения, углубления и обогащения преемственности, субстанциональной основы развития (Л.И. Анцыферова). Личность воздействует на внешний мир, на себя, других людей через различные формы внешней и внутренней активности. Она инициирует и творит свой внутренний мир (авторство), контролирует чувства и вырабатывает жизненные стратегии, разрешает трудные ситуации, ставит важные задачи и вырабатывает способности взаимодействовать с людьми, создает условия для своего развития.

Согласно определению К.А. Абульхановой, активность – это моделируемое личностью коммуникативно-когнитивное или семантическое пространство, которое обладает разной степенью структурированности – аморфности, фиксируемости – регулируемости в зависимости от установочности или проблемности сознания личности [1, С. 60]. С помощью активности личность сообщает особое движение системе социальных связей, и в этом созидании начинают намечаться контуры ее внутреннего мира, берут истоки характерологические свойства.

По А. Адлеру, одним из компонентов активности является креативная сила человека. Иницируемая им самим, эта сила изначально направлена на оценку и интерпретацию не только окружающего мира, но и собственных возможностей [3]. А. Адлер подчеркивал, что человек выступает как субъект своих действий и ценностно-смысловых отношений к миру, как ваятель себя. Таким образом, содержательность, масштабность и историческая значимость личности зависят от ее собственной активности и степени креативного/авторского отношения к жизни.

3) *Ответчивость* – это отклик человека на значимые для него события, явления. Данный феномен представляет собой избирательный и опосредованный смыслом ответ на систему ценностей и требования собственной «природы» как меры, с которыми соизмеряются выборы, опосредующие поступок. В ответственности человек выходит за границы социальной востребованности и социальных ожиданий в пространство культуры, где происходит «встреча» конечности человеческой жизни и бесконечности Духа, начинается индивидуальность (душа), «духовное «Я» [7, С. 15]. В этом аспекте активные действия, поступки личности представляют собой момент воплощения, реализации абсолютных ценностей в конкретном пространстве бытия, где они выступают актом связи человека с миром (во внешнем бытии), деянием, которое может быть рассмотрено как событие, как момент достижения человеком своей целостности, подлинности и утверждения онтологичности ценностей в контексте авторского отношения человека к собственной жизни и судьбе.

В работе «Время личности и время жизни» К.А. Абульханова–Славская и Т.Н. Березина [2] рассматривают два уровня функционирования личности как субъекта жизненного пути: 1) обыденный и 2) мировоззренческий.

Первый уровень охватывает систему личностных ценностей: субъект накладывает ценностную сетку координат на определенные жизненные дилеммы и воспринимает бытие сквозь призму собственных знаний о мире.

На втором уровне личность оперирует общечеловеческими ценностями, которые по сути своей являются конкретизирующими абстракциями. Эти абстракции таковы, что дают возможность субъекту порождать множество конкретных интерпретаций, достигая конструктивности в интерпретации конкретных проблемных ситуаций. Функционирование личности на обыденном уровне замыкает индивидуальное пространство. Субъект остается в рамках собственных отношений к миру, продолжает вращаться в кругу обыденных, знакомых предметов/вещей. Мировоззренческий уровень выводит личность в общечеловеческое, ценностное время-пространство, превращает интраперсональное бытие в интерперсональное. Подобное расширение интерпретационного пространства предоставляет субъекту особую глубину и способность концентрации сознания.

Обобщая вышеизложенное, отметим, что условием поступательного развития личности является ее субъектная позиция: рефлексивное отношение к себе, способность творчески относиться к прошлому и настоящему, соединять их с будущим сквозными динамическими тенденциями – ценностями. Реальный жизненный путь личности – лишь частичная реализация ее возможностей.

Дополнительная литература

Абульханова-Славская К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2001. – 304 с.

Адлер А. Наука жить. – Киев: Port-Royal, 1997. – 288 с.

Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуации и психологические защиты // Психол. журн. 1994. Т. 15, № 1. С. 3-9.

Анциферова Л.И. Психология формирования и развития личности // Человек в системе наук. – Москва, 1989. С. 426-433.

Большунова Н.Я. Субъектность как социокультурное явление. – Новосибирск: Издательство НГПУ, 2005. – 324 с.

Бюдженраль Дж. Предательство человечности: миссия психотерапии по восстановлению нашей утраченной идентичности // Эволюция психотерапии: сб. статей. Т.3. «Let it be...»: Экзистенциально-гуманистическая психотерапия / Под ред. Дж. К. Зейга. – Москва: Независимая фирма «Класс», 1998. С. 180-207.

Деева Н.А. Рефлексивные механизмы переживания кризиса и изменение ценностно-смысловой сферы // Дисс. ... канд. психол. наук. – Омск, 2005. – 187 с.

Деева Н.А. Рефлексивные механизмы функционирования ценностно-смысловой сферы // Ежегодник РПО: Матер. III Всерос. съезда психологов 2003 г. В 8 т. – Санкт-Петербург: Издательство С.-Петерб. ун-та, 2003. Т.3. С. 38-41.

Зинченко В.П. Миры сознания и структура сознания. Вопросы психологии. 1991, № 2. С. 15-36.

Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психол. журн. 2003. Т. 24. № 5. С. 45-57.

Семенов И.Н. Психология рефлексии в организации творческого процесса мышления // Дисс. ... докт. психол. наук. – Москва, 1992. – 284 с.

Тепленева И.А. Развитие рефлексии как условие перестройки ценностно-смысловых составляющих образа мира человека // Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Барнаул, 2002. – 18 с.

Шаров А.С. Ограниченный человек: значимость, активность, рефлексия. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2000. – 358 с.

Вопросы, упражнения и творческие задания для самопроверки

1. Что вы думаете о роли рефлексии в построении жизненного пути личности?
2. Сравните процессы рефлексии и осознанности; где начинается рефлексия?
3. Как вы считаете, нужно ли осознание для рефлексии?
4. Как вы думаете, рефлексия – это активный или пассивный акт? Почему? Приведите примеры.
5. Укажите на общее и различное в активности и авторстве.
6. В чем заключается принцип самодетерминизма в психологии индивидуальности?
7. Согласны ли вы, что автору нужна активность? Может ли авторство быть пассивным актом?
8. В чем различие между ответственностью и ответственностью? Аргументируйте ответ.
9. Приведите примеры свободы и ответственности человека.
10. Можете ли вы сказать, чем отличаются человек и мир? Кто является автором, а кто творением? Обоснуйте ответ.

Верно или неверно?

1. Сознание не может рассматриваться как отношение к действительности. В таком качестве оно замещает реально действующего субъекта чистым самосознанием.
2. Сознание имеет индивидуальное существование или индивидуальное представительство.
3. В качестве объекта рефлексии выступают отражение мира, мышление о нем, основания и способы регуляции человеком

собственного поведения, действий, поступков, сами процессы рефлексии и личное, сознание.

4. Бытийный слой сознания согласно теории В.П. Зинченко образуют биодинамическая ткань живого движения, действия и чувственная ткань образа.

5. Рефлексивный слой сознания согласно теории В.П. Зинченко образуют ценности и смыслы.

6. Активность личности – это социально обусловленное качество, формирующееся под воздействием культурных условий и не проявляющееся вне опыта человека, вне особенностей усваиваемых им знаний, навыков, привычек.

7. Согласно К.А. Абульхановой, активность личности – это способ самовыражения и самоосуществления, при котором обеспечивается или сохраняется автономность и субъектность индивидуальности.

8. Активность зависит от задатков, направленности и моральных качеств человека.

9. Активность обеспечивает зависимость человека от сил природы, от противоречивых требований социума.

10. Активность формируется в деятельности, а проявляется в поступках и чувствах.

Упражнение 5.

Сравните между собой два вида бытия, два основных способа существования человека и его отношения к жизни по С.Л. Рубинштейну и К.А. Абульхановой.

Проиллюстрируйте примерами каждый вид.

Творческое задание 3.

Схематично опишите и проанализируйте жизненный путь личности (здесь необходимо выбрать один из вариантов, а или б):

а) Бернадетт – героини фильма «Куда ты пропала, Бернадетт?» (Where'd You Go, Bernadette, 2019, реж. Ричард Линклейтер);

б) Любы героини фильма «Юрьев день» (2008, реж. Кирилл Серебренников).

Примерная структура анализа:

- охарактеризовать Героя: его цели, ценности, потребности, действия и поступки, мировоззрение;

- перечислить особенности жизненного пути Героя: роль внешних и внутренних факторов, влияние исторического контекста, экономической и политической ситуации на становление и развитие Личности, роль «Духа времени»;

- описать окружение героя: конфликты и способы выхода из них, окружение, вербальная коммуникация, ориентация во времени и пространстве, отношение к миру и пр.;

- анализ – Ваши рассуждения, профессиональный взгляд, рефлексия (избегать оценок и простого пересказа сюжета).

РАЗДЕЛ 2. ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ: ПРОСТРАНСТВО И ТЕМПОРАЛЬНОСТЬ (ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ РАБОТЫ)

Тема 3. Пространство и темпоральность индивидуальности

Человек не имеет существования, отдельного от мира: он существует в мире и мир представлен в нем. Человек связан с миром, а мир – с человеком, это – два полюса единого структурного целого, бытия-в-мире.

Согласно Л. Бинсвангеру бытие-в-мире имеет три модуса [5]:

- 1) Umwelt – ландшафт, физический мир, который разделяют с человеком все живые организмы;
- 2) Mitwelt – социальный мир, сфера общения с другими людьми, четко отделяемая от социального мира животных;
- 3) Eigenwelt – мир самости, присущий только человеку, это внутренний мир индивидуальности, основа, на которой выстраивается отношение к двум другим модусам.

Р. Мэй также говорит о трех модусах существования человека [18].

В первом – окружающем мире, среде обитания – человек сталкивается со всем многообразием природных сил и приспосабливается к ним.

Во втором мире – пространстве со-бытия – он встречается с другими людьми. Здесь речь идет не об адаптации, а о со-существовании, предполагающем признание друг друга в качестве личностей.

Однако, полагает Р. Мэй, к этим модусам не может быть сведен собственный мир человека. Третий модус предполагает самознание индивидуальности и выступает основанием для видения всех человеческих проблем; здесь раскрывается мир ценностей, значений и смыслов, мир, уникальный для каждого.

Особо отметим, что человек одновременно существует во всех трех измерениях, все три модуса взаимно проникают друг в друга. Для Р. Мэя бытие – это бытие-в-мире, совокупность смысловых отношений между двумя полюсами: индивидуальностью и миром. Здесь природа и общество существуют не сами по себе, они – природа и общество, какими они даны/явлены субъекту.

М. Бубер и П. Тилих, К. Ясперс и Э. Ван Дорцен говорили о четвертом, духовном измерении – *Uberwelt*. Это – идеальный мир верований и стремлений, область экзистенции, где человек обращается к ценностям и наделяет смыслом свое существование, создает значение для себя и придает смысл вещам. Духовный мир – *Uberwelt* – измерение целостного видения жизни, связанное с идеями, ценностями и принципами; оно определяет, как человек действует в других модусах.

В более поздних работах Л. Бинсвангера замечаем, что основополагающим в человеческом существовании является взаимность, совместное бытие (со-бытие, бытие-с): «Вместо того, чтобы выбирать между хайдеггеровским не аутентичным бытием с другими или аутентичным бытием одному, мы можем спасти себя и других посредством настоящей встречи в стиле Мартина Бубера» [Цит по: 10, С. 229].

Э. Ван Дорцен [10] предлагает увидеть в четырех модусах Бытия-в-мире четыре способа отношений, при помощи которых «Я» выстраивает свой контакт с миром.

Так, анонимную модальность отношений индивидуальность применяет во взаимодействиях с незнакомым и молчаливым совместным миром, который предъявляет к ней свои запросы и требования, и приводит ее в состояние отношений, сходных с отношениями к предметам и автоматам.

Множественная модальность отношений – формальные связи, в которых человек проявляет себя искусными и умелым, борется за влияние. Это измерение разделенного человека, разрывающегося между победой и поражением, захватом и уступкой.

Единичная модальность отношений – контакт с «Я»; интроспективные отношения, которые заключены внутри психики, они порождают состояние взаимосвязи с самим собой (от нарциссизма до внутренней гармонии).

Дуальная модальность отношений – это интимные отношения с Другим. Иначе говоря, пространственную характеристику Бытия можно постичь через призму отношения с Другим: «здесь» «Я» предстает как противоположность «там» Другого.

Существование человека всегда находится в процессе становления [22], его нельзя определить статически, оно разворачивается во времени.

Время – это измерение, отличающее человеческую личность. «Время – это сердце существования» (А. Бергсон).

По М. Боссу время – это всегда время для чего-то, для того, чтобы что-то произошло: «Всегда, когда я имею время, я нахожусь в ожидании того, что должно прийти, осознаю, что сейчас есть (присутствует) и сохраняю то, что произошло» [Цит по: 11]. В каждый момент времени человек уникальным путем соединяет настоящее, будущее и прошлое; он производит и формирует мгновенную структуру времени, и так исполняет бытие-в-мире в его темпоральности. В этом смысле «имение времени» с позиции тройственности существования – есть способ человеческого бытия.

Если попытаться соединить, наложить друг на друга временные координаты и три модуса бытия-в-мире, то получим следующее.

Прошлое – это территория Umwelt, пространство случайных, природно-исторических, детерминирующих сил, действующих на человека. Прошлое – это не «сейчас, которое было», не набор отдельных событий, не статичное хранилище воспоминаний или прошлых впечатлений, эта – зона природной истории и, как говорит Л. Бинсвангер, пространство «заброшенности».

В Mitwelt, мире личностных отношений и любви, количественное время не соответствует значению переживаемых событий. В Mitwelt многие люди продают свое время, получают почасовую оплату, их жизнь проходит по расписанию. Вместе с тем, самые важные события в психологическом существовании индивидуальности «немедленны», они прорываются через привычное равномерное течение времени.

Eigenwelt – мир мгновенности и немедленности: инсайт происходит вдруг, он «рождается целиком» и момент осознания остается значимым во все времена. Человек воспринимает настоящее как определенный квант продолжительности (У. Джеймс). Реальное, правдоподобное настоящее является действием, сложным состоянием, которое индивидуальность постигает несмотря на его сложность и продолжительность, при помощи одного акта сознания.

«Подчинение времени», – то есть способность переводить прошлое в будущее, выходить за пределы настоящего момента, видеть переживания в далеком прошлом и нескором будущем, действовать и реагировать в этих измерениях, учиться у прошлого и формировать отдаленное будущее – является уникальной характеристикой человеческого существования.

Прошлое, настоящее и будущее индивидуальности образуют структурное целое, но каждое из них переживается по-разному. Прекрасный анализ такого целого представлен в работах Э. Минковски [17].

Э. Минковски исследует время как нечто, переживаемое человеком (т.н. «проживаемое время»). Время это – живая последовательность и живая длительность, тогда как пространство – живая непрерывность.

По Э. Минковски будущее – есть основание и стержень направленности жизни, это наиболее устойчивая временная ориентация, которая придает жизни динамизм.

Исследуя то, как человек переживает будущее, Э. Минковски выделяет шесть феноменов, распределяя их по трем уровням:

1) деятельность и ожидание: в деятельности человек направлен в будущее, он стремится к нему, его существование расширяется; в ожидании существование сужается: человек видит будущее, движущимся навстречу и ждет, когда оно станет настоящим (ожидание связано с непосредственным будущим, а, следовательно, с тревогой и страхом, оно содержит элемент мгновенности: временные отрезки следуют друг за другом, личность и время исчезают);

2) желание и надежда – аффективно окрашены и связаны с положительными эмоциями; в желании будущее более обширно, оно теряет характер непосредственности (здесь возможны выходы за границы реальности и преодоление временных рамок);

3) молитва и моральный поступок: молитва – есть высший уровень надежды и ожидания, она защищает существование от угрозы, в ней человек обнимает поток, который двигает будущее, и сталкивается с вечностью; моральный акт неуловим и «парит» выше жизни.

Каждая из этих зон переживается особым образом, чтобы соответствовать нормальному чувству времени индивидуальности. Вместе с тем, как полагает Э. Минковски, возможны различные искажения. Так, в ссылке или при вынужденной длительной безработице – индивиды становятся неспособными переживать ближайшее будущее: между настоящим, средним и удаленным будущим образуется зазор, настоящее кажется застывшим, бессодержательным и человек не может организовать свою жизнь конструктивным образом [29].

Итак, индивидуальность существует в пространственно-временном континууме, она одновременно движется по вертикали и по горизонтали.

Изучая проблему смысла существования, Е.Н. Трубецкой предлагает изобразить жизненный путь личности в виде креста: обе линии (плоскостная и восходящая) выражают два основных вектора стремлений человека, представляя собою причудливый и исчерпывающий рисунок всевозможных направлений бытия.

Дополнительная литература

Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 288 с.

Бинсвангер Л. Бытие-в-мире. Избранные статьи. Нидлмен Я. Критическое введение в экзистенциальный психоанализ. – Москва: «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 1999.

Бинсвангер Л. Экзистенциальный анализ / Пер. под ред. С. Римского. – Москва: Институт Общегуманитарных Исследований, 2014. – 272 с.

Ван Дорцен Э. Повседневные тайны. Экзистенциальные измерения психотерапии. – Москва: ИОИ, 2019. – 446 с.

Власова О. Феноменологическая психиатрия и экзистенциальный анализ: История, мыслители, проблемы. – Москва: Изд. Дом «Территория будущего», 2010. – 640 с.

Минковский Э. Проживаемое время. Феноменологические и психопатологические исследования. – Москва: ИД «Городец», 2018. – 496 с.

Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – Москва: Независимая фирма «Класс», 1999. – 144с.

Экзистенциальная психология. Экзистенция. – Москва: Апрель Пресс, Издательство ЭКСМО-Пресс, 2001. – 624 с.

Вопросы и творческие задания для самопроверки

1. Назовите некоторые из основных различий между Umwelt – физическим миром и Mitwelt – социальным миром.

2. Приведите примеры, иллюстрирующие, как различается Mitwelt – социальный мир и Eigenwelt – мир отношения к себе.

3. Уточните, что вы узнали о Uberwelt – идеальном мире с его духовным измерением?

4. Как Р. Мэй объяснял бытие-в-мире?

5. В какой мере вы согласны с положениями Э. ван Дорцен о четырех способах отношений, при помощи которых «Я» выстраивает свой контакт с миром? Аргументируйте ответ.

6. Предположите каким образом прошлое, настоящее и будущее влияет на поведение индивидуальности?

7. Назовите некоторые главные причины того, что прошлое – это территория Umwelt.

8. Чем отличаются основные зоны переживаемого времени по Э. Минковски?

9. Что, на ваш взгляд, имел в виду Э. Минковски, когда говорил, что время это – живая последовательность и живая длительность, а пространство – это живая непрерывность?

10. Согласны ли вы с Э. Минковски в том, что будущее – есть основание и стержень направленности жизни личности?

Творческое задание 4.

Прочтите приведенную ниже цитату из фильма «Матрица: Перезагрузка» (The Matrix Reloaded, 2003, реж. Лана и Лилли Вачовски).

Меровинген: Вы здесь потому, что так сказали. Вы только исполняете чужую волю. Так уж устроен наш мир. В нем лишь одна постоянная величина и одна неоспоримая истина. Только она рождает все явления, действия, противодействия. Причина, потом следствие.

Морфеус: Всегда есть выбор.

Меровинген: Чушь! Выбор это иллюзия, рубеж между теми, у кого есть власть и теми, у кого ее нет. Взгляните на эту женщину. Боже, только посмотрите на нее. Она такая незамысловатая, серая, но пытается изменить под себя весь мир. Посмотрите, вот я послал ей кое-что на десерт. Это очень необычный десерт. Эту программу я создал. Начинается она очень просто, но каждая следующая строка вызывает все новые реакции, как поэзия. Сначала она краснеет, ей становится жарко, сердце бьется чаще. Ты видишь это, Нео, не так ли? Она не знает, что происходит. Может это из-за вина? Нет. Что же это? В чем же причина? Но вскоре это теряет значение. Вскоре она забывает, что была какая-то причина. Ее волнуют ощущения – следствие. Такова природа вселенной. Мы это отрицаем, пытаемся бороться, но все это лишь притворство и ложь. За нашей успокоенностью скрывается истина: мы абсолютно не

контролируем свою жизнь, не научились еще. Следствия. От них нет спасения. Мы навсегда их рабы. У нас есть лишь шанс обрести согласие с миром, научиться искать причину. «Причину», вот в чем разница между нами и ими, вами и мной. Единственный источник власти – умение видеть «причину».

Отталкиваясь от размышлений Мерovingена и Морфеуса о причинно-следственных отношениях, постарайтесь установить роль последних в пространственно-временном континууме существования главного героя книги М. Эмиса «Стрела времени или Природа преступления».

Творческое задание 5.

Прокомментируйте 10 цитат, опираясь на сюжетную линию фильма «Жизнь за один день» (Het leven uit een dag, 2009, реж. Марк Де Хлоя).

Как вы думаете, о чем каждая из приведенных ниже цитата и каким образом эти идеи продемонстрированы в фильме?

Цитаты

Ценности и идеалы непосредственно связаны с культурой, воплощаясь в ее продуктах. Продукты культуры представляются как «резервуары», в которые человек на протяжении истории откладывает, сохраняя, все лучшее. Человечество – это совокупность людей, связанная продуктами культуры, их деятельности, каждый из которых имеет свой смысл лишь во взаимодействии.

Но было бы заблуждением, если не ошибкой, сводить все ценности человеческой истории к прошлому, культуре, всему, достигнутому человечеством. Необходимо увидеть величие в том, что кажется малым, – вот она – мудрость сердца. Хрупкость человеческой жизни: ранимость, уязвимость человека: терзания и муки

человеческого сердца, тщетность, суетность стольких его устремлений... Сколько усилий и мук и часто – из-за чего? Одна нелепая, ничтожная случайность, и конец всему.

И вместе с тем – какое величие! Сколько дерзновения: какое мужество, какая всепроникающая и всепокоряющая сила мысли – главное – какая способность (вот оно – настоящее величие) перед лицом бесконечного нагромождения космических громад, среди рокота стихийных сил, способных в слепом своем бурлении не оставить следа от человечества, – неустанно вновь и вновь с неугаемым сознанием того, что в самом деле значимо, обращаться сердцем, исполненным нежности, и ширящей грудь радости к каждому проявлению того, что засветится в человеческом существе великодушного и милого. Да, в этом, в этом больше всего, настоящее величие человека. В связи с этим же существенны не только прошлые достижения, но проблемность, удивительность бытия, мир как чудесный мир, и малость и величие в нем человека.

Ценность этого в своем чистом, концентрированном виде – радость бытия. Радость не от этого или другого, а радость вообще – радость от самого факта своего существования. Но основное противоречие – есть противоречие морали как ограничения (нормы, запрета) и жизни. Каждое общее положение (имплицитно) предполагает какие-то типовые генерализованные условия. Применение их в конкретной ситуации, которая в чем-то существенно для данной нормы отклоняется от имплицитно предположенного в общем моральном положении, неизбежно делает это общее моральное положение (всякое общее моральное положение) неадекватным данному частному случаю, значит, не дающим морального разрешения заключенного в данной ситуации конфликта. Противоречия между жизнью и любой моральной системой таким образом всегда, неизбежно (закономерно) возникают. Прогресс, развитие может заключаться в

том, какие это будут противоречия, на каком уровне они будут возникать и как, на каком уровне сниматься.

Каждый человек в конкретной ситуации со своей позиции видит мир и по-своему относится к нему. Плюрализм воплощения истин, их равноправность – это выражение не релятивизма, а утверждение конкретности истины – добра.

С.Л. Рубинштейн, Человек и мир

Эту жизнь, как ты ее теперь живешь и жил, должен будешь ты прожить еще раз и еще бесчисленное количество раз; и ничего в ней не будет нового, но каждая боль и каждое удовольствие, каждая мысль и каждый вздох и все несказанно малое и великое в твоей жизни должно будет наново вернуться к тебе, и все в том же порядке и в той же последовательности, – также и этот паук и этот лунный свет между деревьями, также и это вот мгновение и я сам. Вечные песочные часы бытия переворачиваются все снова и снова – и ты вместе с ними, песчинка из песка!

Ф. Ницше, Так говорил Заратустра

Чудо, которого человек за свой долгий век не дожидается, – стать другим, а при этом остаться тем же, кем был и кем больше не являешься.

М. Павич, Вывернутая перчатка

Чем больше в человеке внутренняя раздробленность, чувство слабости, неуверенности и страха, тем сильнее стремление к чему-то, что вернет цельность, даст уверенность и веру в себя.

А. Кемпински, Экзистенциальная психиатрия

Личностные ценности представляют собой «консервированные» отношения с миром, обобщенные и переработанные сово-

купным опытом социальной группы. Они ассимилируются в структуру личности, как это было описано выше, и в дальнейшем своем функционировании практически не зависят от ситуативных факторов. Через потребности человек переживает свои отношения с миром «один на один», через ценности он переживает свою принадлежность к социальному целому; в своих потребностях человек всегда одинок, в ценностях, напротив, он всегда не один. Если потребности представляют в структуре мотивации живое, динамичное, ситуативно-изменчивое, то ценности – стабильное, «вечное», не зависящее от внешних обстоятельств, абсолютное.

Д.А. Леонтьев, Психология смысла

Мир слепоты, где никто никого не видит, и где наше соприкосновение в лучшем случае является неловким движением пальцев по телу другого человека в попытке представить себе, как он выглядит, попытке, обреченной на неудачу по причине непроглядной тьмы.

Р. Мэй, Любовь и воля

Действительность можно выдержать, если она не вся целиком дана нам в опыте. Либо дана неоднозначно, доходит до нас фрагментарно, в обрывках реализации. Лишь мысль о ней стремится собрать ее, остановить и понять.

З. Налковска, Медальоны

Мы видим во встречном человеке преимущественно то, что по поводу встречи с ним поднимается в нас, но не то, что он есть. А то, как мы толкуем себе встречного человека, предопределяет наше поведение в отношении его, а значит, и его поведение в отношении нас.

А. Ухтомский

В широком смысле слова «жизненная линия» – способ жизненного движения, изменения, развития. Жизненной линии присуща пролонгированность и ценностность. Она может иметь прогрессивно-поступательный или возвратно-застойный характер.

К.А. Абульханова, Психология и сознание личности

Утрата Мира сопровождается утратой Я.

Л. Бинсвангер, Бытие-в-мире

Тема 4. Основные методы работы с пространством и временем внутреннего мира человека

Феноменологический анализ – один из базовых методов психологии, это качественный метод получения данных о человеке (К. Ясперс, Э. Блейлер, З. Фрейд, К.Г. Юнг, Л. Бинсвангер и др.).

Феноменологический анализ – метод понимания, описания или экспликации опыта на языке опыта (последний абстрактен, в нем используются повседневные слова, а не термины). Феноменологический анализ – это метод работы с пространством и временем, который старается раскрыть и пролить свет на феномены, как они явлены в своей воспринимаемой непосредственности; это способ исследования самосознания и внутреннего мира человека сквозь призму его опыта.

По Г. Рюмке, феноменологический анализ полезен как описательная стратегия, он помогает схватить все богатство психической жизни. Данные самосознания артикулируются на языке внутреннего мира индивидуальности. При помощи данного метода можно «услышать язык вещей» [Цит. по: 11].

Р. Мэй писал, что феноменологический анализ «выявляет наиболее существенные характеристики и сущностную структуру экспериментально исследуемого явления во временном и логическом аспектах» [19, С. 42]. При этом психологическая проблема как феномен анализируется с позиции понимания ее наиболее существенных характеристик. Личностные смыслы, которые порождает индивидуальность в попытке понять проблему, способствуют высвечиванию целостного феномена психологической проблемы в сознании человека.

Согласно Н.С. Бурлаковой и В.И. Олешкевич [8], феноменологический анализ отличается от других методов исследования тем, что он стремится проникнуть за пределы объективирующего сознания. Он ориентирован на постижение первоначального опыта, на фиксацию феноменов, непосредственно данных самосознанию индивидуальности. Таким образом, феноменологический анализ – это всегда движение вглубь, к истокам, в изначальный опыт, который является основой для последующих его рационализаций и объективаций. Итогом такого исследования выступает непосредственная данность опыта индивидуальности в соответствующей диалогической ситуации.

Диалогическая ситуация и социо-культурный контекст, внутри которых человек получает опыт, – одни из важнейших условий феноменологического анализа. Для того, чтобы понять опыт внутреннего мира индивидуальности, то, как он проявляется, репрезентируется и осознается, необходимо знать особенности конкретной ситуации, условия жизненного пути личности.

Метод феноменологического анализа предполагает: 1) феноменологическую редукцию и 2) постепенный переход от предметных структур к структурам мышления и структурам субъекта, что

дает возможность проникнуть в реальную динамику «Я», которое «живет» и «играет», уловить динамику и структуры этого процесса [8, С. 13]. Другими словами, процесс феноменологического анализа опирается на проживание и осознание проблемных ситуаций самим человеком. Данный метод направлен на понимание и восстановление внутренних структур, которые инициируют переживания – феномены опыта индивидуальности.

В результате такого анализа исследователь/психолог получает субъективные данные, касающиеся выделенного, осознанного и понятого самой индивидуальностью феномена психологической проблемы.

В целом, феноменологический анализ позволяет:

- а) пролить свет на характеристики того или иного процесса;
- б) увидеть и прояснить особенности психической ситуации и психических изменений в их специфике;
- в) воссоздать психическую жизнь, внутренний мир индивидуальности;
- г) предоставить метод и облечь в слова те состояния, которые переживает человек;
- д) обнаружить феномен, стоящий за психической болезнью;
- е) проверить подлинность и достоверность психологических представлений, полученных в результате других процедур и методов.

На базе феноменологического анализа строится *экзистенциальный анализ*. Данный исследовательский метод пытается проникнуть через поверхность феноменов во внутренний мир индивидуальности и определить соотношение между реальным миром человека и фантастическим (вымышленным, придуманным).

Основная цель экзистенциального анализа: помочь человеку обрести смысл бытия через выявление экзистенциальной структуры Dasein. Последняя – есть своеобразная смысловая матрица, являющаяся ключом к пониманию конкретных проявлений деятельности субъекта. Данная матрица создает объекты мира, с которыми сталкивается человек, создает, поскольку придает им определенный смысл, обуславливая контекст индивидуального значения.

По мнению Л. Бинсвангера, Dasein конституирует свой мир, находит его и либо: а) постигает свой мир и свое Я посредством открытого отношения, проецирует себя по направлению к будущему; либо б) сдается своему миру (падшесть, омирение – термины Л. Бинсвангера) и управляется как бы извне своим собственным модусом конституирования мира; между реальным миром и его идеалом происходит разрыв, идеал ограничивает возможности быть-самим-собой, ограничивает настолько, что Dasein может быть собой в довольно специфических узких пределах.

Миропроект – понятие, введенное Л. Бинсвангером для обозначения всеобъемлющей картины индивидуального модуса бытия-в-мире. Миропроект определяет каким образом человек будет действовать в определенной ситуации, задает априорный горизонт смыслов, опираясь на который личность понимает себя, интерпретирует свой опыт и действует в мире. Жизненная история человека выводится из Миропоекта и становится его жизненным проектом (самопроектом).

Р. Кун утверждает, что каждый человек накладывает Миропроект на все, что его окружает: при помощи Миропоекта он интерпретирует все, с чем сталкивается, исходя из Миропоекта формируется контекст его отношений к чему-либо и именно Миропоектом детерминирована экзистенция (Dasein) каждого человека.

Л. Бинсвангер выделил три ключевых момента в понимании Миропроекта:

1) Миропроект всегда индивидуален, но при этом не становится понятным для человека с помощью сознательной интерпретации;

2) Миропроект носит характер экзистенциального априори: это модус бытия-в-мире, который делает возможным такой опыт, делает его понятным;

3) человек всегда застаёт себя в границах своего Миропроекта, что означает экзистенциально-ориентированный структурный анализ и сопоставление индивидуальных жизненных проектов [6].

В целом, экзистенциальный анализ конституирует мир индивидуальности, воссоздает его посредством узнавания экзистенциальных априорных структур.

На начальном этапе анализа необходимо собрать как можно больше данных о человеке, затем психолог-консультант выделяет всеобщую априорную структуру, которая позволяет событиям быть таковыми во всех сферах опыта индивидуальности: временной, пространственной, личной, социальной и т.д. Причем это должна быть такая структура, которая сможет объяснить весь мир человека.

Проект мира не выбирается человеком, наоборот, человек определяется Миропроектом; в нем проявляется то, как складывается реальность человеческого опыта (значения, мотивация, цели, оценки, ожидания), и то, как оформляется весь жизненный опыт в своей конкретной целостности.

По мысли Л. Бинсвангера, экзистенциальный анализ призван вернуть человеку свободу определять свое будущее путем преодоления «отрезанности от будущего» и искажающего воздействия

Миропроекта, который может подавлять и подчинять себе все смысловое содержание индивидуальной жизни, что приводит к потере смысловой определенности в мире [6]. Именно Миропро-ект соотносит жизненную историю человека с прошлым и направ-ляет ее к будущему.

Dasein-анализ рассматривает человека таким, каков он есть, каким он сам себя представляет.

Согласно М. Боссу: а) человек – есть духовная светлость, б) главная характеристика человеческой экзистенции – откры-тость. Следовательно, *Dasein-анализ* можно назвать процессом «высветления»: чем больше человек открыт миру, тем ярче свет. Для наглядности приведем метафору окна. Окна невротиков узкие и тусклые, окна психотиков – совсем маленькие дырочки, которые едва пропускают луч света. Вспышка света (инсайт, озарение) поз-воляет свету прорваться через все преграды и высветить вещи из темноты, только в этом случае человек способен эти вещи осознать, понять значение этих вещей, их смысл.

Dasein-анализ возвращает индивидуальность к ее базовой от-крытости. Цель данного метода: вернуть человеку открытость эк-зистенции, таким образом, чтобы другие сущие (люди, объекты, события, сама бытийность) могли явиться, стать явленными, признанными, понятыми именно тем путем, который наиболее соот-ветствует их сущностной природе.

По М. Боссу путь к изучению человека лежит в исследовании его мира, вещей и людей, с которыми он взаимодействует. Метод *Dasein-анализа* – это процесс освобождения и психолога, и клиен-та. Это единый процесс бытия-вместе с уникальной спецификой для каждого: *Dasein-аналитик* выполняет роль ведущего, старается постепенно раскрыть клиенту доступ к его перспективам, которые

он должен изложить самостоятельно; Dasein-аналитик угадывает будущее бытие клиента, настраивается на него, помогает последнему его высветить.

Экзистенциальный психоанализ Ж.-П. Сартра – это метод, предназначенный для выявления субъективного выбора человека, посредством которого каждая личность делает себя личностью, то есть дает себе знать о том, *что* она есть. Данный метод открывает этическую сторону человеческих проектов и стремится определить первоначальный выбор человека (первоначальный проект).

Первоначальный проект – изначальный сознательный выбор человеком самого себя; это не редуцируемая далее унификация, несубстанциональный абсолют, лежащий в основе всех последующих решений и выборов, которые осуществляет человек на протяжении жизни. Первоначальный проект – это первое сознательное решение, принятое индивидуальностью по отношению к миру (как она будет относиться к миру, каким образом будет писать историю собственной жизни). Все последующие выборы, так или иначе, воспроизводят первоначальный проект, вокруг него кристаллизуются все последующие события.

Цель экзистенциального психоанализа: выявить первоначальный проект человека при помощи феноменологического описания символов, метафор; прояснить облик индивидуальности путем выявления тех обстоятельств и зависимостей, в ответ на которые она себя «проектирует». По Ж.-П. Сартру именно «открытие выбора» приводит к «о-со-знанию» в противоположность аналитическому «знанию». Экзистенциальный психоанализ есть метод, предназначенный обнаруживать в строго объективной форме субъективный выбор, посредством которого каждая личность делается личностью, то есть объявляет о себе, чем она является [24].

Логотерапия работает с человеком во всей его целостности: от психофизиологически-организменного до духовно-личностного уровня. Особый акцент при этом делается на духовной экзистенции и ее основных аспектах (экзистенциалах): свободе – ответственности и сознании (свободе воли, воле к смыслу и смысле жизни). Логотерапия стремится помочь человеку в осознании: а) смысла, который ждет от него реализации и б) воли к смыслу, которая ждет, чтобы перед ней поставили задачу.

Логотерапевты концентрируют внимание клиентов на выборе, позволяющем справляться с экзистенциальным вакуумом, они стремятся «столкнуть» клиентов с жизненными задачами и переориентировать их на решение этих задач. Логотерапевты – это воспитатели ответственности, они обучают клиентов брать на себя ответственность и пытаются разблокировать стремление клиентов к смыслу [20, С. 166]. Когда стремление к смыслу будет разблокировано, индивидуальность с большей долей вероятности сама найдет пути самотрансценденции через ценности творчества, ценности переживания и ценности отношения.

Итак, цель логотерапии: выявить не осознаваемую, но существующую реальность психического, сделать осознаваемым неосознанный имплицитный образ человека и затем его эксплицировать, развернуть, развить также, как мы проявляем фотографию, и тогда из небытия проявляется изображение.

Логотерапия В. Франкла по сравнению с экзистенциальным анализом А. Лэнгле – это метод анализа с точки зрения духовной экзистенции (не анализ самой экзистенции), с акцентом на воле к смыслу. Тогда как в работах А. Лэнгле вводятся понятия воля к опоре, воля к бытию самим собой, воля к отношению с другими.

А. Лэнгле полагал, что *экзистенциальный анализ* – это феноменологический метод, призванный помочь личности (духовно и

эмоционально) свободно и полно проживать жизнь, выйти на аутентичные установки и актуализировать ответственность по отношению к собственной жизни и миру.

В центре данного метода находится человек, связанный с бытием.

Цели экзистенциального анализа А. Лэнгле: 1) достичь состояния экзистенции и сделать ее духовной; 2) понять жизненную историю и опыт личности, которые привели к подобной жизненной позиции; 3) достичь особого рода согласия с жизнью (имеется в виду согласия-подтверждения, согласия-соучастия).

В целом, методы работы с пространством и временем внутреннего мира человека стремятся исследовать жизнь так, как она переживается индивидуальностью, не раскалывая «Я» на отдельные разрозненные части и не сводя их к физиологическим принципам. Данные методы применяются не только для решения лежащих на поверхности проблем, но и используются для оказания помощи в противостоянии человека основным проблемам существования, связанным с тревогой, отчаянием, одиночеством, бессмысленностью и др.

Дополнительная литература

Бинсвангер Л. Бытие-в-мире. Избранные статьи. Нидлмен Я. Критическое введение в экзистенциальный психоанализ. – Москва: «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 1999.

Бинсвангер Л. Экзистенциальный анализ / Пер. под ред. С. Римского. – Москва: Институт Общегуманитарных Исследований, 2014. – 272 с.

Босс М. Аналитическая экзистенц-психология // Ю.В. Тихонов. Экзистенциальная психология. Учебно-справочное пособие. – Москва: ЗАО «Бизнес-школа» «Интел-Синтез», 1998.

Бурлакова Н.С., Олешкевич В.И. Феноменологический метод в психологии: движение к адаптации в духе позитивизма или к развитию? // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 1. С. 8-27.

Летуновский В.В. Сравнительный анализ методологических оснований вариантов экзистенциального анализа Л. Бинсвангера и М. Босса // Понимание как фактор личностного развития. – Кемерово: Графика, 2002.

Летуновский В.В. Экзистенциальный анализ в психологии: история, теория, практика. Дисс. ... канд. психол. наук. – Москва, 2001 – 222 с.

Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Логотерапия как средство оказания помощи в жизни. – Москва: Генезис, 2017. – 144 с.

Лэнгле А. Экзистенциальный анализ. Экзистенциальные подходы в психотерапии. – Москва: Когито-Центр, 2020. – 322 с.

Сартр Ж.П. Экзистенциальный психоанализ // Ю.В. Тихонов. Экзистенциальная психология. Учебно-справочное пособие. – Москва: ЗАО «Бизнес-школа» «Интел-Синтез», 1998.

Сартр Ж.П. Бытие и ничто. Опыт феноменологической онтологии. – Москва: АСТ, 2015. – 928 с.

Соколова Э.А. Метод феноменологического анализа в диагностике психологических проблем человека и социальной группы // Журн. Белорус. гос. ун-та. Философия. Психология. 2018. № 2. С. 108-112.

Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия. – Санкт-Петербург: Речь, 2000. – 286 с.

Франкл В. Психотерапия на практике. – Санкт-Петербург: «Ювента», 1999. – 256 с.

Экзистенциальная психология. Экзистенция. – Москва: Апрель Пресс, Издательство ЭКСМО-Пресс, 2001. – 624 с.

Вопросы, упражнения и творческие задания для самопроверки

1. Согласны ли вы, что опыт является важной частью внутреннего мира индивидуальности?
2. Сформулируйте ограничения феноменологического подхода в психологии. Аргументируйте ответ.
3. Верно ли, что при феноменологическом анализе могут выпадать существенные моменты, находящиеся по ту сторону сознания? Проиллюстрируйте ответ.
4. Перечислите основные цели Dasein-анализа М. Босса?
5. Вспомните, что М. Босс подразумевал под открытостью экзистенции?
6. Можете ли вы сказать, что такое Миропроект по Л. Бинсвангеру?
7. Назовите очевидные заслуги и потенциальные опасности экзистенциального психоанализа.
8. Опишите ваше понимание Первоначального проекта Ж.-П. Сартра.
9. Почему, на ваш взгляд, логотерапия является феноменологически личностно-ориентированным направлением в психологии?
10. Прокомментируйте фразу А. Лэнгле: «Поскольку жизнь протекает в настоящем времени, исходным моментом экзистенциального анализа является 'актуальное'. Однако в центр терапевтической работы ставится созидание дальнейшей жизни, т.е. будущее».

Упражнение 6.

Ознакомьтесь с утверждением и ответьте на вопросы.

Ролло Мэй полагал, что лучшие консультанты – это те, кто сами были «ранены», то есть страдали и были излечены.

На какие из своих переживаний консультанты могли бы опираться, чтобы лучше понимать себя и своих клиентов? Какие преимущества имеют консультанты, пережившие ситуации, подобные тем, с которыми сталкиваются клиенты? Каковы отрицательные стороны такого опыта?

Упражнение 7.

Ознакомьтесь с ситуацией и ответьте на вопросы.

Пациентка доктора Курта Коцоурека лечилась различными методами в течение одиннадцати лет, но ее состояние не только не улучшилось, но даже ухудшилось. Она страдала от приступов сердцебиения, сопровождаемых сильной тревогой и антиципированными страхами внезапной смерти. После первого приступа она стала бояться, что он повторится, и впоследствии так и произошло. Пациентка рассказывала, что всякий раз, когда появлялся страх, вслед за ним начиналось сердцебиение. Больше всего, однако, она тревожилась по поводу того, что она может умереть на улице. Доктор Коцоурек посоветовал ей говорить самой себе в такие моменты: *«Мое сердце будет биться еще сильнее! Я как раз хотела бы умереть прямо здесь на тротуаре!»* Кроме того, пациентке посоветовали намеренно искать такие места, которые она переживала как неприятные, или даже опасные, вместо того чтобы избегать их. Две недели спустя пациентка сообщила: *«У меня теперь все хорошо, и я не испытываю никаких сердцебиений. Страх исчез совершенно».*

Какой метод был использован доктором Куртом Коцоуреком? Опишите его механизм?

Упражнение 8.

Ознакомьтесь с ситуацией и ответьте на вопросы.

Слушая рассказ одного пациента о важности и ответственности той работы, которой он занимается, психотерапевт внезапно попросил его остановиться и прислушаться, а затем сказать, что он слышит. «Тиканье часов, которые висят у вас на стенке», — недолго ответил пациент. «Верно, — подтвердил психотерапевт. — Только это не просто часы: они отмеривают время. Время, которое отпущено нам на сегодняшнюю встречу. А еще время, которое в целом отпущено нам на жизнь. У каждого оно разное и зависит от генетики, образа жизни, воли к жизни и еще массы других факторов. Но в одном оно похоже — его нельзя рассчитать и повернуть вспять. А теперь подумайте, действительно ли важность и престижность той работы, которой вы занимаетесь, — это те значимые вещи, ради которых вы готовы потратить столько своего личного времени?».

Какой метод был использован психотерапевтом? Опишите его механизм? В каком пространственно-временном модусе была построена работа? Обоснуйте ответ.

Творческое задание 6.

Попытайтесь построить Миропроjekt героя, опираясь на следующие пункты:

- а) наследственность;
- б) анамнез и катамнез;
- в) экзистенциальный анализ: конфликт, окружение, вербальная коммуникация, ориентация во времени и пространстве, отношение к миру и пр.;
- г) анализ: ваши рассуждения, профессиональный взгляд, рефлексия (здесь необходимо избегать оценок и простого пересказа сюжета).

Миропроjekt следует строить строго по аналогии с описанием и общими исследованиями Л. Бинсвангера. В качестве примера, за основу, можно взять экзистенциальный анализ случая Лолы Восс (История болезни Лолы Восс, из кн. Л. Бинсвенгера «Бытие-в-мире»).

Выберите материал для построения Миропроекта (на выбор – один фильм и одна книга):

- случай Анжелики («Любит – не любит», *À la folie... pas du tout*, 2002, реж. Летиция Коломбани);

- случай Кобба («Начало», *Inception*, 2010, реж. Кристофер Нолан);

- случай Тедди Дэниелса (Деннис Лихэйн «Остров проклятых»);

- случай Лу Форда (Джим Томпсон «Убийца внутри меня»).

РАЗДЕЛ 3. ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ: СУБЪЕКТ ВНУТРЕННЕГО МИРА (ОСНОВНЫЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЫ)

Тема 5. Структура и особенности становления внутреннего мира человека

Экзистенциальная психология – сложное направление, а сложное, как известно, никогда не сумеет стать популярным. Чтоб сделать идею популярной, её нужно упростить, а с экзистенциальной психологией это не совсем получается (Д.А. Леонтьев).

Экзистенциальная психология – это особый подход, сосредоточенный на существовании личности; это направление, акцентирующее внимание на человеческом бытии в том виде, в котором оно проявляется, становится (Р. Мэй).

Неразрывность человека и условий его существования выражается в понятии «жизненного мира» как состоящего из трех «миров»: внешнего мира, окружающего человека, внутреннего мира и совместного мира общения с другими людьми (Л. Бинсвангер); позднее к этому был добавлен мир объективных идеальных сущностей (Э. ван Дорцен). Внешний мир несёт в себе определённые опасности и различные возможности, из которых человек должен делать выбор, и в процессе этого выбора он «строит» себя самого. Внутренний мир, формирующийся в результате работы рефлексивного сознания, создает независимую точку опоры, позволяя человеку занять позицию по отношению к тому, что влияет на его жизнь, в т.ч. к собственной наследственности, потребностям и давлению среды (В. Франкл). Совместный мир в экзистенциальной психологии рассматривается в понятиях диалога, открытых и

заинтересованных отношений «Я – Ты» в противовес формально-безличным «Я – Оно» (М. Бубер) [Цит по: 14].

Цель экзистенциальной психологии:

1 (теоретическая): анализ человеческого существования и понимание реальности, которая лежит в основе всех критических ситуаций (Р. Мэй);

2 (практическая): создать условия для пациента, в которых он смог бы научиться жить продуктивно в настоящем, переживать свое существование как реальное, стать активным творцом собственной жизни.

Экзистенциальное психологическое консультирование и психотерапия не стремятся излечить или объяснить что-либо, они пытаются исследовать, описывать и прояснять, для того, чтобы постараться понять человеческие затруднения (Э. ван Дорцен). Они стремятся это делать с готовностью непредубежденно отмечать разнообразные способы, которыми разум оказывается закрытым. Конечная цель заключается в том, чтобы дать человеку возможность мужественно выдерживать напряжение жизни тем способом, который его облагораживает и оживляет, поскольку принимает в расчет обстоятельства и горизонты мира, в котором он существует.

Предмет экзистенциальной психологии: *экзистенция* – уникальное и непосредственно переживаемое человеческое существование; выбор человеком своих возможностей и будущего, доопределение себя в акте своего решения о мире и своем способе быть в нем.

По М.К. Мамардашвили, экзистенция – это то, что сейчас тут ты обязан сделать. Она исключает откладывание на завтра либо перекладывание на плечи другого, на плечи близкого, нации, страны, общества. Ты обязан сам.

Экзистенцию можно представить как структуру, состоящую из *экзистенциалов* – данностей, основных черт человеческого существования (они априорны, предшествуют категориям и понятиям).

На современном этапе развития экзистенциальной психологии весьма точно очертил проблемное поле данного направления Ирвин Ялом [30]:

- проблемы времени, жизни, смерти;
- проблемы свободы ответственности и выбора;
- проблемы общения, любви и одиночества;
- проблемы поиска смысла существования.

В самом общем варианте экзистенциальная психология изучает способ существования человека в мире.

С одной стороны, экзистенциально ориентированный психолог пытается выйти к общей универсалии – структуре описывающей условия существования индивидуального сущего как такового, во всех его ракурсах рассмотрения: временных, пространственных, ментальных, гностических и т.д. Эта универсалия есть целостное трансцендентальное основание мира индивидуальности, т.н. смысловая матрица; в ней психолог может найти источник смысла конкретных симптомов психического расстройства.

С другой стороны, экзистенциальный анализ стремится открыть человеку путь к свободному и ответственному (т.е. подлинному) существованию.

Дополнительная литература

Ван Дорцен Э. Повседневные тайны. Экзистенциальные изменения психотерапии. – Москва: ИОИ, 2019. – 446 с.

Ван Дорцен Э. Экзистенциальное консультирование и психотерапия на практике. – Москва: ИОИ, 2020. – 368 с.

Власова О. Феноменологическая психиатрия и экзистенциальный анализ: История, мыслители, проблемы. – Москва: Изд. Дом «Территория будущего», 2010. – 640 с.

Гришина Н.В. Введение в экзистенциальную психологию: учебное пособие. – Санкт-Петербург: Издательство С.-Петерб. ун-та, 2015. – 120 с.

Летуновский В.В. Экзистенциальный анализ в психологии: история, теория, практика. Дисс. ... канд. психол. наук. – Москва, 2001. – 222 с.

Тихонравов Ю.В. Экзистенциальная психология. – Москва: Бизнес-школа «Интел-Синтез», 1998. – 240 с.

Экзистенциальная психология / Под ред. Р. Мэя.. – Москва: Апрель Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2001.

Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – Москва: РИМИС, 2008. – 608 с.

Вопросы и упражнения для самопроверки

1. Назовите цель экзистенциальной психологии.
2. Опишите предмет экзистенциальной психологии
3. Кратко охарактеризуйте пять отличительных черт экзистенциального направления в психологии.
4. Перечислите основные экзистенциалы внутреннего мира человека.
5. Что такое «экзистенция»? Как данное понятие раскрывается в работах психологов и философов?
6. Обсудите разницу между понятиями Dasein и экзистенция.
7. Как вы понимаете понятие «Человек-и-Мир»? Поясните вашу точку зрения.
8. Как бы вы оценили прогностические способности экзистенциальной психологии?

9. В чем, на ваш взгляд, состоит сущность экзистенциальной сферы личности? Приведите примеры.

10. Согласны ли вы с экзистенциальными психологами в том, что способ существования каждого человека в мире уникален?

Выбрать правильный ответ.

1. Экзистенциальная психология – это направление, которое часто относят к:

- а) аналитической психологии;
- б) когнитивной психологии;
- в) бихевиористической психологии;
- г) гуманистической психологии.

2. Экзистенциальная психология изучает:

- а) проблемы времени, жизни и смерти;
- б) проблемы свободы, ответственности, выбора;
- в) проблемы общения, любви, одиночества, поиска смысла жизни;
- г) все ответы верны.

3. Базовая концепция экзистенциально-гуманистической терапии, когда в результате клиент начинает относиться с безусловным принятием и эмпатией к самому себе, проявляя конгруэнтность в отношениях с собой и другими людьми:

- а) изменение копинг-стратегии;
- б) любовь к себе;
- в) общение;
- г) присутствие;
- д) работа с фрустрацией.

4. К основным экзистенциальным проблемам относят:

- а) буллинг;
- б) проблема свободы, ответственности и выбора;
- в) проблемы межличностного общения;
- г) проблемы смысла и бессмысленности существования.

5. В истории становления экзистенциальной психологии и психотерапии авторами-основателями являются:

- а) А. Адлер;
- б) З. Фрейд и К.Г. Юнг;
- в) Ф. Перлз;
- г) Р. Мэй, И. Ялом, В. Франкл, Дж. Бьюдженталь.

6. Понятие экзистенция означает:

- а) взаимодействие;
- б) превосходство;
- в) существование;
- г) творчество.

7. Ключевое понятие «присутствие» (Dasein) в экзистенциальной психологии включает в себя:

- а) жизнь в контакте со своими мыслями и чувствами, со своим телом;
- б) искреннее глубокое участие;
- в) обучению сочувствию;
- г) помощь справляться с чувством тревоги, на протяжении своей жизни.

8. Цель психотерапии – высказывание «сделать людей свободными» принадлежит:

- а) К. Роджерсу;
- б) К.Г. Юнгу;

- в) А. Маслоу;
- г) Р. Мэю.

9. Цель психотерапии по И. Ялomu заключается в том, чтобы:

- а) найти смысл жизни;
- б) осмыслив свою жизнь, найти в ней свой путь;
- в) понять основы группового воздействия;
- г) понять проблему из детства.

10. Экзистенциальное направление в психологии связано с:

- а) тренировкой различных стратегий поведения до оптимального выбора;
- б) огромным риском для жизни;
- в) повышением компетентности в сфере общения;
- г) поиском смысла жизни человеком.

11. Экзистенциально-гуманистическая психология подчеркивает роль:

- а) гордыни;
- б) развитие социального интеллекта;
- в) самосознания, ответственности за выбор и познание смысла жизни;
- г) сострадания и сочувствия попавшему в беду человеку.

Упражнение 9.

Прочитайте диалог Виктора Франкла и его 80-летней пациентки, которая страдала неоперабельной формой рака [Цит по: 26, С. 284-286] и ответьте на вопросы.

– Ну, дорогая госпожа Котек, что видите вы в своей долгой жизни, когда теперь на нее оглядываетесь? Это была прекрасная жизнь?

– Ах, господин профессор, я должна искренне признать, это была хорошая жизнь. Жизнь была так прекрасна! И я должна благодарить Бога за все то, что он мне подарил. Я ходила в театр. Я бывала на концертах. Видите ли, семья, в доме которой в Праге я служила несколько десятилетий, много раз брала меня с собой на концерты. И за все прекрасное я должна быть благодарна Богу.

– У Вас такие прекрасные воспоминания, госпожа Котек. Но ведь теперь все это кончится?

– (задумчиво) Да, теперь всего этого не будет.

– И вы полагаете, госпожа Котек, что все то прекрасное, что вы пережили, уйдет из мира, станет незначимым, пропадет?

– (все еще задумчиво) Эти прекрасные воспоминания...

– Скажите мне, госпожа Котек, может кто-нибудь отнять то счастье, которое вы пережили, сделать так, словно его и не было?

– Вы правы, господин профессор, никто не может этого сделать.

– Может кто-нибудь отнять то добро, которое вы встречали в жизни?

– Нет, этого не сможет никто.

– Может кто-нибудь уничтожить то, чего вы добились в жизни?

– Вы правы, господин профессор, этого никому не под силу.

– Может кто-нибудь стереть то, за что вы мужественно боролись? Вычеркнуть это из прошлого? Из прошлого, в котором вы посеяли и собрали урожай? Из прошлого, в котором вы все это сберегли и приумножили?

– (тронутая до слез) Никто этого не сможет. Никто! (через некоторое время) Конечно, я много страдала. Однако я старалась противостоять ударам, которые встречала в жизни. Видите ли, господин профессор, я полагаю, что страдания – это наказание. Я ведь верю в Бога.

– Но скажите мне, госпожа Котек, может страдания были испытанием для вас? Не могло бы статься, что Бог хотел узнать, как

госпожа Котек выносит страдания? И возможно, Он решил: «Да, она мужественно вынесла их». А теперь ответьте мне, как Вы полагаете, может ли кто-нибудь уничтожить все достигнутое?

– Нет, этого не сможет никто.

– Так, значит, это останется, не правда ли?

– Конечно, это останется.

– Видите ли, госпожа Котек, вы не только многого добились в своей жизни, но и свои страдания обратили себе на пользу. И в этом отношении вы являетесь образцом для наших пациентов. Я поздравляю их с тем, что они имеют возможность брать с вас пример.

– Слышите, госпожа Котек, эти аплодисменты адресованы вам. Они относятся к вашей жизни, которая была огромным достижением. Вы можете гордиться своей жизнью. Как мало есть людей, которые могли бы гордиться своей жизнью! Я хотел бы сказать, госпожа Котек, что своей жизнью вы воздвигли себе памятник, памятник, который никто не сможет уничтожить!

Назовите некоторые экзистенциалы, с которыми работал В. Франкл. Каким образом, на ваш взгляд, в приведенном диалоге была достигнута практическая цель экзистенциальной психотерапии? Какие слова, приемы и техники вы заметили?

Если в настоящее время вам не хватает смысла в жизни, могли бы вы помочь себе найти больший смысл?

Тема 6. Основные экзистенциалы: Смысл жизни и страх смерти, Свобода – Ответственность, Одиночество – Любовь

В центре теоретического анализа и практической работы гуманистических и экзистенциальных психологов находятся экзи-

стенциальные дилеммы – проблемы, затрагивающие самые важные вопросы человеческого существования.

Экзистенциальные проблемы, с которыми сталкивается личность:

- имеют фундаментальный характер [12], их решение оказывает сильное влияние на психологическое благополучие и здоровье человека;

- лежат в основе других проблем и могут проявляться, конкретизироваться в разных жизненных ситуациях;

- не имеют разового решения, это – вызовы, требующие постоянного ответа на каждом этапе жизненного пути (индивидуальность не сможет раз и навсегда разрешить проблему смысла жизни, на разных жизненных этапах будут разные смыслы);

- требуют непрерывной работы над своим «Я».

В процессе становления человек переживает угрозу своему существованию (Р. Мэй). Он экзистенциально уязвим перед миром, болезнями, смертью и т.д. – это нормальная тревога, испытываемая индивидуальностью. Такая тревога: а) соответствует объективной угрозе, б) не приводит к подавлению, в) скорее конструктивна, чем разрушительна, ей можно противостоять.

Экзистенциальный вакуум – это состояние «пропасти», состояние в котором человек переживает внутреннюю пустоту, страдает от ощущения бессмысленности, тщетности и скуки [26].

В. Франкл рассматривал три причины возникновения экзистенциального вакуума:

- а) побуждения к действию у человека детерминированы не только инстинктами и готовыми программами реагирования на стимулы;

б) традиции, нормы и ценности не подсказывают человеку, что он должен делать;

в) к человеку относятся как к совокупности влечений, инстинктов, как к существу, которое сформировалось под воздействием обуславливания и научения и не способно принимать решения (т.н. «редукционизм») [Цит по: 20, С. 171-176].

Экзистенциальная фрустрация возникает, когда заблокировано/фрустрировано стремление к смыслу. Главными характеристиками экзистенциальной фрустрации В. Франк называл апатию и скуку [26, С. 189].

Экзистенциальная фрустрация и экзистенциальный вакуум могут приводить к *ноогенному* неврозу, – он связан не с инстинктами или биологическими влечениями, а скорее представляет собой бегство от свободы и ответственности. В его основе, согласно В. Франклу, лежит духовная проблема и моральный или этический конфликт (например, конфликт между Супер-Эго и сознанием).

В целом, невротическая тревога, ноогенный невроз и экзистенциальный вакуум – это реакции человека на деструктивное взаимодействие с основными базовыми экзистенциалами: смыслом и страхом смерти, свободой и ответственностью, одиночеством и изоляцией, выбором и виной и пр. К сожалению, в рамках настоящего пособия мы не сможем описать все экзистенциалы, а остановимся лишь на некоторых из них.

Свобода – это основной принцип существования индивидуальности; это специфическая активность, которая: а) осознается, б) опосредуется ценностным «для чего» и в) управляется самим субъектом. Свобода подразумевает возможность преодоления всех форм и видов детерминации; человек свободен внутри жизненного пространства, которое предоставлено ему судьбой.

В. Франкл писал, что свобода существует на духовном уровне: она исчезает по мере того как происходит спуск по лестнице от человеческого духа к телу. Свобода не есть «свобода от», она – «свобода для» и всегда сопряжена с ответственностью.

Ответственность выступает как предпосылка внутренней свободы. Свободные люди обречены на ответственность. Они ответственны не только за придание миру значения, но и за свою жизнь, за свои действия и неудачи.

По Ж.-П. Сартру, человек абсолютно свободен в выборе самого себя и всего мира. Ж.-П. Сартр предлагает интересное, с нашей точки зрения, понятие «непреднамеренного самообмана». Человек колеблется между самообманом и истинным бытием, однако он в любом случае свободен: «Человек не может быть то свободным, то рабом, он полностью и всегда свободен или его нет» [24]. Ж.-П. Сартр неоднократно повторяет эту фразу, утверждая, что человек осужден быть свободным. Такая свобода неизбежно превращается в свою противоположность – жесткую необходимость: «Свобода сама создает препятствия, от которых мы страдаем», но если человек абсолютно свободен, то он также абсолютно за все ответственен.

Другими словами, человеческое существо – не только свободно, но и обречено на свободу. Каждый человек в ответе за свой выбор, за действие или бездействие; он отвечает за свою экзистенцию. Таким образом, человеческое бытие – это ответственное бытие, потому что это свободное бытие, которое каждый раз решает, чем ему быть.

В рамках гуманистической психологии свобода и ответственность, сознание и рефлексия – это то, что отличает человеческое существование от животного.

Экзистенциальные психологи полагают, что *смерть* превосходит все остальное: смерть – есть условие, дающее возможность человеку жить аутентичной жизнью (М. Хайдеггер, Дж. Бьюдженталь). Только через осознание конечности своего существования человек может вдохнуть «свободный воздух жизни», только перед лицом Ничто он одинок и совершенно незаменим (про экзистенциальное отношение к смерти см. работы И. Ялома).

По убеждению К. Роджерса, экзистенциальное *одиночество* возникает вследствие обезличенности современной культуры и аномии, когда человек пытается поделиться с Другим чем-нибудь личным и понимает, что его не принимают или отвергают: «Человек наиболее одинок в те минуты, когда он сбросил внешнюю оболочку, или маску, повернулся к миру лицом, и вдруг четко осознает, что никто не понимает, не принимает и не интересуется его внутренним содержанием, которое оказывается совершенно обнаженным» [Цит по: 21, С. 245].

С другой стороны, если человека эмпатически понимают, то подобное переживание дает ощущение безопасности и облегчения, освобождая индивидуальность от экзистенциального одиночества.

Еще один важный экзистенциал – *поиск смысла* существования. В. Франкл утверждал, что воля к обретению смысла – самый человеческий феномен из всех, так как ни одно животное никогда не беспокоится о смысле своей жизни [26]. По В. Франклу, смысл уникален и специфичен, он выходит за пределы человека, уходит в трансцендентную духовную сферу и не может быть познан рациональными средствами. Смысл открывается, находится, обретается человеком, а не изобретается: чем труднее дается жизнь индивиду, тем, как правило, она осмысленнее.

Обобщая вышеизложенное, отметим, что человек как автор жизненного пути творит самого себя. Важнейшим условием его становления является диалог с миром. Именно поэтому индивидуальность необходимо изучать в культурно-историческом контексте, во взаимодействии с окружающим миром.

Дополнительная литература

Гришина Н.В. Экзистенциальная психология в поисках своего вектора развития // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 42. С. 2.

Гришина Н.В. Экзистенциальные проблемы человека как жизненный вызов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. 2011. № 4. С. 109-116.

Мэй Р. Любовь и воля. – Москва: Издательство «Винтаж», 2007. – 288 с.

Мэй Р. Проблема тревоги. – Москва: Издательство ЭКСМО-Пресс, 2001. – 432 с.

Первин Л.А., Джон О. Психология личности: теория и исследования: учебник для вузов. – Москва: Аспект Пресс, 2001. – 607 с. (Институт «Открытое общество»).

Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – Москва: Изд. группа «Прогресс», 1998. – 480 с.

Сартр Ж.П. Бытие и ничто. Опыт феноменологической онтологии. – Москва: АСТ, 2015. – 928 с.

Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия. – Санкт-Петербург: Речь, 2000. – 286 с.

Экзистенциальная психология. Экзистенция. – Москва: Апрель Пресс, Издательство ЭКСМО-Пресс, 2001. – 624 с.

Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – Москва: РИМИС, 2008. – 608 с.

Ялом И. Мамочка и смысл жизни. – Москва: Бомбора, 2019. – 272 с.

Ясперс К. Разум и экзистенция. – М.: Каон+, 2013. – 336 с.

Вопросы, упражнения и творческие задания для самопроверки

1. Опишите природу экзистенциальной тревоги.
2. Объясните разницу между конфликтом и экзистенциальным вакуумом. Приведите примеры.
3. Каково ваше мнение об ответственности? Обречены ли свободные люди на ответственность? Поясните ваш ответ.
4. Согласны ли вы с Ж.-П. Сартром в том, что человек абсолютно свободен?
5. В чем по мнению К. Роджерса заключается экзистенциальный опыт одиночества?
6. Как бы вы объяснили высказывание И. Ялома о том, что перед лицом смерти/Ничто человек одинок и незаменим?
7. Чтобы вы порекомендовали предпринять человеку, переживающему ноогенный невроз?
8. В. Франкл утверждает, что воля к обретению смысла – самый человеческий феномен. Вы согласны с этим? Поясните вашу позицию.
9. Перечислите отличительные особенности экзистенциальных проблем современного человека.
10. Как вы думаете, может ли быть успешна разрешена экзистенциальная проблема так, чтобы человек к ней больше не возвращался? Обоснуйте ваш ответ.

Выбрать правильный ответ.

1. Экзистенциальный конфликт может быть вызван:
 - а) фрустрацией на бытовом уровне;
 - б) утратой жизненных смыслов;

- в) опозданием на запланированную встречу;
- г) сменой места жительства.

2. Что означает понятие «экзистенциальный вакуум»?

- а) апатия;
- б) аутизация;
- в) бессмысленность существования;
- г) зависимость.

3. В работе с экзистенциальным напряжением выделяют следующие способы:

- а) выбрать нетрадиционные стратегии и техники;
- б) мольба вместе с клиентом во имя спасения его родных и близких;
- в) осознание экзистенциального беспокойства;
- г) потакание слабостям клиента.

4. В экзистенциальной психологии тревога – это:

- а) следствие нарушения волевых процессов;
- б) проявление чувства вины;
- в) неотъемлемая часть человеческого существования;
- г) один из признаков экзистенциального невроза.

5. К защитами от бессмысленности относят:

- а) буллинг;
- б) крусадерство;
- в) нигилизм;
- г) социофобия.

6. Видом блокировки экзистенциальной фрустрации является:

- а) апатия;
- б) вина;

- г) лень;
- д) скука.

7. Воспитание, при котором многое разрешается, привело к тому, что у молодых людей возникает потребность выбирать, но они не знают, что и как нужно выбирать. В результате у них возникает экзистенциальное беспокойство, связанное:

- а) со свободой;
- б) со страхом смерти;
- в) с одиночеством и изоляцией;
- г) с отсутствием смысла.

8. К механизмам избегания ответственности относят:

- а) контрперенос;
- б) отрицание ответственности;
- в) перенос ответственности на других;
- г) раздражительность;
- д) сон.

9. Что из перечисленного ниже НЕ относится к видам изоляции в экзистенциальной психологии:

- а) внутригрупповая изоляция;
- б) межличностная изоляция;
- в) внутриличностная изоляция;
- г) экзистенциальная изоляция.

10. Стратегиями защиты от тревоги смерти можно считать:

- а) компульсивный героизм;
- б) нарциссизм;
- в) переедание;
- г) трудоголизм.

11. Что из перечисленного ниже находится в фокусе внимания экзистенциальной психотерапии:

- а) агрессия и страх;
- б) коммуникативное поведение клиента;
- в) работа с переносом и контрпереносом;
- г) свобода и ответственность.

12. Экзистенциальный психолог предлагает клиенту на некоторое время оградить себя от окружающего мира и побыть в одиночестве, таким образом он осуществляет работу с экзистенциалами:

- а) страха смерти;
- б) одиночества и изоляции;
- в) бессмысленности;
- г) свободы и ответственности.

Упражнение 10.

Какие факторы жизни в современном обществе способствуют возникновению экзистенциальной тревоги, связанной со свободой, изоляцией и бессмысленностью?

Упражнение 11.

Как Вы понимаете фразу И. Ялома: «Тревога, связанная со смертью, обратно пропорциональна удовлетворенности жизнью»? Должен ли консультант стремиться нивелировать тревогу клиентов?

Упражнение 12.

Опираясь на мысли и идеи В. Франкла, опишите каждый из следующих источников смысла:

- а) смысл в работе;
- б) смысл в любви;

- в) смысл в страдании;
- г) смысл в прошлом;
- д) сверхсмысл.

Упражнение 13.

В какой мере Вы переживаете свое существование как реальное? Попробуйте ответить на этот вопрос, опираясь на идеи теории Р. Мэя и теории Р. Лэнга.

Творческое задание 7.

Выберите четыре идеи Ролло Мэя (из его книги «Любовь и воля»), которые показались вам интересными, не тривиальными или спорными и проиллюстрируйте их на примере героев фильма «Бойцовский клуб» (Fight Club, 1999; реж. Дэвид Финчер).

Творческое задание 8.

Опираясь на идеи Ж.-П. Сартра, изложенные в книге «Бытие и Ничто» (см. Часть 2, главы 1, 2, 3; Часть 3, глава 3; Часть 4, глава 1), опишите и попробуйте проанализировать Бытие-для-себя и Первичный проект главного героя фильма «Господин Никто» (Mr. Nobody, 2009, реж. Жако Ван Дормель).

Основные пункты анализа: причинность, ценности и возможности, временность и трансцендентность, отношения с Другим, Бытие и действие – проблема свободы и ответственности; причины возникновения и внешние факторы Первичного проекта, влияние Первичного проекта на жизненный путь героя.

ИЛЛЮСТРАЦИИ / ПРИМЕРЫ ВЫПОЛНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ТВОРЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

Для большей наглядности и понимания того факта, что полученная информация (идеи, положения, концепции и теории и пр.) может быть успешно использована на практике, предлагаем несколько примеров выполнения творческих заданий. Работы написаны П. Дехановой и А. Почикаевой, которым мы выражаем большую признательность, и были защищены на практических занятиях дисциплины «Психология индивидуальности» и «Экзистенциальная психология».

Особо отметим, что примеры демонстрируются исключительно в ознакомительных целях и, надеемся, помогут задать нужный вектор при подготовке творческих заданий.

Пример выполнения творческого задания 5

Прокомментировать цитаты, опираясь на сюжетную линию фильма «Жизнь за один день» (Het leven uit een dag, 2009, реж. Марк Де Хлоя).

С.Л. Рубинштейн, Человек и мир

Данная цитата одновременно говорит о том, что человек есть весь культурно-исторический опыт своего социума, но при этом человек не является их отражением. Весь культурный опыт усваивается в зависимости от контекста жизни. Человек радуется от того, что он есть и существует, от бытия самого по себе. Так же отражается важность противоречий между идеальными структурами (ценности) и реальной жизнью. Иногда приходится принимать такие решения, которые конфликтуют с ценностями и убеждениями.

В начале фильма Бенни, так же как Джинни, желали прожить свою короткую, насыщенную и правильную жизнь. Однако после встречи друг друга герои решили во что бы то ни стало растянуть свою совместную жизнь. В фильме это отражается через убийство слепца во имя вечной любви героев. Ни Джинни, ни Бенни не считали убийство допустимым, однако совершили ради того, что для них действительно ценно. Хотя они и являлись частью немного иного социума, в отличие от того, в котором оказались далее, это никоим образом их не определяло. При этом, оба героя были достаточно рады жить в мире жизни за один день. Здесь так же упомянут аспект эгоизма и гедонизма. Герои совершили греховное деяние ради вечного наслаждения друг другом, не подумав о своем ребенке, родных и знакомых. Следуя за своими животными позывами, герои отчасти утратили человечность, но приобрели ее попав в бесконечный мир.

Ф. Ницше, Так говорил Заратустра

Эта цитата говорит о том, что человек каждый день проживает свою жизнь заново. Так про то, что каждые действия имеют последствия, которые в конечном итоге возвращаются к человеку. Делая выбор нужно принимать и просчитывать последствия. Однообразие и незначимость конкретной жизни в глобальных масштабах.

В фильме демонстрируется следующее: герои попадают в «Ад», обрекая себя на жизнь с чередой повторяющихся дней. При этом, они не могут встретиться, что, отчасти, является последствием за принятое решение убить слепца. Тривиально – карма, бумеранг. Можно сказать, что, попав в бесконечный мир, Бенни и Джинни начинают по-своему взрослеть, пытаться устроиться в жизни, где все не так просто, в отличие от мира за один день. Герои разбились о собственные ожидания вечного счастья, взамен

которого получили невыносимую легкость бытия как у М. Кундеры. Однако, прибывая в мире, в котором жизнь проходит за один день, герои сами по себе были не значимы. Их переживания, состояния и мысли были не важны, так как нужно было скорее все успеть до завершения дня жизни. Попадание в бесконечном мире простимулировало работу самосознания героев, сцены фильма были выстроены таким образом, чтобы зрителю стало понятно, что суть не только в поиске другого, но и в поиске и принятии самого себя.

М. Павич, Вывернутая перчатка

Эта цитата, в моем понимании, говорит про желание человека меняться, но при этом не терять свое «Я». При этом чрезвычайно сложно скрыть свою историю, свой пройденный путь, замаскировать его. Так, или иначе, то, что с нами было является частью нас, и пытаюсь отрицать или скрывать какие-либо аспекты жизни, мы отказываемся прежде всего от части собственного «Я». Каждое событие в жизни оставляет разные отпечатки на личности, меняя ее поведения, ценности, смыслы, убеждения. Действительно, было бы чудом пройти большое количество перемен, но остаться тем самым Сашей из соседнего двора, который любезно выносить попить, хоть и мама всегда загоняла домой.

Фильм нам демонстрирует: события в ином мире наложили неизгладимый отпечаток на характеры героев. Очевидно, что им нужно было как-то адаптироваться. Хотя, можно заметить, что герои совершенно не менялись, пытаюсь осваивать жизненное пространство привычными способами, которые не работали. В итоге, пришлось принимать новые правила игры в новом мире. Джинни пыталась обустроиться в жизни и забыть Бенни через поиск новых партнеров и попыток влюбиться снова. При этом, спустя достаточно долгое время безуспешных поисков друг друга, оба героя

приняли решение обустроиться в жизни обособленно друг от друга, жить дальше несмотря ни на что. Они привыкают жить друг без друга, при этом не забывая о значимости их отношений и важности связи. Оба героя все так же спешили, как и в прошлой жизни.

А. Кемпински, Экзистенциальная психиатрия

Эта цитата олицетворяет желание вернуться к тому, что раньше работало, было успешным и придавало силы. Дезориентация всегда порождает активное возвращение к старому, возвращение к прошлому, поиск старых ориентиров. Жизнь прошлым. У людей словно почва уходит из-под ног, и они проваливаются в бездну своих проблем и переживаний. Горестные переживания пытаются сублимироваться.

В фильме это реализуется нескончаемым поиском друг друга главными героями – Джинни и Бенни. Что, если не их вечная любовь может вернуть чувство стабильности? В конце концов, это и было их конечной целью. Если истинная цель никак не достигается, то на помощь приходит то, что находится рядом, а именно бесчисленное количество людей, которое может помочь заглушить боль от разлуки. А именно, большое количество любовников, новые знакомства и появление друзей и родственных душ.

Д.А. Леонтьев, Психология смысла

Суть заключается в том, что ценности являются более или менее стабильными структурами, которые абсолютно не зависят от окружающих. Ценности можно разделить с кем-то. При этом существуют ценности, которые являются общими для всех, которые были сгенерированы общекультурным историческим опытом человечества, например, любовь и производные от нее чувства и эмоции, которыми насквозь пронизан весь фильм.

В фильме можно заметить, что главные герои считают любовь наивысшей ценностью, в отличие от нового окружения, где выбор партнера – это не навсегда. При этом, на протяжении сюжета фильма, мы не наблюдаем изменения ценности любви для героев. Бенни, как и Джинни, даже находя новых партнеров пытаются их любить и требуют того же в свою сторону. Справедливо заметить, что новый мир открывает героям иные ценности, помимо вечной и незыблемой любви, а именно ценность выбора, ценность бытия как такового.

Р. Мэй, Любовь и воля

Слеп не тот, кто незряч, а тот, кто не видит сути. Это про то, что иногда все оказывается не тем, чем является. Люди многого не замечают, в связи с тем, что чрезвычайно заняты своими делами. Пытаются примерить прошлый опыт на новые ситуации, на новых людей, совершенно не принимая в расчет разность ситуаций и людей.

Так и в мире жизни за один день, люди настолько заняты успеваемом все сделать до конца дня, что даже не замечают, как он завершается и жизнь подходит к концу. Однако, в фильме был герой, который это замечал – слепец, чувствующий «запах страсти» и «увядание любви». Быстрое течение времени не позволяет видеть и проживать многие моменты. Однако Бенни это удалось. Познав в мире за один лишь Джинни, он был слеп относительно других женщин, реализуя свое либидо с кем попало и примеряя на всех партнерш маску Джинни.

З. Налковска, Медальоны

Жизнь полностью как данность трансцендентна для понимания, не выносима и недоступна. Людям доступны лишь аспекты жизни в определенный момент времени, а не все целиком и полно-

стью. При том лишь те аспекты, в которых задействована сама личность непосредственно. Можно сказать, что человек стремится к единству – собрать прошлое, настоящее и будущее.

Стремление к единству прошлого, настоящего и будущего показывается за счет краткосрочности и неделимости жизни – один день. Однако у людей нет возможности о чем-либо думать, принимать взвешенные решения, нужно реагировать быстро. Нет права на ошибку и неверно решение. Бенни и Джинни обретают возможность осмыслить свою жизнь в мире, где жизнь длится не один день. Все взаимосвязи, боли, потери и приобретения. Что было, что есть и что будет. У героев есть достаточно времени для обдумывания вариантов решений, для просчета последствий, выгод и убытков.

В мире за один день героям внушили определенный порядок жизни, что все происходит лишь единожды и ничто повторяться не будет, нужно ухватывать все сразу и не задавать вопросов, на них нет времени и нужно многое успеть. В мире же бесконечном есть время на мысли, переживания.

А. Ухтомский

Мы склонны выбирать людей, в которых отзывается что-то наше. Проблемы, переживания. Видим только, что хотим видеть. Или же ищем, что хотели бы найти. Такая позиция презентует других людей однобоко, не позволяя лучше их узнать, не оставляя им шанса открыться в новом свете. Только один угол, как в притче про слепцов и слона. Каждый из слепцов видел только то, что было ему доступно, но ни один из них не видел всего слона полностью, только лишь фрагменты.

Например, поиск новых партнеров у Джинни. Можно заметить, что первое время она искала партнеров, внешне похожих на Бенни, ожидая обнаружить Бенни в других людях, а может и в се-

бе. Это демонстрирует односторонность восприятия. Поэтому она клялась им в любви, при этом обращаясь все же к Бенни, нежели к тем, кем они являлись на самом деле. Важно упомянуть появление бабочки-капустницы в обоих мирах. В мире за один день ее появление инициирует возникновение связи между героями. В бесконечном мире бабочка является напоминанием героям о их трепетной связи, когда их жизнь изменилась и реализовывалась без друга друга. Джинни сожгла бабочку об лампу светильника, думая, что все кончено и нет ни единого шанса воссоединиться с Бенни, после чего отправилась на прогулку. Ехав на автобусе, герои вновь встретились. Таким образом, бабочка является элементом, связывающим героев. Так же мы можем сделать вывод о том, что все то, чего ты с нетерпением ожидал, произойдет в совершенно неожиданном моменте, когда ты и думать перестанешь о желанном.

К.А. Абульханова, Психология и сознание личности

Жизненная линия – то пространство, в котором происходят события жизни, вектор развития. Оно не статично, а динамично. Развитие, как и изменения – не всегда прогресс. Могут происходить застревания на разных событиях, а могут быть изменения в сторону незастревания. Жизненная линия в какой-то степени определяет личность, ведь пережив то, что с нами происходило, мы становимся такими, какие мы есть, что безусловно ценно. Принимать себя любим, безоценочно относиться к своему опыту, не забывать про него.

В фильме мы можем проследить динамику развития и расширения жизненной линии героев – с одного дня, до бесконечности. Жизнь героев в мире за один день была динамична и насыщена, в отличие от мира бесконечного, с более медленным темпом. Это пространство нужно как-то заполнять. А раз уж не получилось заполнить бесконечность друг другом, герои начали заполнять бес-

конечном бесчисленным количеством половых партнеров. Очевидно, проще прожить один день, нежели вечность. В вечности персонажи сталкиваются сами с собой, с тем, что они не всегда ведут себя так, как им хотелось бы. Имеет место застревание, а именно на событиях прошлой жизни, где они были вместе и были по-своему счастливы в счастливых и мимолетных часах...

Л. Бинсвангер, Бытие-в-мире

Теряя картину мира, человек теряет часть себя. Поломка картины мира ставит перед человеком множество вопросов и проходит болезненно. Когда теряется смысл делать то, чем занимался раньше, не можешь найти себе место. Смыслы уходят, а вместе с ними и ты, по крайней мере, пока не найдутся новые смыслы. Эта же цитата говорит нам о том, что человек в силах нарушать разные закономерности бытия, трансформировать их.

После бранных и безуспешных поисков друг друга, герои попытались обустроить свою жизнь, забыв о прошлом. Герои находятся в поисках новых смыслов, даже скорее в поисках средств, чтобы оживить старые смыслы. Бенни – сексуальные услуги за деньги, Джинни – частая смена партнеров. При этом Бенни заиклен на физиологическом удовольствии от сексуальных связей. В мире за один день было невозможно получать сексуальное удовольствие раз за разом. Герой растворился в этом, разбившись о противоречивую картину того, что сексуальные отношения не всегда связаны с любовью, как это было в его мечтах. В охоте именно за теми ощущениями, которые герой испытал с Джинни, Бенни сменил большое количество сексуальных партнеров, но так и не испытал желанного и стал заложником своих мечтаний и ожиданий.

Пример выполнения творческого задания 6

Построение Миро-проекта по аналогии с описанием и общими исследованиями Л. Бинсвангер на примере случая Кобба («Начало», Inception, 2010, реж. Кристофер Нолан).

Согласно Л. Бинсвангеру, экзистенциальный анализ пытается проникнуть через поверхность феноменов во внутренний мир человека и определить соотношение между реальным миром пациента и фантастическим. Примечательно, как эта идея о двух мирах перекликается с концепцией фильма «Начало», события которого разворачиваются как в реальности, так и во снах.

Наследственность

Информации о детстве и родителях Кобба в фильме не содержится.

Анамнез

Юность Кобба также не отражена в фильме, некоторую информацию мы получаем, начиная с того периода жизни Кобба, когда он женился на Мол и начал заниматься дримшерингом.

Упоминается, что именно отец Мол, профессор Майлс, открыл для Кобба дримшеринг. Но похоже, изначально это было легальным делом, и лишь потом Кобб ушел «в подполье» (возможно, для того, чтобы после смерти Мол оплачивать адвокатов; в сценарии есть строчка (она не вошла в фильм), где Кобб говорит Майлсу: «Lawyers don't pay for themselves. This is what I have. This is what you taught me. You taught me to navigate other people's minds», на что уже Майлс отвечает (и вот эта фраза вошла в фильм): «Я никогда не учил тебя быть вором»). Кстати, существует официальный мини-комикс «Работа на 'Кобол'» (выступает в качестве своеобразного приквела к событиям «Начала»), который был написан

со-продюссером фильма Джорданом Голбергом, и там Кобб тоже упоминает Майлса: «Профессор Майлс позволил нам видеть чужие сны, чтобы доказать, что творчество не знает границ». То есть Майлс – в каком-то роде учитель-наставник Кобба.

Теперь перейдем к отношениям Кобба и Мол. Они вместе изучали сны, занимались концепцией снов внутри сна. Можно предположить, что они изучали уровни сна, проверяли, насколько глубоко можно погрузиться в сон. Опять же, в сценарии есть указания (они не вошли в фильм) на то, что оба героя не сразу попали в Лимб, а погружались всё глубже и глубже постепенно.

Несколько слов о Лимбе: это самый глубокий уровень подсознания, время там течет бесконечно долго. Оказавшись там, человек может перестать различать сон и реальность, а потому рискует застрять в Лимбе навечно. Любопытно, что в «Божественной комедии» Данте тоже упоминается Лимб – это первый круг Ада, основной вид наказания на котором безболезненная скорбь. К слову, в принципе построения уровней снов много параллелей с уровневой структурой Ада, представленной у Данте, но об этом позже.

Итак, Кобб и Мол, в конечном итоге оказались в Лимбе. Поначалу им нравилось там: сон предоставляет свободу творчества (как и говорил им Майлс), они строили целые города и ощущали себя Богами (в комиксе «Работа на 'Кобол'» у Кобба есть реплика: «Теперь мне приходится напоминать себе, что я не Бог»). «Мы с ней творили. Мы строили мир для себя. Мы делали это много лет. Мы создали свой мир,» – Кобб часто говорит «мы», когда рассказывает про Мол (что показывает, как сильно он связан с ней). Кстати, про строительство: интересная деталь, когда Кобб в самом начале фильма видит своих детей в Лимбе Сайто, дети строят песочный замок, как и их родители (когда в разговоре с Ариадной Кобб рассказывает свою историю, мы видим, как он и Мол строят и разрушают песочные крепости). Должно быть, чтобы наслаждаться жизнью в Лимбе в полной мере, Мол предпочла забыть о

том, что всё это нереально, а потому спрятала свой тотем (волчок, юлу) в глубине своего подсознания.

Тут стоит обратить внимание на два момента.

Во-первых, место, где находится сейф Мол – кукольный домик в комнате её детства. Это говорит о характере Мол, чувствуется некоторая инфантильность, Мол прячет разумные доводы в сейфе своего детства, чтобы можно было слепо поверить в чудо. Такой детский жест: закрою ладонями глаза и притворюсь, что снаружи всё реально.

Во-вторых, сам тотем Мол. Волчок – это простейший пример гироскопа, являющегося важнейшим элементом целого ряда навигационных приборов; Мол как проводник, кто-то идущий впереди, ведущий за собой (она вела Кобба глубже во сны до самого Лимба). Аборигены Австралии вызывали души погибших с помощью волчков; команда летела из Австралии, погибший на третьем уровне сна Фишер был у Мол. Ещё в одном из сонников встречаем следующую информацию: «Видеть во сне бездействующую юлу – знак застоя, апатии, подавленности, которые пройдут не скоро. Если во сне юла вертится, то это означает, что в ближайшее время события в вашей жизни будут развиваться так быстро, что вы не будете успевать обдумывать происходящее. Такой ритм введет вас в смятение и растерянность, но потом придет понимание и успокоение. Запускать юлу во сне – наяву вы испытаете потребность что-то изменить в своей жизни, и это должно быть духовное совершенствование, духовная работа. Если вы заморожено смотрите на юлу и не можете от нее оторваться, значит, на данном этапе вы попали под влияние определенного человека, и никто другой не сумеет изменить вашего мнения или переубедить вас, кроме него. Если вы раскрутили юлу и она поразительно долго не останавливается, это свидетельствует о том, что в настоящее время вы являетесь хозяином положения и все в ваших руках».

Кажется, всё это прекрасно повторяет историю Кобба: изначально он подавлен, пребывает в апатии, поскольку терзается чув-

ством вины и сожалением, затем его дела быстро изменяют направление, потому что появляется дело Фишера. Потребность что-то изменить в жизни потребность вернуться домой, к детям; влияние определенного человека – влияние проекции Мол; последнее предложение из цитируемого куска текста описывает Кобба в самом конце фильма. Если сказать кратко, то волчок в фильме это и тотем, и память, и символ, и идея. Что касается последнего, то забавно, что потом, спрашивая Кобба об изобретении тотемов, в сценарии Ариадна говорит: «Your invention?» («Твое изобретение?») а в фильме: «Was it your idea?» («Это была твоя идея?»).

Вернемся к Коббу и Молл, которые живут в Лимбе. В сценарии дается точное указание на то, сколько лет они там пробыли, – 50 лет. Что примечательно, всё это время они были там одни: очевидно, другие люди были им и не нужны, они наслаждались друг другом и были довольны. Прожить 50 лет в выдуманном мире и без других людей на такое не каждый способен!.. И вот однажды Кобб решил вернуться в реальность. Насколько я понимаю, в реальном мире у пары уже были дети, возможно, Кобб захотел вернуться к ним. Покинуть Лимб можно, только умерев, и Мол не могла согласиться с такой затеей, поскольку мир Лимба стал её реальностью. И тогда Кобб внедрил Мол идею о том, что её мир нереален; он нашел её сейф с волчком и оставил его крутиться (во сне волчок всегда крутится и не падает). Таким образом, мол вспомнила о том, что всё происходящее сон, и пара погибла под колесами поезда, проснувшись в реальном мире.

Поезд ещё не раз появляется в фильме, причем это не пассажирский поезд, а именно товарняк, на что неоднократно указывают герои. То есть загадка Мол про поезд («Поезд, который увезет тебя далеко...») изначально содержит в себе подвох: товарняк может увезти разве что в реальность (или в Лимб).

Вернемся к моменту, в котором Кобб и Мол проснулись. Не стоит даже и говорить о том, какую выдержку нужно иметь, чтобы прожить 50 лет в выдуманном мире, состариться там вместе, а потом обнаружить себя вновь молодыми и не сойти при этом с ума. Впрочем, с Мол как раз произошло нечто подобное. Кобб сам говорит, что идея заразна, как вирус: стоит ей захватить разум и от неё практически невозможно избавиться. Проснувшись, Мол не перестала сомневаться в реальности своего мира, эта идея поглотила её, и она стремилась поскорее проснуться... разумеется, убив себя. Кобб пытался разубедить жену, но все его усилия были тщетны, Мол продолжала уговаривать Кобба покончить с собой. Она отправляет прокурору заявление о том, что её муж ей угрожает и они боится за свою жизнь, таким образом пытаясь манипулировать Коббом. Тот не смог спасти Мол, она прыгает из окна, повторяя перед смертью свою загадку. Примечательно, что прыгает Мол с зарытыми глазами, будто засыпая (хотела проснуться, а в результате засыпает навсегда). Интересная параллель с частью знаменитого монолога Гамлета:

Умереть, уснуть –
Не более; и знать, что этим сном покончишь
С сердечной мукою и с тысячью терзаний,
Которым плоть обречена, – о, вот исход
Многожеланный! Умереть, уснуть;
Уснуть! И видеть сны, быть может?

К слову, ещё один примечательный факт: русскоязычный перевод не передал всей игры слов оригинальной озвучки. Говоря про погружение в сон, члены команды всегда используют выражение «to go under» (идти вниз, спускаться), выход из сна описывается выражениями с предлогом «up» (вверх). То есть Мол, которая

желала проснуться, действительно ушла «вверх», вот только не в реальность, как она надеялась, а на Небеса.

Итак, Кобб остался в одиночестве, терзаемый чувством вины после смерти жены. Отправленное прокурору заявление позволило властям обвинить Кобба в смерти жены, и тот пустился в бег, пытаясь зарабатывать на жизнь нелегальным дримшерингом. Перед самым отъездом он заехал домой, увидел через окно на кухне своих детей, играющих в саду, и хотел окликнуть их, чтобы взглянуть на их лица в последний раз, но упустил момент, дети убежали. Потом этот образ и проекция Мол будут преследовать его многие годы.

Катамнез

Кобб мучается чувством вины и сожаления. К слову, когда Сайто уговаривает Кобба взяться за работу, решающим аргументом становится: «Вы готовы состариться преисполненным сожаления, в полном одиночестве?». Сайто говорит это о детях Кобба, но тот явно улавливает и другую параллель.

Итак, Кобб не может отпустить жену, и мир снов дает ему возможность хоть иногда видеться с ней. Но проекция Мол опасна, она угрожает и личности Кобба, и успешности его работы. Впервые в фильме мы видим Мол, когда она появляется во сне у Сайто и способствует провалу операции. Там же между героями и происходит диалог, в котором Кобб говорит Мол, что скучает по ней. Печально, что русскоязычный перевод фильма вновь упустил важные детали. Когда Кобб привязывает веревку к стулу, на котором сидит Мол, он якобы говорит: «Не вставай со стула, Мол», хотя в оригинале это было: «Stay where you are, Mal» («оставайся там, где ты есть», фразочка-то с подтекстом).

И ещё один ляп переводчиков: перед встречей с Сайто Артур замечает: «Что-то она зачастила», хотя на самом деле он говорит:

«It's getting worse, isn't it?» («Становится хуже, не так ли?»)). Эта фраза важна, потому что потом, на слова Ариадны, знают ли другие о проблемах с Мол и что Кобб должен им сказать, если становится хуже, в фильме тот отвечает: «No one said it's getting worse!» («Никто не говорил, что становится хуже!»)). То есть Кобб врет и другим, и себе, отрицает проблемы, подвергает опасности товарищей по команде.

Можно заметить, что во сне Кобб всегда носит обручальное кольцо, а в реальном мире – нет.

На вопрос Ариадны, почему Кобб больше не строит во снах сам, Артур говорит: «Он не хочет говорить мне, но я думаю, это из-за Мол», а в сценарии он ещё и делает предположение, что проекция Мол становится сильнее (эта фраза не вошла в фильм): «I think she's getting stronger». В одной из следующих сцен Ариадна говорит Коббу: «Артур рассказал мне, что она умерла», и в сценарии Кобб ей отвечает: «She did» («Да»), но в фильме он на это вообще ничего не говорит, а сразу спрашивает, как дела с лабиринтами. На мой взгляд, такая реакция является более «говорящей»: Кобб даже не хочет признавать вслух, что Мол погибла.

Очень много информации дает нам сцена с «лифтом». Ариадна проникает в сон Кобба и оказывается в своеобразном мире воспоминаний, который имеет уровневую структуру. И снова здравствуйте, «Божественная комедия» Данте: Ариадна находит Дома и Мол на девятом этаже; как известно, на девятом круге Ада томятся предатели (и предатели родных в том числе – Кобб винит себя за смерть жены, считает, что предал её тогда и предаёт снова, потому что не может остаться с ней во сне). Получается интересная параллель: проекция Мол как исчадие ада, зло, болезнь, мучающая Кобба. Тот в самом конце говорит: «Ты лишь тень моей настоящей жены», тем самым даруя зрителю ещё одну ассоциацию. «Фигура Тени персонифицирует собой всё, что субъект не признаёт в себе и

что всё-таки напрямую или же косвенно снова и снова всплывает в его сознании», – так описывает архетип Тени Юнг, и это отлично сочетается и с образом проекции Мол. В сценарии есть ремарки, как выглядит со стороны уединенный диалог семейной пары: «Cobb is shaking his head gently (когда Мол предлагает ему остаться во сне), Mal looks into Cobb's eyes gentle, loving». Мягко, любяще. Эти двое счастливы во сне. Воспоминание о смерти Мол хранится на самом нижнем этаже, в подвале, т.е. оно как бы «вытеснено», запрятано как можно глубже и дальше. И там Мол самая жестокая, самая агрессивная, больше похожая на ту Мол, которая хладнокровно убила Ариадну в её тренировочном сне и стреляла Артуру в колено. Интересный момент: только Мол называет Кобба по имени (Mal: 'How could you bring her here, Dom?' «Как ты позволил ей прийти сюда, Дом?»). Больше никто – ни члены команды, ни Сайто не зовут его по имени, все обращаются исключительно по фамилии. Когда Мол бросается к лифту и трясет решетку, в сценарии есть такая ремарка: «Cobb slams the grill, Mal smashes against it again and again like a wild animal» (Кобб захлопывает решетку, Мол бьется об неё снова и снова, как дикое животное). Мол сравнивают с запертым диким зверем.

По сути, этот образ лифта очень удачен: вроде и дверь, а вроде и решетка, как в тюрьме. Вот и Ариадна потом называет то место «тюрьмой из воспоминаний» и интересуется, сможет ли Кобб удержать Мол там. Очевидно, Кобб сам понимает, что не может, а потому на дело Фишера берет с собой Ариадну.

Экзистенциальный анализ

Конфликт

Кобб винит себя в смерти жены, хотя и действовал из лучших побуждений. Он не может остаться с Мол во сне, потому что осознает, что она нереальна, но в то же время не может и отпустить

её. «Я единственное, во что ты всё ещё веришь», говорит ему проекция Мол. Даже когда Фишеру грозила смерть, Кобб не мог выстрелить в Мол, и на крики Ариадны о том, что эта Мол ненастоящая, Кобб потерянно ответил: «Откуда ты знаешь?».

Он до сих пор носит обручальное кольцо в снах, думает о себе, как о женатом человеке. Он держит в глубине своего подсознания запертого в клетке зверя, который разрушает его, но в то же время Кобб не может от него избавиться. Потому что это будет означать признание того факта, что Мол мертва, но как это может сделать человек, у которого целая тюрьма из воспоминаний внутри головы?

Здесь и лежит основной конфликт: сон или реальность, погибшая Мол или ненастоящая, но живая, Кобб долго не может сделать выбор, и лишь в самом конце фильма он наконец-то выбирает реальность.

Где и как это происходит?

Сначала ответим на первый вопрос. Это происходит в Лимбе, куда Кобб попадает вместе с Ариадной. В сценарии есть интересные ремарки по поводу этой сцены: во-первых, чем дальше герои углубляются в город, тем новее становятся здания («As they move further in, the buildings become NEWER, different»). Во-вторых, Ариадне все это напоминает разрушенную утопию («Ariadne marvels at the extraordinary collection of buildings, every architectural style imaginable in waves of FAILED UTOPIAS»). Разрушенная утопия. Это можно рассматривать с двух позиций: с одной стороны, Кобб может до сих пор скучать по той семейной идиллии, которую он давным-давно разделил с Мол в Лимбе. С другой – это может обозначать нереализованные желания и планы, мечты, которым уже не суждено воплотиться в жизнь.

Теперь посмотрим на то, как именно Кобб смог «освободиться» от проекции Мол. Во-первых, Кобб «исповедуется», рассказы-

вает Ариадне истинную причину безумства Мол, и таким образом, как бы принимает все свои поступки. Во-вторых, он признает «ненастоящность» Мол из сна: «Я не могу представить всей твоей сложности, все твои несовершенства. Посмотри на себя: ты всего лишь тень, тень моей настоящей жены. И ты была лучшей, что я мог бы сделать, но прости, ты недостаточно хороша». И мол символично умирает ещё раз (теперь уже насовсем) на руках у мужа, после чего Кобб заканчивает дело Фишера и возвращается в реальность, к детям.

Насчет последней сцены фильма ведутся дискуссии, но считается, что она все-таки происходит в реальности. У Кобба на руке нет обручального кольца, дети подросли (в титрах видно, что это уже другие актеры), в то время как во сне они всегда одного возраста (какими Кобб их помнит). А ещё в сцене присутствует Майлс; Майкл Кейн в интервью по поводу своего персонажа сказал следующее: «If I'm there it's real, because I'm never in the dream. I'm the guy who invented the dream» («Если я там присутствую, то это реальность, потому что я никогда не появляюсь во снах. Я тот парень, который их изобрел»).

Окружение

Профессор Майлс – отец Мол, он уже был упомянут в самом начале работы. Он живет в Париже, работает в университете. Особо внимательные фанаты фильма рассмотрели, что нарисовано на доске у Майлса за спиной (сцена, когда Кобб приходит, чтобы передать подарки для детей и разузнать про нового Архитектора), и сделали вывод, что преподает он, скорее всего, историю архитектуры (или что то вроде того). Майлс относится к Коббу тепло, в сценарии даже были ремарки по поводу того, что Майлс не винит Кобба в смерти Мол. Майлс постоянно призывает Кобба «вернуть-

ся в реальность», он передает подарки детям, он же встречает Кобба в аэропорту, когда тот наконец-то возвращается в США.

Артур – напарник Кобба, Координатор (т.е. отвечает за проработку деталей). У него, скорее, вспомогательная роль в команде, сам Джозеф Гордон-Левитт в интервью о своем персонаже сказал, что Артур словно продюсер при режиссере (Коббе). Он знал Мол, поскольку на вопрос Ариадны о том, какой она была, он отвечает: «She was lovely» («Она была привлекательной»), а в сценарии ещё и прописано, что он говорит это тихим голосом (т.е. будто бы ностальгируя). Он беспокоится за Кобба, но не давит на него. По комиксу и фильму создается впечатление, что в их диаде Кобб главный, Артур просто следует за ним. Забавно, что Кобб и Имс считают, что у Артура нет воображения, однако, тот довольно-таки креативно подошел к проблеме создания выброса в условиях отсутствия гравитации. Артур очень аккуратен и собран, это видно по его внешнему виду и обустройству его снов («Дворец» Сайто, тренировочный сон с Ариадной и отель, второй уровень сна в деле Фишера). Любит парадоксальную архитектуру.

Имс – знакомый Кобба и Артура, хороший вор, Имитатор. В фильме его отношения с Коббом отражены не очень подробно, но можно сказать, что они, скорее, приятели: перебрасываются шутками и т.п. Есть указания на то, что Имс уже работал раньше с Коббом и Артуром. Ничего не сказано о том, был ли он знаком с Мол, но интересный факт когда на третьем уровне сна Ариадна говорит ему, что Мол убила Фишера, Имс совершенно не выглядит удивленным и никак это не комментирует, будто он и ожидал, что Кобб не сможет выстрелить в проекцию жены. У Имса плохо с математикой, но в людях он, кажется, разбирается неплохо: именно он подал идею о том, как можно превратить бизнес-стратегию в эмоциональную концепцию.

Ариадна – студентка, Архитектор. В каком-то смысле, она – своеобразное отражение Мол. Это два главных женских персонажа, они обе француженки, и, по сути, Мол тянет Кобба в мир снов, в Лимб, а Ариадна в реальность. У неё очень говорящее имя: она выводит Кобба из лабиринта (Лимба), – помогает справиться с Мол (если развивать метафору дальше, она – будто бы Минотавр). Кстати, в мифологии Ариадна единоутробная сестра Минотавра. Вспомним сцену знакомства Кобба и Ариадны: он заставляет её рисовать лабиринты, и из всех попыток удаётся лишь последняя. Во-первых, если присмотреться к рисунку, то можно заметить, что Ариадна жульничала – из того лабиринта нет выхода. Во-вторых, круглый лабиринт тут нарисован неспроста: такие всегда присутствуют в композициях, отражающих легенду о Минотавре. И к слову, Минотавр тоже появляется <<Божественной комедии» Данте («Ад», песнь 12).

Мистер Саймо – владелец крупной компании, заказчик, Турист. Очень заинтересован в деле Фишера, помогает команде с подготовкой. Он знаком с Мол (они заодно в самом первом сне, когда Кобб пытается провести извлечение у Сайто), с Коббом же его связывает договоренность: по сути, Сайто является последней надеждой Кобба вернуться домой, к детям. Ради этого Кобб даже спускается за Сайто в Лимб, вытаскивая его оттуда (тот провел там столько лет, что уже перепутал сон и реальность).

Отношения Кобба с остальными персонажами фильма (Юсуф, Роберт Фишер, Фишер-старший, Браунинг) не содержат значимого материала для анализа.

Ориентация во времени и пространстве

Тему ориентации во времени мы уже отчасти затрагивали: удивительно, как Кобб смог прожить 50 лет во сне, состариться, и при этом быстро прийти в себя после пробуждения. По сути, Кобб

будто проживает две жизни. Он счастливо дожил до старости вместе с Мол в Лимбе и, вернувшись в реальность, он смог бы повторить этот опыт, но тут Мол умирает. Здесь просматривается некоторое напутствие: жизнь можно прожить только один раз, поэтому нужно наслаждаться ею здесь-и-сейчас. Кобб же, получив шанс дожить до старости ещё раз, расходует его на чувство вины и тоску по погибшей жене. Он будто не ценит время, и отчасти это понимаемо: ведь пять минут в реальности равны часу во сне, так что во сне времени достаточно, некуда торопиться. Кобб начинает вновь ценить время лишь тогда, когда окончательно возвращается в реальность потому он и оставляет тотем, даже – не дожидается, пока тот упадет. Кобб и так знает, где он, потому что сделал свой выбор, и тотем ему больше не нужен.

Что касается ориентации в пространстве, то фильм построен очень любопытно. Рассмотрим структуру сна в деле Фишера: три уровня, на каждом из которых остается свой сновидец – Юсуф, Артур и Имс соответственно. Сон как бы уходит вглубь (погружение в сон - «to go under»); в Аду Данте девять – кругов, они тоже спускаются вниз, образуя воронку. Сладострастников (второй круг) ожидает кручение и истязание душ ураганом, удары о скалы преисподней (фургон мотает на дороге, он переворачивается, в итоге ударяется о воду). Чревоугодников (третий круг) – гниение под дождём и градом (Юсуф, – который напился бесплатного шампанского; на первом уровне сна идет дождь). Скупцов (четвертый круг) – перетаскивание с места на место огромных тяжестей (Артур перетаскивает всю команду к шахте лифта); души, столкнувшись друг с другом, вступают в яростный бой (борьба Артура с проекциями в условиях невесомости). Гневливые люди (пятый круг) осуждены на вечную драку (опять же, сражающийся с проекциями Артур). Шестой круг еретики и лжеучители, чье наказание лежать в горящих могилах, где огонь раскаляет стенки гроб-

ницы (взрывающаяся шахта, вся команда лежит на полу лифта). Насильники, страдающие на седьмом круге, изнывают в бесплодной пустыне (ледяная пустыня на третьем уровне сна), мотов загоняют гончие псы (проекции на снегоходах и лыжах преследуют Имса). Восьмой круг – пристанище обманувших недоверившихся, в том числе и воров (Имс – вор), наказание которых мучения гадами, взаимопревращения с ними (Имс – Имитатор, может принимать облик других людей). Девятый круг предатели, вмерзшие в лед (снег, холод, лавины на третьем уровне сна; Кобб, обманувший доверие Мол, и Фишер, разочаровавший, обманувший доверие отца). У Данте, достигнув центра Ада, души попадают на гору Чистилище, которая разделена на террасы. На последнем уровне сна Фишер и Сайто карабкаются по горам, и когда Кобб спрашивает Ариадну, далеко ли ещё эти двое, Ариадна отвечает: «Они ещё даже на среднюю террасу не забрались». Таким образом, погружаясь всё глубже в чужое сознание, герои будто бы всё глубже погружаются в этот своеобразный ад. И тут уже особое значение приобретает расхожая фраза: «Ад – это другие».

Отношение к миру

Противостояние реального мира миру снов. И реальность не всегда выигрывает: во снах есть свобода творчества, там больше времени, там у Кобба всё ещё есть Мол. Он, как невротик, сбегает от реальности в свой мир. Он, должно быть, и стал самым искусным Извлекателем, потому что спускался в сны чаще, чем кто-либо другой. В реальности Кобб одинок, за ним охотятся люди из конкурирующих компаний, недовольные заказчики, власти США, и потому так просто уйти в себя, в свои мечты и воспоминания. Закрывая Мол в тюрьме из воспоминаний, Кобб закрывает там и себя. Потому ему и так необходим тотем он действительно путает сон с реальностью. В фильме показано, как тотемом пользуется

лишь Кобб, у остальных его коллег явно не такие серьезные трудности в различении двух миров.

Анализ

Любопытно, что экзистенциальный анализ рассматривает сны как особенный путь бытия-в-мире, как специфический мир и специфический способ существования. Л. Бинсвангер утверждает, что во сне мы видим целого человека, полностью в его проблемах в других экзистенциальных модальностях по сравнению с состоянием бодрствования, но с более априорно артикулированной экзистенцией. В статье «Сновидение и экзистенция» Л. Бинсвангер дает экзистенциально-аналитическое описание «возвышения и падения» и соответствующие этим экзистенциальным характеристикам Dasein структуры бытия. Отвечая на вопрос «Кто (Что) есть субъект сновидения?», Л. Бинсвангер говорит о том, что субъект – есть само воспаряющее, утончающееся. Падение же обратная этому воспаряющему характеристика скользящего вниз в нирвану разложения формы. Субъект не может быть явлен иначе, нежели как в движении ввысь. Субъект, в конце концов, это выбор «проснуться» («Спящий человек – есть жизненная функция, бодрствующий – творец своей истории»). Эти идеи очень перекликаются с идеями фильма. Выбор Кобба проснуться («get up»), стать субъектом, или же остаться в иллюзорном мире, продолжать просто существовать, спускаясь всё глубже в себя («to go under»), закрываясь в себе.

Майлс, который привел Кобба в мир дримшеринга, говорит ему: «Возвращайся в реальность», и Кобб возвращается.

Пример выполнения творческого задания 7

Проиллюстрировать интересные и не тривиальные идеи Ролло Мэя (из его книги «Любовь и воля») на примере героев фильма «Бойцовский клуб» (Fight Club, 1999; реж. Дэвид Финчер).

Идея разлада воли

В данной идее подразумевается парадокс человеческого всемогущества и простых сомнений относительно принятых решений. Человек загнанный в рамки так или иначе желать оказаться свободным в абсолюте. С развитием технического прогресса у людей отпадает необходимость прикладывать усилия для чего-либо. «Но нашу тревогу достаточно легко заглушить возбуждением и зачарованностью от пребывания на пороге новой эры – Рая, в котором уже не будет Змея», говорит Ролло Мэй. Это про то, что перед человеком открыты все возможности, стоит лишь протянуть руку, и несметные дары посыпятся как град с неба просто так. Однако, простой обыватель предстает при таком раскладе в пассивной роли обладателя благ. Современные технологии все делают за нас, это касается не только технологий, связанных с информацией и доступом к ней, а вообще.

Вопрос встает так же о своде выбора. Гипотетически, человек может делать любой выбор, в этом он совершенно свободен, но возникает противоречие: выборы совершаются на основании ценностей человека, и не являются свободными, подразумевая великую ношу ответственности.

Проблема заключается в том, что то, что делает человека всемогущим, одновременно делает его бессильным. Иными словами, «с обширным доступом в интернет я могу знать все, но без него я не справлюсь». Кризис воли возникает из-за противоречия сил человека – одновременно всемогущ и слаб, и, как следствие, паралич воли.

В фильме эта идея проиллюстрирована самим появлением Тайлера Дердена – он следствие паралича воли. Герой Эдварда Нортон является тем самым обычным потребителем благ, который может все и благополучно этим пользуется. Главный герой создал Тайлера для того, чтобы справиться с ношей ответственно-

сти за покалеченные жизни из-за бракованных машин. Ему как бы было необходимо оправдание за свои поступки против своих же ценностей. Герою Эдварда Нортон приходил подчиняться приказам начальника, которые шли против его ценностей. Например, минимизировать выплаты за бракованные машины, что позволило бы сохранить для компании стабильную финансовую ситуацию, но при этом вредило людям – тяжелая ноша. Хотя, Тайлер начал возникать моментно еще во время посещений групп поддержки, обрел форму он лишь во время командировок героя. Проще говоря, Тайлер Дерден – та часть личности главного героя, которая открыла глаза на разрешение конфликта воли путем отказала от благ. Главный герой задействовать свои ресурсы. Увы, это реализовалось в деструктивном плане, и результат нам всем известен.

Идея насилия как следствия апатии

Апатия равно бессилие. Противоположным значением воли, по мнению Ролло Мэя является именно бессилие, а не нерешительность. Так же апатия связана с любовью – тут апатия как отсутствие чувств.

Между апатией и насилием существует диалектическая связь: апатия способствует насилию, а насилие, в свою очередь, способствует распространению апатии. Насилие является следствием апатии в аспекте депривации разного рода социальных контактов. Так же насилие является способом коммуникации, при том искренним. Мэй приводит в пример связь насилия и секса. В данном случае, насилие выступает способом демонстрации партнеру своего сексуального влечения. Насилие возникает тогда, когда чувства, необходимые для любви просто на просто отмирают, или же игнорируются. Так же причинение боли партнеру может быть индикатором того, что личность, проявляющую насилие все же замечают, так как на такие действия все же есть реакция.

Идея апатии в данном фильме является лейтмотивом. Пустые лица, безразличие героев – визуальные маркеры. Переход апатии в насилие мы можем проследить следующим образом. Изначально главный герой посещал разные группы поддержки для того, чтобы позволить себе хоть что-то чувствовать, это было методом совладания с апатией. И этот метод помогал до той поры, пока не объявился точно такой же человек и механизм дал сбой. Начал появляться Тайлер, инициируя переход к насилию, ведь их «знакомство» завершилось дракой, от которой персонажам стало заметно лучше. Таким образом, через акты насилия главный герой преодолевает апатию. Через Тайлера главный герой обретает себя таким, каким хотел бы. Вообще, сам по себе бойцовский клуб стал пристанищем тех, кто перестал чувствовать, тех, кого не замечали. Для главного героя и всех остальных членов бойцовского клуба насилие стало способом совладания с апатией, способом хоть что-то чувствовать. Можно добавить, что через появление Тайлера Дердена главный герой начинает узнавать и обретать себя.

Идея демонического

Демоническое – это любая естественная функция, которая обладает способностью целиком подчинять себе личность.

Демоническое может быть и созидательным, и разрушительным, оно, как правило, является и тем, и другим одновременно. Когда эта функция искажается и один элемент узурпирует власть над всей личностью, мы имеем дело с «одержимостью демоном», что является традиционным историческим определением психоза. Демоническое – это стремление каждого существа к самоутверждению, умножению и увековечению. Мы можем подавить демоническое, но нам никуда не уйти от апатии и последующего взрыва, которые следуют по пятам за подавлением. Другими словами, демоническое – это все то, что спрятано и вытеснено в бессозна-

тельное. То, что может каким-либо образом угрожать нашим ценностям и безопасности.

Демоническим в данном фильме выступает фигура Тайлера, как вытесненные желания и интенции. Самоутверждение, увековечивание реализуется через создание проекта «Разгром». Тайлер собирает большое количество последователей, мотивируя их совершать звучные поступки, о которых будут говорить. Вероятно, появление альтер-эго было инициировано долгим подавлением одного из демонических аспектов – секс и эрос, гнев и ярость, жажда власти. Могу предположить, что по большей части подавлению подвергались аспекты сексуальной жизни, так как будучи Тайлером Дерденом, главный герой предпочитал яростно заниматься сексом с Марлой, которая до некоторого времени была для него угрозой. В принципе, можно сказать, что любая близость является угрозой, однако Тайлер не боялся.

Идея демонического и анонимности

Проблема современного человека заключается в стремлении затеряться, слиться с толпой, порой не осознавая этого. Одиночество и его пасынок, отчуждение, могут стать формами демонической одержимости. Отдаваясь безличному демоническому, мы обречены на анонимность, а значит – безликость; мы служим великим целям природы на уровне наибольшего общего знаменателя, что часто означает с применением насилия. Безличное демоническое перекликается с обезличиванием человека в ситуации лечения болезней, но при этом оставляя болезни сугубо личными. Ежедневно люди видят множество себе подобных в реальности, а так же на экранах ТВ, при этом люди не значимы друг для друга.

Данная идея демонстрируется через «одноразовых друзей» главного героя, которых он встречал во время перелетов. Этим людям было неважно что происходит с героем.

Так же этот момент можно проследить в анонимности лидера «Бойцовского клуба». Для почти всех членов клуба он так и остался неизвестным, более того, в целом общественность не знала, что он из себя представляет. Кроме вышесказанного, можно проследить один из феноменов демонической анонимности – одиночество главного героя, которое нам показывают в начале фильма. У него ничего нет кроме мебели из ИКЕИ и квартиры в кондоминиуме с толстыми бетонными стенами, которые позволяют проводить время в деструктивном уединении.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Абульханова К.А.* Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды. – Москва: Моск. Психолого-социальный ин-т; – Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1999. – 224 с. (Серия «Психологи Отечества»).
2. *Абульханова-Славская К.А., Березина Т.Н.* Время личности и время жизни. – Санкт-Петербург: Алетейя, 2001. – 304 с.
3. *Адлер А.* Практика и теория индивидуальной психологии. – Москва: Академический проект, 2011. – 240 с. (Психологические технологии).
4. *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 288 с.
5. *Бинсвангер Л.* Бытие-в-мире. Избранные статьи. Нидлмен Я. Критическое введение в экзистенциальный психоанализ. – Москва: «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 1999.
6. *Бинсвангер Л.* Экзистенциальный анализ / Пер. под ред. С. Римского. – Москва: Институт Общегуманитарных Исследований, 2014. – 272 с.
7. *Большунова Н.Я.* Условия и средства развития субъектности // Автореф. дисс. ... докт. психол. наук. – Новосибирск, 2007. – 47 с.
8. *Бурлакова Н.С., Олешкевич В.И.* Феноменологический метод в психологии: движение к адаптации в духе позитивизма или к развитию? // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 1. С. 8-27.
9. *Бьюдженталь Дж.* Искусство психотерапевта. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 304 с. (Серия «Золотой фонд психотерапии»).

10. *Ван Дорцен Э.* Повседневные тайны. Экзистенциальные измерения психотерапии. – Москва: ИОИ, 2019. – 446 с.
11. *Власова О.* Феноменологическая психиатрия и экзистенциальный анализ: История, мыслители, проблемы. – Москва: Изд. Дом «Территория будущего», 2010 – 640 с.
12. *Гришина Н.В.* Экзистенциальные проблемы человека как жизненный вызов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. 2011. № 4. С. 109-116.
13. *Леонтьев Д.А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – Москва: Смысл, 2003. – 487 с.
14. *Леонтьев Д.А.* Экзистенциальная психология // Большая российская энциклопедия. Том 35. – Москва, 2017. С. 257-258.
15. *Лобок А.М.* Антропология мифа. – Екатеринбург: Отд. образования Октябрьского района, 1997. – 688 с.
16. *Маляров Н.А.* Жизненный путь человека: определение и содержание понятия // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие, 2013, № 2. С. 8-20.
17. *Минковский Э.* Проживаемое время. Феноменологические и психопатологические исследования. – Москва: ИД «Городец», 2018. – 496 с.
18. *Мэй Р.* Искусство психологического консультирования. – Москва: Независимая фирма «Класс», 1999. – 144с.
19. *Мэй Р.* Открытие Бытия. – Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2014. – 192 с.
20. *Нельсон-Джоунс Р.* Теория и практика консультирования. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 464 с.
21. *Первин Л.А., Джон О.* Психология личности: теория и исследования: учебник для вузов. – Москва: Аспект Пресс, 2001. – 607 с. (Институт «Открытое общество»).
22. *Петровский А.В.* Психология и время. – Санкт-Петербург: Питер, 2007. – 448 с.

23. *Рубинштейн С.Л.* Бытие и сознание. Человек и мир. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 512 с. (Серия «Мастера психологии»).

24. *Сартр Ж.П.* Бытие и ничто. Опыт феноменологической онтологии. – Москва: АСТ, 2015. – 928 с.

25. *Слободчиков В.И.* Развитие субъективной реальности в онтогенезе // Автореф. дисс. ... докт. психол. наук. – Москва, 1994. – 77с.

26. *Франкл В.* Основы логотерапии. Психотерапия и религия. – Санкт-Петербург: Речь, 2000. – 286 с.

27. *Хьелл Л.А., Зиглер Д.* Теории личности: основные положения, исследования и применение. – Санкт-Петербург: Питер, 2015. – 607 с.

28. *Шаров А.С.* Рефлексивные механизмы протраивания и связывания границ «Я» // Университеты как регионообразующие комплексы. В 5 ч. – Омск: Издательство ОмГУ, 2004. Ч. 4. С. 276-280.

29. Экзистенциальная психология. Экзистенция. – Москва: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 624 с.

30. *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. – Москва: РИ-МИС, 2008. – 608 с.

Учебное издание

Шпунтова Виктория Владимировна

ПСИХОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

Учебное пособие

Редактор И. П. Ведмидская
Компьютерная верстка И. П. Ведмидской

Подписано в печать 22.11.2021. Формат 60×84 1/16.
Бумага офсетная. Печ. л. 7,0.
Тираж 120 экз. (1-й з-д 1-25). Заказ . Арт. – 10(РЗУ)/2021.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САМАРСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА С.П. КОРОЛЕВА»
(САМАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)
443086, САМАРА, МОСКОВСКОЕ ШОССЕ, 34.

Издательство Самарского университета.
443086, Самара, Московское шоссе, 34.

