

Экзистенциальная психология как наука

«То есть твоя сущность, читатель, моя сущность, сущность человека Спинозы, человека Бутлера, человека Канта и всякого человека как такового есть не что иное, как стремление, усилие, направленное на то, чтобы продолжать быть человеком, не умирая».

Мигель де Унамуно

Подлинные научные дискуссии ведутся и будут вестись не на конференциях и семинарах, а в курилках, за столиком в кафе или по дороге в институт. Между нами — мной, 25-летним младшим научным сотрудником, и 50-летним доктором наук — шла беседа на банальную для того времени марксистскую тему: об адекватности отражения. Между прочим, доктор наук сказал: «Адекватным психическое отражение быть не может, потому что только неадекватность обеспечивает жизнь человека. Космонавта в космическом корабле от мрака, абсолютного нуля и вакуума отделяет стенка, которую при желании кулаком может пробить любой каратист. Если бы он отражал это — ежеминутно своим сознанием, он сразу бы сошел с ума...»

Фантазии, иллюзии и видения помогают человеку выжить, точнее прожить отрезок времени до отведенного ему случая и генетикой срока. А поможет ли ему истина о его жизни? Ничто не волнует человека так, как его собственная судьба. Пророки, прорицатели, прогнозисты и гадалки собирают дань с человеческой тревоги и боязни преждевременной смерти.

Личность человеческая соотносится не со своим поведением, деятельностью и т. д., а со своей жизнью и судьбой, которую не всегда можно выбрать, но каждому рожденному дано прожить. Если человек каждое мгновение будет держать в сознании мысль, что он смертен, — захочет ли он жить? И для чего нужна наука об индивидуальной жизни?

Экзистенциальная психология — наука о том, как человеческая судьба зависит от отношения человека к жизни и смерти. Она призвана

объяснить, почему жизнь человека складывается определенным образом, а не иначе. Любое знание вводит ограничение на степени свободы поведения изучаемого объекта, а человек с момента рождения лишен этой свободы, ибо не в его воле появиться на свет и не в его воле умереть. Он может распорядиться временем своей жизни, точнее — смерти (да и то — не всегда).

Экзистенциальная психология — наука о разнообразии и типологии человеческих жизней, ибо как все люди уникальны, равно — уникальны их жизненные пути. Всеобщие внешние события — войны, катастрофы, революции и, напротив, — стабилизация и консервация общественного бытия делают наши жизни похожими. Принадлежность к поколению, нации, культуре, религиозной конфессии превращает судьбы людей в социально типичные. Но сквозь типичное и универсальное пробиваются ростки особенного и уникального. Это наука о непохожести человеческих судеб.

Экзистенциальная психология — наука о человеческом сознании и субъективной реальности, которая есть отражение жизни в образе индивидуального жизненного пути. Существует выбор, детерминируемый бессознательным, после трудов З. Фрейда и результатов современной глубинной психологии это глупо отрицать. Однако лишь сознание позволяет человеку соотносить себя с собственной жизнью, поставив и попытаться решить проблемы своего индивидуального существования, а не только ответить на гамлетовский вопрос: «Быть или не быть».

Ясно и выразительно пишет об этом Эрих Фромм: «Сознание делает человека каким-то аномальным явлением природы, гротеском, иронией Вселенной. Он — часть природы, подчиненная ее физическим законам и неспособная их изменить. Одновременно он как бы противостоит природе, отделен от нее, хотя и является ее частью. Он связан кровными узами и в то же время чувствует себя безродным. Заброшенный в этот мир случайно, человек вынужден жить по воле случая и против собственной воли должен покинуть этот мир. И поскольку он имеет самосознание, он видит свое бессилие и конечность своего бытия. Он никогда не бывает свободен от рефлексов. Он живет в вечном раздвоении. Он не может освободиться ни от своего тела, ни от своей способности мыслить». И далее: «Человек не может жить только как продолжатель рода, как некий образец своего вида. Живет именно ОН. Человек — единственное живое существо, которое чувствует себя в природе неуютно, не в своей тарелке: ведь он чувствует себя

изгнанным из рая. И это единственное живое существо, для которого собственное существование является проблемой; он должен решать ее сам, и никто не может ему в этом помочь. Он не может вернуться к дочеловеческому состоянию “гармонии” с природой, и он не знает, куда попадет, если будет двигаться дальше. Экзистенциальные противоречия в человеке постоянно приводят к нарушению его внутреннего равновесия. Это состояние отличает его от животного, живущего в “гармонии” с природой»¹.

Человек в отличие от животного не имеет «экологической ниши», к которой его приугодил процесс эволюции. Точнее было бы сказать: человек должен выбрать, создать эту экзистенциальную нишу или выйти за пределы данной ему обстоятельствами. Биология человека не соответствует его существованию в водной среде, в воздухе или в космосе, но человек плавает по морям и рекам, погружается под воду, пилотирует самолеты и космические корабли.

Экзистенциальная психология — дочь экзистенциальной философии и сводная сестра экзистенциальной психотерапии. За несколько веков своего существования экзистенциальная философия под разными именами поставила важнейшие проблемы индивидуального человеческого бытия и, как любая философия, не решила их, ибо задача философии — не решать проблемы, а предоставлять их решение науке. Философия жизни Ф. Ницше и М. Унамуно, русская религиозная философия С. Франка и Г. Шпета и т. д. и т. п. — основа экзистенциальной психологии.

С экзистенциальной психологией тесно граничат возрастная психология и психология развития, точнее, речь идет о той дисциплине, которая называется «психологией развития жизни» (life span developmental psychology). Она оперирует понятиями «время жизни», «пространство жизни» и исследует психическое развитие индивида от рождения до смерти. Главная причина изменения личности, согласно специалистам в области психологии жизненного развития, — возраст и сопряженные с ним изменения социального, социально-психологического, психологического и психофизиологического статуса личности.

Сложнее связь с экзистенциальной психотерапией. Психолог и психотерапевт стремятся помочь ближнему своему, и тем более — дальнему (поскольку — за плату), решить жизненные проблемы. Но порой

¹ Фромм Эрих. Анатомия человеческой деструктивности. М.: Республика, 1994. С. 195–196.

психолог напоминает спасателя, который бросается на помощь тонущему в бушующем море человеку, не только не имея при себе акваланга, но и вообще не умея плавать.

В отличие от экзистенциальной психотерапии экзистенциальная психология не помогает жить, а описывает и объясняет жизнь. Помогает ли «пассивное» знание человеку? В той мере, в какой его индивидуальное сознание является достаточным инструментом для управления собственным поведением и, соответственно, построения собственной жизни.

Во всяком случае, перефразируя Карла Маркса, я бы сказал, что психологи до сих пор пытались изменить человеческую жизнь, между тем как задача состоит в том, чтобы ее объяснить. Зная причины и воздействуя на них, можно изменить и следствия, но не отменить. Как нельзя силой воли преодолеть земное притяжение.

Итак, личность как целостность соотносима с индивидуальной жизнью как целостностью, процесс существования личности, ее изменения во взаимодействии с миром и есть жизнь.

«Мир» — не вполне удачный термин, правильнее было бы сказать «окружение», «среда» (*«environment»*), т. е. некая часть мира, с которой актуально или потенциально может взаимодействовать человек. В дальнейшем я буду употреблять термин «мир» в значении — «индивидуальная жизненная среда человека», не будучи оригинальным, поскольку в российской психологии такое отношение понятий «человек» и «мир» закрепил С. Л. Рубинштейн.

Человек, мир и жизнь (поскольку этими реальностями занимается экзистенциальный психолог) должны описываться посредством психологических категорий, а не биологических, физических, социальных, культурологических и т. д.

Религия, как и философия, пытается решить задачи индивидуального человеческого бытия. Симбиоз порождает религиозную философию: томизм, неотомизм, христианский экзистенциализм и т. д. Когда мы, исследователи, говорим о религии, почему-то всегда подразумеваются различные варианты христианства, а между тем проблемы «как жить» (этика) и «как человек живет» (психология) не специфичны для него. Более того, мусульманство, буддизм, иудаизм, а также конфуцианство и, особенно, — даосизм дают свои ответы на эти вопросы. Помимо этических предписаний, явно или неявно, они базируются на концепциях индивидуальной человеческой жизни «как она есть на самом деле».

Симбиоз религии и психологии породил различные версии восточных психотехник, а в западноевропейской и североамериканской куль-

турах возникла «христианская психология», в основе которой христианская модель человека и его бытия. Соответственно, версий христианской психологии, по крайней мере, не меньше, чем число христианских конфессий.

Преимущество христианской психологии перед другими версиями психологии жизни в том, что она явно декларирует свои иррациональные основания. Между тем как психоанализ и прочие версии глубинной психологии, не говоря уже о «марксистской психологии», их либо маскируют (по принципу «два пишем, ноль в уме»), либо не рефлексировать. Исключением является гуманистическая психология. Но представления о человеке как существе саморазвивающемся, активном, самоактуализирующемся творце, стремящемся к альтруистическим отношениям с миром (если, конечно, ему поможет гуманистически ориентированный психотерапевт), чрезвычайно далеки от реальности, с которой мы повседневно сталкиваемся! Впрочем, каждый психолог вправе иметь свое мнение на сей счет.

Христианская психология, как и прочие версии экзистенциальной психологии, направлена на помощь конкретному человеку, благо рецепты для помощи выработаны практикой христианства и психологам известны. Она в меньшей мере нацелена на исследование, на беспристрастную фиксацию реальной жизни. И все же модель человека, предлагаемая христианской психологией, мне ближе и понятнее, чем прочие варианты.

Психолог, занимающийся проблемами индивидуальной человеческой жизни, оказывается в том же затруднительном положении, что и космолог, изучающий развитие светил и галактик. Он не может провести строгий естественный эксперимент, не вправе изменять человеческую судьбу, если человек его не попросит. Отсюда такая тесная связь между практической и экзистенциальной психологией: почти все теории человеческой жизни созданы практикующими психологами, психотерапевтами, педагогами, врачами. Практика, живые наблюдения, беседы — самый богатый источник информации о повседневном существовании личности. Немалую долю в познание проблем жизни вносит и личный опыт психологов, приобретенный зачастую при самых трагических обстоятельствах.

Узник концлагеря, чудом выживший рядом с топкой крематория, Виктор Франкл основал логотерапию. Пережив не менее пяти женитьб и разводов, российские психологи (не буду называть фамилии) создают семейно-брачные консультации и учат других, как строить межличностные отношения. Критические внешние обстоятельства и

проблемы в самостоятельном конструировании собственной жизни — два источника увлеченности экзистенциальной психологией (автор относит эту сентенцию и к себе тоже).

Экзистенциальный психолог относится к жизни как к целому, но вынужден делить ее на жизненные этапы, которые определяются выбором образа жизни, а внутри этих этапов вычленять жизненные события.

Психолог не может эмпирически охватить индивидуальную жизнь. Во-первых, она не короче его личной жизни, поэтому наблюдение полного жизненного цикла одного человека одним психологом невозможно, а несколько психологов на одного наблюдаемого — непомерная роскошь. Во-вторых, наблюдение не может быть сплошным, ибо существенная часть жизни человека скрыта от других, да и сам психолог имеет право на личную жизнь. В-третьих, никто никогда не согласится на вторжение в свою жизнь, в жизнь детей. Человек — не дрозофила и не кишечная палочка.

Итак, если наблюдение в экзистенциальной психологии и возможно, то оно ситуативно, отрывочно во времени и неполно. Невозможность применить наблюдение для изучения процесса индивидуальной человеческой жизни в «естественной среде» и в реальном режиме физического времени является главным критерием, отделяющим экзистенциальную психологию от естественно-научной.

Измерение, эксперимент, наблюдение, натурное моделирование имеют значение как дополнительные методы других отраслей психологии (психологии личности, психологии развития, социальной психологии и т. д.), доставляющие информацию для экзистенциально-психологического анализа.

Кто может поручиться, что был свидетелем жизненного выбора другого человека в моменты проведения исследования?

Психология развития и возрастная психология сталкиваются с теми же проблемами, но их выручает возможность рассматривать испытуемых как одинаковые объекты внутри возрастных групп. Это дает возможность применять лонгитюд (длительное наблюдение во времени над группой однородных объектов) или «метод срезов» (тестирование испытуемых разных возрастов одновременно). И психологию развития, и возрастную психологию интересуют общие закономерности психической активности и индивидуальные психологические различия между людьми, зависящие от возраста, а также от сопряженных с ним внешних влияний и событий. К числу таких событий относятся

начало учебы в школе, женитьба, события профессиональной карьеры и т. д. Изменение личности рассматривается как функция биологического возраста и социальных воздействий, которые в той или иной культуре по традиции связаны с возрастными изменениями.

Объектом экзистенциальной психологии всегда был и будет уникальный человек как типичный представитель всего человечества. В этом еще один парадокс науки об индивидуальной жизни. В уникальной судьбе индивида мы должны разглядеть общие психологические закономерности человеческой жизни.

В психологии личности давно противостоят друг другу сторонники идиографического и номотетического подходов.

Напомню, что сторонники номотетического подхода, в частности Г. Айзенк, считали, что, как и любая другая наука, психология личности должна выявлять общие законы, описывающие поведение с помощью естественно-научных методов. Сторонники идиографического подхода считали, что исследование в психологии личности направлено на познание уникального объекта, поэтому основным методом должно быть описание «частных случаев» с последующим теоретическим обобщением и интерпретацией.

Экзистенциальная психология самой сущностью своей как науки «судьбой» лишена арсенала естественно-научных методов. Но она, если претендует на статус науки, не должна прибегать к методу описания частных случаев: необходимо соблюдать основные принципы научной индукции, чтобы не совершить ошибку преждевременного и неправомерного обобщения. Поэтому главным эмпирическим методом экзистенциальной психологии стал «архивный метод»: изучение текстов, материалов биографий и автобиографий, воспоминаний и свидетельств очевидцев, документов. На основе анализа текстов реконструируется жизненный путь личности.

Дополнительным является метод беседы. Об интроспекции исследователя, направленной на переживания, связанные с событиями личной жизни, сказано ранее. И все же на первый план выходит метод понимания: человеческие поступки, события жизни следует правильно описать и понять. Интерпретация происходит с помощью понятий и отношений между ними, которые принадлежат исследователю. Без развитой системы — интерпретатора — никакое понимание невозможно. Известный российский психолог А. А. Кроник ввел представление о двойственной — причинной и целевой — детерминации событий индивидуальной жизни. Все события происходят либо «для того, чтобы»,

либо «потому, что». Ответ на эти два вопроса, касающиеся судьбы индивида, и должен дать психолог.

В чем-то труд экзистенциального психолога сродни работе философа: он тоже должен создать собственную модель реальности, собственный интерпретатор, опираясь на интуицию, логику и неформализуемый жизненный опыт. Для этого он должен забыть на время содержание всех психологических и философских книг, которые он за свою жизнь прочитал, отказаться от сознательных предварительных гипотез и стереотипов, не прибегать к трудам и методам, предлагаемым его коллегами, а попытаться «наивными» глазами, непредвзято посмотреть на ту часть реальности, которая называется индивидуальной жизнью. Любая жизнь человека — личная. Заранее известно, что такая попытка обречена на неудачу. Но даже попытка дает возможность если и не открыть что-то новое в реальности, по принципу «А король-то — голый!», — то проявить тот внутренний интерпретатор, посредством которого психолог описывает, понимает и анализирует нерасчленимый и малодоступный научному пониманию ход человеческой жизни.

Успех такого анализа зависит от ряда трудно формализуемых предпосылок. От индивидуального таланта исследователя, поэтому любой экзистенциальный психолог в какой-то мере одержим манией величия (в бытовом, а не в строго клиническом понимании). От предшествующего жизненного опыта исследователя — поэтому к столь сложному предмету обращаются люди, сами прожившие существенный срок и немало пережившие. Либо за дело берутся выпускники университетов, полагая, что о жизни они знают если не все, то уж, наверняка, самое главное («не учите меня жить»). От накопленного в психологической науке знания — для психолога это самый трудный пункт. Наконец, от достоверности информации, которую получают исследователи-эмпирики.

Никто не доверяет автобиографиям и биографиям, особенно — знаменитых людей. Они неполны и противоречивы: достаточно в качестве примера сравнить разные версии биографий Эйнштейна или Ландау, написанные как близкими им людьми, так и «объективными» исследователями. Преимущество судеб выдающихся людей в одном — они очень подробно документированы. Но всегда есть опасность стать жертвой обмана или самообмана. Помимо «наполеоновской» легенды созданы «эйнштейновская», «пушкинская» и прочие легенды. Но кто сказал, что будет легко?

Экзистенциальная психология не должна учить, как человеку следует жить. Для этого есть правоведение и этика, и специалисты, знающие и разрабатывающие нормы человеческого сосуществования. Экзистенциальные психологи ищут «смысл жизни», ибо бессмысленно искать во внешнем мире то, что существует лишь внутри субъекта. Для поисков смысла жизни есть философия и религия. И наконец, экзистенциальная психология, в отличие от разных версий экзистенциальной психотерапии, не должна помогать человеку жить.

Исследователь интересуется тем, как человек живет на самом деле. Конечно, знание, получаемое им, потенциально может принести пользу. От чтения книг по психологии люди не станут лучше жить, так же как не научатся летать, прочитав статьи по аэродинамике и конструированию летающих аппаратов.

Чтобы не писать руководства, как следует жить правильно, как достигнуть бессмертия или хотя бы избавиться от страха смерти, приходится соблюдать «правила для руководства ума», которыми предлагает пользоваться Ж. Пиаже.

1. Перед началом исследования не читать никаких книг по теме исследования, так как чтение чужих работ убивает оригинальные идеи. С трудами коллег следует знакомиться по окончании работы.
2. В период подготовки исследования следует читать как можно больше книг и статей из смежных областей знания. Это чтение наводит на оригинальные аналогии.
3. К идеям следует относиться безжалостно: «как к голове турка». Это позволяет находить недостатки в конструкциях, продолжать поиск и генерировать новые идеи.

Предположения. Я полагаю, что существуют независимые от индивида, изобретенные человечеством и воспроизводящиеся во времени варианты жизни. Человек в зависимости от конкретных обстоятельств может выбрать тот или иной вариант, но вариант жизни может быть ему навязан. Степень свободы индивида и мера давления на него внешнего мира — социальной среды — зависят от конкретных исторических условий. Понятие «вариант жизни» является целостной психологической характеристикой индивидуального бытия и определяется типом отношения человека к жизни. Существуют психологические параметры, с помощью которых можно дать описание вариантов жизни, но они трудно формализуемы, хотя и поддаются вербализации. Вариант жизни формирует человеческую

личность, «типизирует» ее. Индивид превращается в представителя «жизненного личностного типа». «Типичный представитель» — не выдумка советских литературоведов, а реальность. Итак, индивид «входит» в жизнь, включается в тот или иной вариант жизни со своими способностями, темпераментом, характером, а «выходит» — типизированной личностью. Возможна смена варианта жизни в зависимости от обстоятельств или сходства вариантов между собой. И последнее: жизнь — одна, человек — смертен.