

УДК 101.3

DOI: 10.34670/AR.2023.51.71.018

Средства фокусировки человеческого «Я»**Чернышева Марина Михайловна**

Кандидат философских наук,
доцент кафедры общей и профессиональной психологии,
Морской государственной университет Г.И. Невельского,
690003, Российская Федерация, Владивосток, ул. Верхнепортовая, 50а;
e-mail: chermarina@yandex.ru

Аннотация

В статье рассматриваются средства фокусировки человеческого «Я» в рамках экзистенциальной психологии. Особое внимание уделяется учению М. Босса, который рассматривал бытие человека в мире в рамках самопознания. Также в статье рассматривается учение И. Ялома, который изучал экзистенциальную психологию с точки зрения динамической психологии, и учение Р. Лейнга. В результате проведенного исследования автор формулирует основные утверждения экзистенциальной теории, а именно: человеческое сознание не может быть сведено к физиологическим механизмам; человеческое действие всегда обладает значимостью, в которой находит свое отражение отношение человека к окружающему; специфически человеческим является понимающее сознание, посредством которого человек высвобождается из ситуации и противостоит ей; человек не может рассматриваться изолированно от окружающего мира, с которым он находится в постоянном взаимодействии; становление целостной личности суть становление его «Я».

Для цитирования в научных исследованиях

Чернышева М.М. Средства фокусировки человеческого «Я» // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. 2023. Том 12. № 1А. С. 204-215. DOI: 10.34670/AR.2023.51.71.018

Ключевые слова

Человеческое «Я», экзистенциализм, мир, личность, смысл.

Введение

Для М. Босса «бытие-в-мире» является центральным понятием, который снимает дуализм субъективного и объективного: человек делает мир видимым, он и мир друг без друга не существуют, они конституируют друг друга.

Человек М. Босса пытается увидеть, что есть существование и описать его как можно точно, а не искать скрытые причины и смыслы. Таким образом, человек не придает смысл объектам, они их сами открывают, если человек, в свою очередь, открыт для их принятия.

Происходит это, как можно понять, в силу того, что мир первично и ближайше дан человеку как «подручное» бытие, которое как знаковое средство выполняет функцию направлять и сообщать открытость миру. Как следствие, открытость человека и *готовность* к восприятию всего, что есть в настоящем, М. Боссом рассматривается как основополагающий мотив, который свойственен всем людям и является основным двигателем становления личности [Лейнг, 2021].

У человека нет внешнего и внутреннего, так как «бытие-в-мире» – целостный феномен. Открытость человека устраняет разрыв между ним и миром и дает возможность проявиться Бытию, которое, в свою очередь, открыто человеку.

М. Босс считает (и это близко хайдеггеровской мысли), что личность не конституирует мир, а служит Бытию и послана в мир, чтобы Бытие могло открыться. Человек должен *освободиться* от навязанных ему норм, правил, *от объяснений, заданности (определенности)* и слушать через язык и речь голос Бытия. Именно предвзятость и интерпретации делают личность разделенной, заслоня (отграничивая) от нее Бытие. По этому поводу М. Хайдеггер пишет: «...толкование заранее ограничило свободные для выбора возможности кругом известного, достижимого, терпимого, того, что пристойно и прилично».

Цель экзистенциальной психологии по М. Боссу – проявить связную структуру человека: «Связность возможна лишь в контексте целого, не подвергавшегося повреждению; связность как таковая происходит из целостности». М. Босс, выражая феноменолого-герменевтические традиции, считает, что человеку надо *выбрать* такое отношение (настроенность) к миру, чтобы дать проявиться ему как он есть.

Спонтанность как противоположность самоконтролю и заданности (определенности) – цель, к которой должен стремиться человек М. Босса. Согласно М. Боссу, другой, лишая человека истинной любви, лишает его и уверенности в себе (соотносится со взглядами К. Роджерса, А. Маслоу, Ф. Перлза). Он накладывает человеку запрет на спонтанность, ограничивая ее нормами и правилами и блокируя изначальную открытость. Поэтому М. Босс вступает в полемику с К. Роджерсом и говорит, что надо не обучать человека коммуникации, а снять барьеры на пути к открытости, т.е. позволить человеку быть как он есть, проявить свои возможности.

В соответствии с традициями экзистенциальной философии и психологии, человек М. Босса живет в постоянном отношении к смерти, и это накладывает на него ответственность за свое существование. Он должен *измениться сам*, трансформировать навязанные установки, нормы, ценности в свой способ жить. И в этом свобода человека. Этот принцип, на наш взгляд, связывает взгляды М. Босса с гуманистической психологией и гештальт-подходом.

Основная часть

С точки зрения И. Ялома, экзистенциальная психология – это форма динамической психологии. В термин «динамический» он вкладывает близкий к З. Фрейду смысл, т.е. психодинамика человека включает различные действующие в нем силы, мотивы, страхи как

осознаваемой, так и неосознаваемой природы. Но, в отличие от З. Фрейда, содержание этих сил, которые радикально расщепляют личность, по И. Ялому, – другое. Конфликт образуют силы, которые он называет «данностями существования» («конечные факторы»). Эти конечные данности (которые, как можно заметить, суть предельные границы) составляют бытие человека в мире и образуют единую картину расщепленности человека.

Метод, с помощью которого человек открывает эти данности для себя – рефлексивное сознание. Исходя из феноменолого-герменевтических принципов, И. Ялом отмечает, что одиночество, молчание и свобода от повседневной жизни являются условием осознания этих конечных факторов. Экстремальный опыт, на его взгляд, часто выступает катализатором рефлексии.

Данности, которые становятся главным предметом рассмотрения И. Ялома – это смерть, свобода, изоляция, бессмысленность. Отсюда, динамическая структура личности, согласно И. Ялому (в отличие от З. Фрейда), выглядит следующим образом: сознание конечной данности тревога защитный механизм.

Тревога проистекает из страха смерти, пустоты, изоляции (одиночества) и бессмысленности.

Для И. Ялома глубоко исследовать причины конфликта – это не означает исследовать прошлое (в отличие от З. Фрейда), а значит отодвинуть («заклЮчить в скобки») повседневные заботы и глубоко размышлять о своей экзистенциальной ситуации, о своей укорененности, задаваясь вопросом не «почему я такой», а «что я есть». Иными словами, интерпретация должна быть направлена на декодировку экзистенциального движения. В этом контексте, согласно И. Ялому, экзистенциальная динамика порождается, прежде всего, не психическим развитием в границах жизненной истории человека, а теми фундаментальными, онтологическими причинами (конечными данностями), которые лежат в основании существования человека. Первичные впечатления раннего детства не являются основанием именно экзистенциального конфликта, но они могут затемнять ответ на вопрос: «В чем первопричина Ужаса?». Этот ответ, считает И. Ялом, трансперсонален, находится за пределами биографии человека и носит универсальный характер, так как речь идет о существовании человека в мире [Аралова, 2021].

По сути, И. Ялом связывает проблему психического становления личности с экзистенциальным конфликтом, предлагает человеку вступить во взаимодействие с конечными данностями, а не отвергать их. Но здесь становится закономерным вопрос: «Если природа экзистенциального конфликта универсальна, то в силу чего одни люди теряют свою целостность настолько, что это приобретает характер психопатологии, а с другими этого не случается?».

И. Ялом считает, что это зависит от соотношения стресса (эмоционального напряжения, тревоги) с индивидуальными защитными механизмами (с индивидуальными границами). Поэтому И. Ялом предлагает конечные границы не анализировать, а раскрывать (понимать), так как человек их всегда знал. Иначе, прежде чем нечто в акте сознания получает значение, оно оказывается уже интерпретированным.

Основной задачей экзистенциальной психологии, согласно И. Ялому, как, впрочем, М. Боссу и Л. Бинсвангеру, является задача побуждать человека заглянуть внутрь себя и уделять внимание своей экзистенциальной ситуации, расширять онтический модус существования осознанием конечных границ, снимая психологические защиты.

Рассматривая конечные границы, он отмечает, что смерть наполняет человека страхом и становится центральным экзистенциальным конфликтом. Противоположными силами, с одной стороны, является осознание собственной конечности, с другой – желание жить.

Страх смерти постоянно преследует человека, и он вынужден защищаться от него. И. Ялом, смещая акцент с жизни на смерть, отмечает, что отношение человека к смерти влияет на его жизнь, на уверенность, целостность и духовную силу. При этом, как видно, он предлагает не посмотреть в глаза смерти (понять смерть как таковую), психотерапевт фиксирует наше внимание на понимании идеи смерти.

И. Ялом выделяет два тезиса, имеющих фундаментальное значение и в философии М. Хайдеггера:

Жизнь и смерть взаимосвязаны, они существуют одновременно, а не последовательно, смерть проникает в жизнь и влияет на опыт человека и его поведение.

Смерть – первичный источник тревоги и имеет фундаментальное значение как причина нецелостности-целостности личности.

По сути, смерть – это событие жизни. Со дня своего рождения человек находится в процессе умирания. Принимая идею смерти, он обогащает свою жизнь. Идея смерти укрепляет человека, делая его существование более целостным, как, как можно понять, идея смерти *ограничивает* страх перед смертью. Личность принимает ответственность за свое существование, имея возможность изменить себя, стать аутентичным, самосознающим себя и как эмпирическое «Я», и как трансцендентальное «Я» (как ограниченное «Я» и как «Я», имеющее бесконечные возможности). Следует подчеркнуть, что для И. Ялома смерть выступает условием, которое дает человеку возможность жить аутентичной жизнью. Когда человек относится к смерти как к Ужасному, говоря ей «нет», то это отрицание суживает жизнь, и наоборот, принятие смерти наполняет жизнь, делая ее осмысленным удовольствием. Личность в этом случае достигает более высокого уровня интеграции, осознает свои желания, делает только то, что хочет делать, живет в настоящем, а не в прошлом и будущем [Сафрански, 2020].

Понятая идея смерти возрождает человека. Взросление, ответственность, сепарация от других, по И. Ялому, означает встречу с идеей смерти.

В рамках данного подхода концепция смерти имеет большое значение для личности, так как затрагивает жизненный опыт человека.

Для И. Ялома трансценденция смерти является фундаментальным мотивом человеческого существования. Содержанием страха смерти, как и в концепции Ф. Перлза, по И. Ялому, является страх личного исчезновения (значения), страх утраты своего психического «Я». Аналогично взглядам фундаментальной онтологии психотерапевт полагает, что тревога, ядро которой составляет страх смерти, не имеет локализации (границ), она непонятна, поэтому страх еще больше увеличивается, ему невозможно противостоять. И. Ялом, аналогично М. Хайдеггеру, отмечает, что человек защищается от тревоги, «...смещая ее от ничто к нечто», т.е. объективизируя ее, вместо понимания идеи смерти. Защитные механизмы трансформируют тревогу в конкретные страхи – страх высоты, страх незнакомых людей и т.д. Мир в результате кажется ненадежным, утрачивая свою «свойскость». Человек начинает ждать опасности от чего угодно. Деадаптивные защиты (границы) от тревоги смерти формируют дефектные модусы существования.

Вероятно, расщепленность личности и психопатология суть результат неэффективного способа преодоления страха смерти. Когда защиты (границы) подорваны, человек чувствует себя потерянным и неуверенным, так как «просмотрел» свои бытийные основы. Осознание идеи смерти приводит человека к пониманию, что существование нельзя отложить, что невозможно жить и встречаться со смертью без тревоги. Тревога – не зло, а учитель, который помогает существовать аутентично, отмечает психотерапевт.

Кроме того, еще раз подчеркнем, понимание идеи смерти локализует тревогу, что, в свою очередь, приводит к взрослению и сепарации. Локализация тревоги дает возможность определить (локализовать) свое жизненное место, без локализации нет становления. В итоге, как можно заметить, во взглядах И. Ялома присутствует толкование идеи смерти, свойственное фундаментальной онтологии.

Свобода, по мнению И. Ялома, тоже порождает страх, так как всегда связана с ответственностью. Человек сам должен создавать свой мир и структурировать его в силу изначальной беспочвенности и неконструктивности, пустоты под ним. Это тоже создает конфликт экзистенциальной природы.

В соответствии с логикой феноменолого-герменевтического взгляда, И. Ялом говорит, что быть ответственным – значит быть автором своей жизни, своего «Я», своей судьбы; знать, что человек *сам* творит мир, внося в него различия (значения-границы). Если человек не свободен в конституировании мира, то ответственность теряет смысл. *Личность ответственна не только за свои действия, но и за свою неспособность к действию*. Аналогично М. Хайдеггеру, именно осознание ответственности, по И. Ялому, ведет к переживанию пустоты, беспочвенности. Тревога пустоты на онтическом уровне связана с экзистенциальным одиночеством как отдельность от людей и от мира. В концепции М. Хайдеггера это звучит так: «Тяготящая онтически «пустота» и «обобщенность» экзистенциальных структур имеет свою особую онтологическую определенность и полноту». Человек, как правило, эту тревогу не осознает и еще больше сужает свои возможности, защищаясь от нее избеганием ситуаций принятия решений, неспособностью чувствовать, желать, что помогло бы ему осознать свою беспочвенность.

Избегая осознания тревоги пустоты, человек И. Ялома ищет авторитеты, перекладывает ответственность и это помогает ему структурировать, хотя и неэффективно, свое существование. Экзистенциальная изоляция, под которой И. Ялом понимает фундаментальную изоляцию от других и от мира, является основанием для еще одного экзистенциального конфликта. Конфликт образует изоляция и потребность в контакте, в защите, в принадлежности.

Человек И. Ялома (в противовес человеку М. Босса, Л. Бинсвангера) одинок, в силу того, что между ним, другими и миром в целом – пропасть (мир противостоит человеку). Зная о своей смерти, он понимает, что вместе с ним никто не может умереть. Одинок и потому, что только он Один отвечает за свою жизнь и создает ее. И. Ялом опирается на положение М. Хайдеггера, полагая, что человек помещен в существование без его согласия, поэтому ему становится доступно понимание одиночества. Избегая тревоги одиночества, он использует мир как средство, структурируя и стабилизируя его с помощью ролей, правил, норм.

Для И. Ялома изоляция – это плата человека за созревание и сепарацию, за незавершенность и отделенность (ограниченность). Это близко к тому, что в фундаментальной онтологии звучит как утрата человеком «от-даления» (близости), когда экзистенциальная дистанция между ним и миром становится заметной.

По существу, не сепарироваться – значит не расти, а существование подразумевает рост и отделение (в отличие от преданности), так как, преодолевая дистанцию между собой и миром, человек «созревает».

Любовь, по И. Ялому (так же как и у Л. Бинсвангера), смягчает изоляцию, но только тогда, когда человек может стойко принять ее (изоляцию) (означить ее для себя).

Страх перед изоляцией лишает человека истиной близости, и тогда другой, как видно, – только средство, функция (109). В этом случае строятся властные отношения, возникает

слияние, восхищение.

Бессмысленность существования вытекает из предыдущих конечных данностей. Если человек должен умереть, сам структурировать свою жизнь, если его одиночество фундаментально, то в чем тогда смысл его жизни? Конфликт образуют силы, направляемые человеком на поиск смысла, и сомнением в этих силах – достаточно ли прочно собственное творение, чтобы наполнить жизнь смыслом.

И. Ялом, с одной стороны, соглашается с В. Франклом (104,105) и М. Боссом, но прежде всего с М. Хайдеггером, что человек нуждается в смысле, с другой – говорит, что никакого смысла Вселенной (смысла Бытия) не существует, что человек сам его создает.

Смысл дает человеку ощущение целостности, порядка (устанавливает границы). И. Ялом считает, что смысл жизни конкретного человека включает в себя цель, которую личность должна выполнить (и в этом он близок к И. Канту). Смысл своей жизни наполняет ее космическим смыслом. Неспособность найти смысл, что близко к утрате «умения быть» (*понимать и совершать поступки*), делает человека нецелостным. Смысл нужен для смягчения тревоги и обретения основы (места) для поступков.

Итак, И. Ялом, так же как и В. Франкл, Л. Бинсвангер, М. Босс, полагает, что *вовлеченность в жизнь* (экстатическое движение расширения действительных возможностей) способна соединять события жизни человека в целое. Экстатика помогает человеку «отвернуться» от излишнего самоанализа (который лишает человека вкуса жизни, т.е. когда он слишком старается быть и это мешает ему жить). Иными словами, основная идея теории И. Ялома может быть выражена следующим образом: в заботах дня помни (как завещали латиняне) о смерти (*memento mori*).

Специфика теоретического подхода Р. Лейнга состоит в том, что он человеческое бытие рассматривает не просто как «бытие-в-мире», а прежде всего как бытие-вместе-с-другим. От другого зависит онтологическая защищенность или онтологическая незащищенность человека (онтологическая отграниченность/неотграниченность). Эти два основополагающих принципа (близких философии Ж.П. Сартра), по мнению Р. Лейнга, определяют целостность/нецелостность личности. Фундаментальная целостность/нецелостность формируется во взаимоотношениях с другим, который подтверждает (означивает и дает имя) или не подтверждает (не означивает, не имянует) существование человека. Необходимо заметить, что по поводу употребления термина «онтология» Р. Лейнг пишет: «Несмотря на философское употребление слова "онтология" ... я использовал понятие в существующем в настоящее время его эмпирическом смысле, поскольку оно представляется лучшим причастным и деепричастным производным "бытия"».

По существу, если другой не признает свободу человека, его право быть личностью, это ведет к онтологической незащищенности, которую можно понять как то, что его онтологическое место занято другим. Возможности человека в этом случае не получают объективного выражения (не развернуты), и он теряет свою автономность, способность явить свое назначение и отношение.

Онтологическая защищенность/незащищенность становится определяющей линией созревания, и может стать причиной раскола личности. У онтологически незащищенного человека, считает Р. Лейнг, его внутреннее «Я» (трансцендентальное «Я», самость) может сформироваться как «невоплощенное». В результате личность чувствует себя отдельно от своего тела, так, как будто это не ее тело.

Как можно понять, тело не формируется как «феноменальное» и «понимающее» тело, а

становится объектом. В результате возникает разрыв между телом и сознанием.

Р. Лейнг, оппозиционируя З. Фрейду, говорит, что онтологически незащищенный (невоплощенный) человек больше озабочен тем, как себя сохранить (установить границы), чем тем, как получить удовольствие. Самые обычные обстоятельства жизни он воспринимает как опасные, его порог безопасности очень низкий. По существу, мир чрезмерно задевает человека и, соответственно, чрезмерно означается им, для того чтобы сделать мир определенным и предсказуемым. Поэтому такая личность прибегает к защитам, чтобы сохранить границы своего «Я», она уходит в себя и начинает жить своей жизнью, утрачивая связь (отношения) с действительностью. Именно другой, отмечает Р. Лейнг, дает человеку понять, что он живой (читайте – обладающий телом) и формирует чувство собственной идентичности и целостности, обозначая, как видно, онтологическое место человека (или лишая его).

В случае онтологической незащищенности «невоплощенное Я», согласно Р. Лейнгу, созерцает, наблюдает, контролирует, критикует все, что делает тело, оставаясь при этом пассивным, оно не предъявляет себя, сокрыто от других. «Невоплощенное Я» отличается от «внешнего Я», которое, наоборот, показывает себя, но «внутреннее Я» считает его ненастоящим, играющим роли. «Внешнее Я» («система неистинного Я»; «ложное Я») – это «...маска, "фасад" или персона ... может состоять из амальгамы различных частей себя, ни одна из которых не развита в полной степени, чтобы создать завершённую личность из себя самой».

«Внутреннее Я» не реализовывает свои возможности. Человек свои действия не осознает как выражение своего «Я». Сознание не участвует в том, что выражает «система неистинного Я». Самость замыкается в себе, рассматривает себя как «истинное Я», а персону – неистинной. Человек чувствует себя нереальным, он не живет по-настоящему (в конкретном мире); постоянно ощущая опасность, становится мнительным. «Внутреннее Я» относится к «неистинным Я» как к другим людям (другой во мне), стремясь стать всемогущим, оно одновременно избегает творческого взаимодействия с другими людьми.

Отсюда понятно, что онтологически незащищенная личность, лишённая своего онтологического места и «феноменального тела», устанавливает жесткие границы между собой и миром. Все это предпринимается в результате иллюзий, что таким образом можно защитить (ограничить) свое «внутреннее Я», приобрести свободу, самодостаточность и контроль. Но так как такой проект невозможен, то приводит это к отчаянию, закрытости, опустошенности человека.

Поскольку, по Р. Лейнгу, самость живет лишь ментально, она не имеет внешнего опыта, поэтому внутренний опыт очень бедный. С одной стороны, у человека есть ощущение способности сделать что-нибудь, с другой – чувство бессилия и опустошенности, так как он существует внутри себя, но, как видно, не внутри жизни. Такой тип личности имеет тревогу в форме поглощения другим, страха потери внутренней автономии, свободы, страха превратиться в вещь, оцепенеть.

Погружаясь в себя, человека пытается сохранить границы своей самости, так как любое взаимодействие с другим переживается как угроза идентичности. Только в изоляции «внутреннее Я» чувствует себя в безопасности.

Но такой человек остается очень ранимым и тревожным, так как не имеет, как можно понять, «почвы» для самостояния. По Р. Лейнгу, когда личность не мнит себя увиденным другим, она временно избегает тревоги. Это бывает, когда другой обращается в вещь (в наличное средство с точки зрения фундаментальной онтологии), либо когда человек объективирует свои чувства, изображая безразличие (безразличия). В этом случае, как видно, другой теряет свою значимость

для человека, он не различает другого, не обозначает [Босс, 1995].

Существование такой личности слабо структурировано (необобщенное существование) из-за онтологической незащищенности (невоплощенности). Если целостность существования человека онтологически не защищена, он сужает защиты, ограничивает свои возможности, отказывается от всего, от того, кто он есть, за исключением своего «внутреннего Я», которое он и защищает. По сути, в некотором приближении это может означать, что существование предполагает непрерывное воплощение, а тело дает возможность обобщенному существованию.

В случае невоплощенного существования человек сводит себя (означивает) только до уровня самости. Но чем больше он так защищается, тем больше расщепляется, распадается и опустошается. Точка зрения Р. Лейнга о расколе, в данном случае между сознанием и телом, близка к позиции М. Мерло-Понти. Тело, как было отмечено, здесь осознается как часть «системы неистинного Я». Это уход в сознание за пределы тела. *Действия тела* ощущаются, как будто они происходят сами по себе, автоматически.

Иначе, феноменальное и интенциональное тело, являясь первичным уровнем бытия человека (и «посредником» между ним и миром), создает единство с миром, которое не доступно сознанию. Если вовлеченность тела в мир утрачивается, тело падает и становится объектом, теряя характеристику «понимающего тела». Все это приводит к расщеплению человека и его несоразмерности с миром.

Следует еще раз отметить, что такой человек, по Р. Лейнгу, чувствует себя живущим в очень опасном и угрожающем мире и «внутренне Я» пытается выйти за границы этого мира и обрести безопасность. Оно выходит и за границы ощущений и действий и становится опустошенным, все находится за его пределами, вне «Я», так как такое «Я» не обладает реальным (конкретным), внешним опытом *жить*.

Другими словами, в силу того, что сознание и феноменальное тело не образуют целостности, они не способны направлять человека в выборе места жизни. В результате у такой жизни нет точки опоры, нет устойчивости.

Противоположным желанию самости, говорит Р. Лейнг, является желание участвовать в мире, в жизни, но страх, что мир ее проглотит, не дает ей реализовать свое желание. Такое «Я», утратившее контакт со своим телом, неспонтанное, собственную нереальность проецирует на мир, переживая его как искусственный, бессмысленный, нереальный (неконкретный).

Таким образом, понятно, что только активное действие человека дает ему четкое и осмысленное восприятие мира. В противном случае мир расплывается на фоне его горизонта.

«Внутренне Я» не подчиняет себе восприятие. Самость и «ложное Я» не согласованы, расколоты, человек нецелостен, он отказывается от части своего бытия, от связи с миром.

Р. Лейнг мыслит в духе феноменологии, когда говорит, что нецелостный человек вместо схемы:

Я / ТЕЛО \Leftrightarrow Другой,

имеет схему:

Я \Leftrightarrow ТЕЛО / Другой

Таким образом, во втором случае «Я» исключается из реальных отношений с миром. Вместо «Я» с миром взаимодействует его тело, которое, как было отмечено, переживается «внутренним Я» не как «понимающее» тело, а как «система неистинных Я» и как объект.

В случае онтологической защищенности человека, по Р. Лейнгу, круг его отношений с миром правильный. «Я» такого человека реально, и мир тоже реальный, они взаимно усиливают

собственную реальность и взаимно обогащают друг друга (понимают друг друга), так как, по сути, причастны (отнесены и открыты) друг к другу (имеют значение друг для друга).

Автор понимает, что онтологически незащищенный человек выстраивает порочный (дефектный) круг отношений с миром (круг непонимания). Любовь исключается, вместо нее человек чувствует страх, переживает мертвым и себя, и мир, так как, отстраняясь от мира (увеличивая экзистенциальное расстояние), он перестает жить полной жизнью. Взаимного обогащения (обозначения) «Я» и другого не происходит, оно просто невозможно в этой ситуации.

«Внутреннее Я» начинает создавать идеалы (иллюзорные границы), основным становится идеал – быть честным, искренним, откровенным с самим собой. «Ложное Я», наоборот, выстраивает лицемерные, двусмысленные отношения с миром.

Насколько можно судить, с помощью «ложного Я» самость закрывается от мира. Все это служит компенсацией онтологической незащищенности (компенсацией отсутствию способности явить себя в виде активного действия).

Для человека, обладающего онтологической защищенностью, а значит имеющего свое место и значение, нет необходимости так защищаться, так как место существования всегда является *ego* местом. «Внутреннее Я» онтологически незащищенной личности, как видно, вместо выхода за пределы эмпирического опыта уходит в себя, поскольку практически этим опытом не обладает. Так как оно боится вступить в творческие отношения с другими, то вместо этого оно фантазирует, отделяется от реальности, мир тоже перестает быть реальностью. Человеку невозможно укорениться в таком иллюзорном мире.

Но в фантазии для «внутреннего Я», по Р. Лейнгу, все становится возможным. Самость в воображении становится всемогущей и совершенно свободной. Но чем более она свободна в воображении, тем закрепощеннее в реальной жизни. Поэтому между реальностью и воображением – разрыв. По существу, разрыв между конкретным и абстрактным действием [Алиева, 2017].

Согласно феноменолого-герменевтической традиции, Р. Лейнг считает, что человек, который действует только в воображении, сам становится нереальным; он вовлекается в воображаемые связи со своими фантомами. Если нет связи между фантазией и реальностью (между конкретным и абстрактным действием), то для воображения все возможно. Даже деструктивность в воображении может приобрести крайнюю степень выраженности, и тогда мир и самость могут быть разрушены (читайте – разделены на элементы) окончательно.

В этом случае идентичности человека угрожает опасность уже не со стороны мира, а со стороны своего «Я». Реальные действия человек с онтологической незащищенностью переживает как то, что убивает воображаемую возможность. Р. Лейнг пишет: «Действие – мертвая точка возможности. С точки зрения такого человека, конкретное действие разрушает свободу. «Внутреннее Я» скрывается от мира, человек старается быть сложным, неопределенным, уникальным, чтобы никто не выявил его сущность, для этого и нужно «ложное Я», которое действует. Но личность все, что делает «система неистинных Я», отрицает и считает, что это делает не она (не-Я).

В некотором приближении возможность этого основывается на том (как было отмечено), что сознание отгораживается от внешнего мира и в своем восприятии, и в своем действии, так как утратило связь со своим телом как «посредником» между сознанием и миром.

Психотерапевт понимает, что у человека всегда есть выбор: или усилить свое отстранение от мира (увеличить экзистенциальную дистанцию), или *принять участие в жизни (как видно, сделать жизнь значимой для себя, озаботиться жизнью)*. Р. Лейнг считает, что Ужас не перед

Ничто, а перед Реальностью Жизни (мы бы сказали: радикальное выпадение из жизни и реального мира) является серьезным препятствием на пути этого выбора. Насколько можно судить, говоря о пустоте «внутреннего Я», изолированного от внешнего реального мира, психотерапевт понимает пустоту как отсутствие реальных возможностей, а не как бесконечность возможностей.

«Система ложного Я» человека – это его способ не быть собой, так как цель самости – стать честным (читайте – чистым) субъектом без опыта.

Самость, по Р. Лейнгу – это идентичность-для-себя, а «ложное Я» – идентичность-для-других. «Ложное Я», сколько бы оно ни действовало, никогда не удовлетворит желания «внутреннего Я». Действия «системы неистинных Я» могут часто становиться воплощением желаний других личностей. Это «внешнее Я» человека действует так, как хотят его видеть (означивать) другие, но делает это из-за страха и ненависти. Ненависть проявляется не открыто, а при исполнении «ложным Я» ролей других людей, когда роль приобретает избыточный, карикатурный характер. Карикатура на другого – это своеобразная форма ненависти к нему, единственно возможная для человека, который, конечно, не осознает смысла своих ролевых действий.

«Внутреннее Я» ненавидит характеристики (значения) «ложного Я» и боится их, так как эти значения чужие и переживаются как угроза собственной идентичности. Отсюда понятно, что Р. Лейнг толкует «внутреннее Я» человека с онтологической незащищенностью (также как и «внешнее Я») как неистинное.

В итоге «внутреннее Я», по Р. Лейнгу, не ограничено в своих возможностях, но только на уровне фантазии (на уровне абстрактного действия) и в результате не имеет реального опыта активного взаимодействия с миром, активного, действенного воплощения своих желаний и возможностей. «Ложное Я» действует изолированно от «истинного Я», от смысла его истинных желаний и поэтому ограничено в своих возможностях. В целом же в теоретических построениях Р. Лейнга эти оба «Я» только во взаимодействии и взаимообогащении (во взаимоотношении друг к другу) дают возможность личности *быть* целостной.

Рамки интерпретации Р. Лейнгом целостности человека задают приоритет философской мысли М. Мерло-Понти о феноменальном теле. Мы знаем что, если тело не включено в мир, – это почва для иллюзорного восприятия. Только в целенаправленном действии (в соотношении себя с миром двумя способами – конкретного и абстрактного действия) человек овладевает собой и выражает себя. Только тело и сознание образуют реальный опыт [Кондратьев, 2014].

Заключение

Таким образом, основные утверждения экзистенциальной теории в обобщенной форме следующие:

- человеческое сознание не может быть сведено к физиологическим механизмам;
- человеческое действие всегда обладает значимостью, в которой находит свое отражение отношение человека к окружающему;
- специфически человеческим является понимающее сознание, посредством которого человек высвобождается из ситуации и противостоит ей;
- человек не может рассматриваться изолированно от окружающего мира, с которым он находится в постоянном взаимодействии.
- становление целостной личности суть становление его «Я».

Библиография

1. Алиева З.К. Человеческие ресурсы, человеческий капитал и человеческий потенциал // Новая наука: стратегии и векторы развития. 2017. № 2. С. 106-107.
2. Аралова Е.В. Философские основы духовности. М.: Инфра-М, 2021. 262 с.
3. Босс М. Влияние Мартина Хайдеггера на возникновение альтернативной психиатрии // Логос. Философско-литературный журнал. 1995. № 5.
4. Кондратьев В.М. О мотивации к самопознанию как о задаче философии // Вестник Московского городского педагогического университета. 2014. № 3(11). С. 78-89.
5. Лейнг Р.У. Разделенное Я. АСТ, 2021. 288 с.
6. Сафрански Р. Гёте: жизнь как произведение искусства. М.: Интеллектуальная биография, 2020. 704 с.
7. Теплых М.С. Самопознание как критерий классификации философских учений // Мир науки. 2017. Т. 5. № 6. С. 53-54.
8. Чумаков А.Н. Путь в философию. Работы разных лет. М.: Проспект, 2021. 608 с.
9. Ялом И. Групповая психотерапия. Теория и практика. М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001. 576 с.
10. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999. 576 с.

Tools for focusing the human self

Marina M. Chernysheva

PhD in Philosophy,
Associate Professor of the Department of general and professional psychology,
Maritime State University named after G.I. Nevelskoy,
690003, 50a Verkhneportovaya str., Vladivostok, Russian Federation;
e-mail: chermarina@yandex.ru

Abstract

This article discusses the means of focusing the human self in the framework of existential psychology. Particular attention is paid to the teachings of M. Boss, who considered the existence of a person in the world within the framework of self-knowledge. The article also discusses the teachings of I. Yalom, who studied existential psychology from the point of view of dynamic psychology, and the teachings of R. Laing. As a result of the study, the author formulates the main statements of the existential theory: human consciousness cannot be reduced to physiological mechanisms; human action always has a significance, which reflects the attitude of a person to the environment; specifically human is the understanding consciousness, through which a person is released from the situation and confronts it; a person cannot be considered isolated from the surrounding world, with which he or she is in constant interaction; the formation of a holistic personality is the formation of his or her self.

For citation

Chernysheva M.M. (2023) Sredstva fokusirovki chelovecheskogo "Ya" [Tools for focusing the human self]. *Kontekst i refleksiya: filosofiya o mire i cheloveke* [Context and Reflection: Philosophy of the World and Human Being], 12 (1A), pp. 204-215. DOI: 10.34670/AR.2023.51.71.018

Keywords

Human self, existentialism, world, personality, meaning.

References

1. Alieva Z.K. (2017) Chelovecheskie resursy, chelovecheskii kapital i chelovecheskii potentsial [Human resources, human capital and human potential]. *Novaya nauka: strategii i vektory razvitiya* [New science: strategies and vectors of development], 2, pp. 106-107.
2. Aralova E.V. (2021) *Filosofskie osnovy dukhovnosti* [Philosophical foundations of spirituality]. Moscow: Infra-M Publ.
3. Boss M. (1995) Vliyanie Martina Khaideggera na vzniknovenie al'ternativnoi psikhologii [The influence of Martin Heidegger on the emergence of alternative psychiatry]. *Logos. Filosofsko-literaturnyi zhurnal* [Logos. Philosophical and literary journal], 5.
4. Chumakov A.N. (2021) *Put' v filosofiyu. Raboty raznykh let* [The path to philosophy. Works of different years]. Moscow: Prospekt Publ.
5. Kondrat'ev V.M. (2014) O motivatsii k samopoznaniyu kak o zadache filosofii [On motivation for self-knowledge as a task of philosophy]. *Vestnik Moskovskogo gorodskogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of Moscow City Pedagogical University], 3(11), pp. 78-89.
6. Leing R.U. (2021) *Razdelennoe Ya* [The divided self]. AST Publ.
7. Safranski R. (2020) *Gete: zhizn' kak proizvedenie iskusstva* [Goethe: life as a work of art]. Moscow: Intellektual'naya biografiya Publ.
8. Teplykh M.S. (2017) Samopoznanie kak kriterii klassifikatsii filosofskikh uchenii [Self-knowledge as a criterion for the classification of philosophical teachings]. *Mir nauki* [World of Science], 5 (6), pp. 53-54.
9. Yalom I. (1999) *Ekzistentsial'naya psikhoterapiya* [Existential psychotherapy]. Moscow: Klass Publ.
10. Yalom I. (2001) *Gruppovaya psikhoterapiya. Teoriya i praktika* [Group psychotherapy. Theory and practice]. Moscow: Aprel' Press, EKSMO-Press Publ.