



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

ПРИНЦИПЫ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ

Доклад на I Европейском Конгрессе
по экзистенциальной терапии
Вена, апрель 2019

[Семен Борисович Есельсон](#)



ВВЕДЕНИЕ

Когда начались наши многочисленные встречи с коллегами из разных стран, которые называют себя экзистенциальными терапевтами, я с удивлением обнаружил, что название одно и то же, а практики совершенно разные. Обнаружилось, что под общим названием коренятся совершенно разные культуры. Я попытаться разобраться, и понял, что то, что называют экзистенциальной терапией, растет из разных корней.

Корнем обычно является тот или иной специалист, который что-то создавал сам. Рос, развивался, размышлял и создал свою практику. В мире таких специалистов не так много. Из них выросли течения. Эти течения разные, хотя все они называют себя экзистенциальными.

В течение последнего года мне приходилось вести обширные дискуссии в составе Правления Европейской Федерации по экзистенциальной терапии со своими коллегами из разных стран. Фактически я проводил идею со-существования разных культур и необходимости их диалога между собой. Но для начала признания себя разными. У этого были противники, но появились у этого и сторонники.

В ходе дискуссии стало понятно, что экзистенциальная терапия, которая развивалась в институте МИЭК в течение 20 лет, имеет свою особенность. Она выросла из того, что делал Александр Ефимович Алексейчик, и это собственный подход, который имеет свои особенности. Данная лекция – это одна из первых попыток самосознания особенностей нашего подхода. Это самосознание будет состоять из 10 пунктов. Они частично пересекаются, частично взаимодополняют и вытекают друг из друга, но все-таки они разные.

Принципы экзистенциального мировоззрения

1. Экзистенциальное обучение должно само быть экзистенциальным, жизненным.	3
2. Опора на собственный жизненный опыт.	3
3. Отказ от субъект-объектного мировоззрения	4
4. Деуниверсализация.....	6
5. Принцип неоднородности пространства и времени	6
6. Чувство меры	8
7. Важность контекста для понимания	8
8. Культурная поли-лингвистичность.....	9
9. Принцип дополнительности.....	10
10. Мы живем не в одном и том же мире.....	11

1. Экзистенциальное обучение должно само быть экзистенциальным, жизненным.

Когда-то с нами сотрудничали большое количество академической профессуры, которые считали себя экзистенциалистами. По мере развития у нас снизился академический уровень, исчезли профессора. Для меня это было связано с тем, что они хорошо знали книги, могли в совершенстве пересказывать Хайдеггера, могли в совершенстве трактовать Ясперса и т.д., но то, что они рассказывали, к ним не имело никакого отношения. И это отпало. Ушло обучение знаниевое. В МИЭК между знаниями отвлеченными и знаниями, связанными со своим жизненным опытом, был проложен водораздел, который с годами все усиливался. Для нас знание отвлеченное, просто знание – не имеет никакой цены.

«Лишь то добро,
Что платит кровью своей»

Это стихотворение – моральный императив.

Лишь то знание полезно, которое вынесено на 100% из собственной жизни.

2. Опора на собственный жизненный опыт.

Когда-то Андрей Владимирович Гнездилов рассказал мне свою версию старинного греческого мифа о Хироне. Жил-был кентавр Хирон и у него был друг Геракл. Известно, что кентавры – существа бессмертные. Кентавр жил на одном и том же месте, был оседлым. А Геракл был путешественником. Когда он возвращался из путешествий, они встречались, и Геракл рассказывал Хирону, что он там увидел. Видимо, Хирон был очень хороший слушатель, а Геракл – очень хороший рассказчик, на этом они сошлись. Однажды возвращается Геракл из своего очередного путешествия и рассказывает Хирону, что он увидел племя, которое натирало наконечники к своим стрелам ядом нервно-паралитического действия, если говорить современным языком. В какое бы место такая стрела ни попала, через некоторое время это животное или человек парализован. Необязательно целиться в сердце, достаточно в любое место. И дальше можно в плен взять, в зоопарк, убить... все что угодно. И показывает такую стрелу. Хирон рассматривает и пальцем по наконечнику проводит. Геракл предостерегает его, ведь можно оцарапать палец. Хирон со смехом отвечает, что бояться следует смертному Гераклу, а не бессмертному кентавру.

Кентавр, конечно, существо бессмертное, но болеть-то он может. И он начинает заболевать. Все больше и больше, вот он совершенно разболелся. Все болит, а сделать Хирон ничего не может. Пытается покончить собой, но получается как в «Дне сурка» – открывает глаза, а он все тот же. Ничего сделать не может. А болит все. И наконец, он приходит в себя и понимает, что болит-то у него все, но и времени у него впереди – бесконечность. И он начинает искать. Искать в мире вод – пробует, пробует, пробует... и находит минеральные воды. В мире земель пробует разное и находит лечебные грязи. В мире трав, в мире кристаллов, в мире деревьев... И находит много того, что если не уничтожает боль, то хотя бы снижает ее в том или ином участке тела. И благодаря этим поискам, он сделал много открытий, много изобретений, создал много лекарств.

Как-то Хирон встречает тяжелобольного умирающего мальчика-сироту. Применяет к нему все свои изобретения и мальчик выздоравливает. Хирон его усыновляет и воспитывает. Имя мальчика – Асклепий, по-древнегречески. А по-древнеримски – Эскулап. Этот мальчик становится первым врачом.

Миф этот о том, что в основе, по крайней мере, европейской медицины лежит миф о раненом и сумевшем вылечиться враче, целителе.

То есть для становления врача, важен опыт собственной болезни и собственного выздоровления. Без этого врачом не становятся. И тогда первый вопрос к тем, кто хочет стать врачом – чем Вы были больны и от чего Вы выздоровели. Это опора на собственный жизненный опыт. Истина для человека – это то, что открывается ему в ходе его жизненного опыта.

К примеру, такой случай. Слушательница МИЭК проходила стажировку в клинике А.Е. Алексейчика (Вильнюс). До этого она занималась вопросами психопатологии и очень глубоко проникла в эту тему, её статьи печатались в приличных зарубежных журналах. Но занималась она психопатологией через книги. Вот Алексейчик говорит: «Ну, через книги – хорошо, все чистенько. А у вас есть собственный жизненный опыт заболевания и выздоровления? Нет? Тогда лучше пока не касаться вопросов, связанных с психопатологией». Через собственный опыт или опыт тех, кому ты безусловно веришь.

3. Отказ от субъект-объектного мировоззрения

Примерно в семнадцатом веке произошло такое видоизменение в европейском мироощущении. 1452 год, Османская империя завоевала

Византию и пошел поток беженцев на территорию современной Италии, в то время это были различные государства на территории Аппенинского полуострова. В первую очередь, хлынули в эмиграцию культурные люди и вывозили они с собой разнообразные тексты, книги. И вот тогда там появились тексты, которых раньше не знали вообще в итальянских государствах. Тексты, так называемых, гностиков. Это одно из течений, которое существовало в первые века нашей эры. Эти тексты глубоко поразили монахов-переводчиков. В этих текстах, в частности, проводилась такая идея – раз человек богоподобен, то ему можно то же, что и Богу, то есть смотреть на мир со стороны. Идея сначала была отвлеченно богословская, а потом стала совсем не богословская. Соответственно, гностики рассматривали со стороны весь мир в целом или отдельные фрагменты под определенным углом. До этого в европейском мире считалось, что мы все внутри мира, мы связаны с этим миром миллионами всевозможных нитей, видимых и невидимых. Считалось, что мы не видим мир со стороны. То, что мы видим сейчас, часто с нашей жизнью и связано. Это можно увидеть даже в текстах алхимиков, которые полагали, что в определенном настроении нельзя даже делать опыты – не то получится.

В течение двух столетий идеи гностиков становились всё более популярными, модными. А именно, что человек богоподобен и смотрит на мир со стороны. Вслед за этим появилась то, что мы называем естественнонаучным мировоззрением. Можно на мир смотреть с одного угла зрения и называть этот фрагмент мира физикой. Под другим углом - называть химией. Все новые «углы» называли логиями – биология, зоология, океанологии и так далее. Огромное количество логий. Только за время моей жизни появилось две логии – конфликтология и валеология. Огромное количество логий. Смотреть на те или иные фрагменты со стороны и описывать их так, будто то, что мы видим, никак с нами не связано.

Так вот, весь экзистенциализм, во всяком случае в нашем подходе, связан с отказом от субъект-объектного мировоззрения. Отказом считать что, то, что мы видим – оно существует независимо от нас.

У этого экзистенциализма есть свои истоки. Говорят, что отец экзистенциальной философии – Хайдеггер. Но Хайдеггер – это младший партнер Гуссерля, и они все были в одном неокантианском кружке. Идеи, озвучивающиеся в этой лекции – это идеи, которые появились в неокантианстве и пришли через Хайдеггера в экзистенциализм.

4. Деуниверсализация

В течение многих столетий создаваемые мировоззрения были всегда универсальными. Нам и философию преподают как мировоззрение универсальное – универсальная философия Гегеля. Она весь мир якобы охватывает и объясняет. Претензии объяснить весь мир одним образом. Учение Маркса – объясняет по-другому, но тоже весь мир. За какое бы учение ни брались, каждое претендует на то, что объяснять весь мир.

В экзистенциализме, который развился в [МИЭК](#), идет отказ от универсализации. Это означает, что все философии становятся для нас локальными. В одном случае, чтобы как-то понять происходящее, нам в помощь может быть Гегель. А в другом случае, чтобы понять происходящее он совсем нам не в помощь... но нам в помощь будет Виктор Франкл. Но Виктор Франкл тоже не универсален – не везде есть смысл и не всегда человек озабочен смыслом. Много разных есть вопросов кроме смыслообразующих. Мир сложнее. В каких-то случаях нам подходит язык Кьеркегора или «Братьев Карамазовых», чтобы понять происходящее, – и это тоже не универсально.

В медицине смешно было бы считать, что есть универсальное лекарство. Я сам из многопоколенческой медицинской семьи. И с детства помню, что лекарства всегда подбирали. Причем то, что подходило одному больному, могло совсем не подойти другому. Но потом об этом начали забывать. Может быть, мир упрощается, хочется универсальности... в идеале, чтобы можно было лекарство даже не назначать – прочитать какие симптомы, получить рецепт у искусственного интеллекта. Но в нашем экзистенциальном подходе такое невозможно. Много конкретных, частных, локальных рецептов. Много конкретных, частных, локальных философий. Мировоззрений, которые могут нам в одном случае что-либо хорошо объяснять, а в другом – нет.

Поэтому для подготовки экзистенциального терапевта важно становиться все более эрудированным.

5. Принцип неоднородности пространства и времени

Современное образование и разные науки по своему происхождению и существованию естественнонаучны. В основе естествознания лежит принцип однородности пространства и времени. Если открыть центральный для

естествознания курс теорфизики Ландау, первый же том начинается с аксиомы, на которой строится физика – принцип однородности пространства и времени. Если его убрать, то развалится все здание. Принцип однородности времени означает, что если мы получили какой-то результат здесь сегодня, то не нужно его перепроверять через день, месяц, год. Предполагается, что он будет один и тот же. Все результаты, полученные в любом разделе естествознания, не перепроверяются.

Второе – принцип однородности пространства. Если мы провели какой-то эксперимент в Москве, то он будет точно такой же и в Киеве, и в Сан-Франциско и т.д. Предполагается, что он будет один и тот же, не нужно повторять эксперименты в разных регионах планеты. Никто никогда великие эксперименты не перепроверяет и не набирает статистику. Получили, закрыли, подшили.

В нашем же, экзистенциальном, мировоззрении происходит отказ от этого. Впервые этот отказ появляется у Хайдеггера, когда он говорит об открытости бытия. Или у Макаревича, который говорит: «А вот и новый поворот». И неизвестно, что выскочит из-за поворота. Совсем не обязательно то, что было вчера. Моя тетя, историк, когда ей было далеко за 80, говорила: «Так интересно жить, что еще будет за следующим поворотом?».

Из этого большое количество выводов может для практики следовать. Например, то, что не нужно торопиться с выводами. Не нужно торопиться расписаться, поставить штамп и закрыть дело, потому что неизвестно как дальше все пойдет.

Мне жизнь подарила встречу с выдающимся тибетским врачом, патриархом тибетской медицины, который живет там же где Далай-Лама. Этот врач - создатель и первый ректор Института тибетской медицины – Ише Донден. И я видел, как он работает. Это сильно отличалось от работы его молодых учеников, от которых он отказался впоследствии, так как те перевели все на коммерческие рельсы. Ише Донден после осмотра назначал лекарство на неделю. На следующем приеме больной подробно описывал, что происходило за неделю.

Врач на основании рассказа, корректировал назначение. И наблюдал дальше, не спеша с окончательными выводами. Старый врач, 20 лет был личным врачом у Далай-Ламы. Так для него выглядит открытость бытия и отсутствие однородности пространства и времени. А еще он уточняет, что эти лекарства могут помочь там, в горах. Но нет уверенности, что они сработают на равнине, например, в Канаде, в России.

Наш экзистенциализм призывает не спешить с выводами, быть готовым, что дальше может быть новый поворот, быть рядом, если произойдет этот новый поворот.

6. Чувство меры

Любой принцип, любые представления, которыми терапевт руководствуется, могут из терапевтических превратиться в травматические, если не пытаться чувствовать меру применимости. Как любое лекарство – другая его сторона это яд. Лекарство без меры превращается в яд. Терапия без меры превращается в травмопорождение.

Поэтому у нас своеобразная терапевтическая гомеопатия. Понемножку.

Часто на супервизиях возникает вопрос: «Зачем 50 встреч? Зачем 100 встреч?» Когда разбирается случай, обнаруживается, что пять встреч приносят положительный результат. Пять встреч достаточно. А если продолжать терапию, то клиенту становится хуже и хуже.

Любой принцип, любые представления, если не чувствовать их меры, начинают превращаться в свою противоположность. То, что было хорошо на протяжении пяти встреч, превращается в яд на протяжении десяти, например.

Частично это пересекается с открытостью бытия. У человека жизнь изменилась, а терапевт продолжает то же самое.

7. Важность контекста для понимания

В нашем экзистенциальном понимании, если мы что-то хотим понять, то понять можно только в контексте.

Когда-то именно из того же самого неокантианского кружка, в котором состояли и Хайдеггер, и Гуссерль, и Ясперс, вышел и их младший товарищ Гадамер. Он посвятил свою жизнь герменевтике. Это учение о понимании. Почему? А стало ясно, что невозможно как-то однозначно интерпретировать текст. Разные люди интерпретируют один и тот же текст по-разному. Исходя из множества различных обстоятельств своей жизни, каждый понимает по-своему, под себя. Как вообще возможно взаимопонимание? Гадамер

работал над этим вопросом, создал целое учение. И стало ясно (и это важно для нашего направления экзистенциализма), что для того, чтобы что-либо понять, важен контекст. Не только, что говорит человек. Но и то, как он говорит и кому он говорит. Как то, что он говорит, соотносится с тем, что он делает. Александр Ефимович Алексейчик особое внимание именно этому уделяет – проверке соотношения между словами и действиями. Пытается найти разные способы это проверить. Потому что важен контекст. Люди с психическими расстройствами, кстати, очень часто внеконтекстные. Алексейчик пытается людей как-то ввести в контекст, чтобы начать видеть соотношение между действиями и словами, между словами и их обращенностью – словами в пустоту и словами кому-то конкретному. Это все создает контекст. В экзистенциальной терапии важнее не сами слова, а то, как они произносятся и в какое действие переходят. И одно действие может быть важнее 10 слов.

8. Культурная поли-лингвистичность

Этот принцип был хорошо проявлен во время докладов на Втором Всемирном Конгрессе по экзистенциальной терапии в Аргентине (май 2019). Конгресс назывался «Тревога в эпоху перемен». В составе делегации МИЭК были переводчики-профессионалы, и они обнаружили, что одно и то же слово (даже с одинаковым написанием) может означать разное. «Тревога» для немцев, англичан и для латиноамериканцев (испаноязычных) – это совершенно разные слова. Хотя слово одно и то же и написание одно и то же. Но культурный смысл их совершенно разный.

Для германоязычных немцев и австрийцев тревога отличается от страха. Тревога безотчетна и беспредметна. А у страха есть конкретный предмет, и немцы и австрийцы с этим работают. Тревога как недострах, предстрах. Соответственно психоанализ вырос в Австро-Венгрии, в немецкоязычной культуре, для него важно это различие. Но и не только в психоанализе, но и в иных направлениях психотерапии, растущих из этой культуры. Но только там это различие значимо.

Тревога в английской культуре – это как знак, как щелчок, как гудок паровоза. Это было видно по тому, насколько доклад Эмми ван Дорцен, много десятилетий живущей в Великобритании, отличался от доклада Альфреда Лэнгле. Наш переводчик приводил пример с воздушной тревогой, на нее нужно реагировать, если хочешь остаться жив. Спасибо тревоге – она нас предупреждает. В немецкой культуре слово то же, но за ним нет того

смысла. Эмми ван Дорцен доклад делала как представитель британской культуры. И было полное понимание, почему она призывала благодарить тревогу. А для немецкоязычных участников Конгресса благодарность тревоге – странная странность.

А в испаноязычном мире тревога – это грусть-тоска. И за что благодарить тоску совершенно непонятно. Особенно непонятно было латиноамериканцам. Хотя слово одно и то же, латинского происхождения. И такого – огромное количество.

Замечательный наш философ и филолог Георгий Гачев, с которым я был лично знаком, любил приводить примеры из литературы. Например, когда говорит немец о пространстве, за этим стоит один образ. А в русской культуре совсем другой образ стоит за этим словом. В немецкой литературе пространство – это что-то ограниченное, конкретное. Например, место, где стоит мой дом, конкретное место. В русской культуре пространство – это нечто безбрежное. Для конкретного нужны другие слова.

Культурная поли-лингвистичность – это понимание с кем и какие слова мы употребляем, осторожность с употреблением слов. Воссоздание смыслов и образов, стоящих за этими словами для этого человека. Потому что слова могут быть одни, а образы разные.

9. Принцип дополнительности

Ни одна теория не может описать ситуацию полностью. Любая концепция, теория описывает только часть ситуации. Теории о каком-то человеке не описывают всего этого человека. Она описывает часть жизни человека на данном этапе, не более того. То понимание, которое у нас возникает, всегда локально. Это локальная теория, которая схватывает какую-то часть его жизни на этом этапе. А другую часть схватывает другая теория. И нужно к этому спокойно относиться. Потому что это не более чем теория. А третью часть – третья теория. Такое лоскутное одеяло. Принцип дополнительности говорит, что это нормально. Ни одна теория, какая бы она ни была замечательная (психологическая, психиатрическая, философская, антропологическая) не может охватить жизнь даже одного человека. Все представления психологические о характерах локальны. Все представления об акцентуациях локальны. Но все вместе, такое лоскутное одеяло, как-то может покрывать и что-то объяснять нам. Но только вместе.

Так же как в современной физике действует принцип дополнительности. В школе нас учат, что существуют электроны, частицы, волны. Это означает, что проявляющиеся феномены можно в какой-то части объяснить с помощью волновой теории. А в другой части - к этому же феномену невозможно применить волновую теорию, тогда мы объясняем другой теорией. Потому что проявляет он себя не по-волновому. А с чем мы на самом деле имеем дело, мы не знаем и это не важно. Потому что мы имеем дело только со своими объяснительными теориями. Мы не умеем построить одну теорию, которая объяснит все, но научились строить локальные. Это справедливо для современной физики, это же справедливо и для современного экзистенциализма.

10. Мы живем не в одном и том же мире

Появился у самого позднего Гуссерля, незадолго до его смерти. Принцип такой, что мы живём не в одном и том же мире. Это наиболее непривычно. Для всего естествознания привычно, когда строится единая картина мироздания, единое пространство, и все мы находимся в одном и том же пространстве.

В экзистенциализме мы не живем в одном и том же. Здесь каждый живет в своем жизненном мире. Что-то происходит в нашем мире. В нашем мире может появиться другой человек или исчезнуть. Когда событие происходит – это не событие объективного мира, пространства. А это события нашей жизни. Не вообще события, а то, что происходит в нашей жизни. И в этом смысле картина значительно более сложная, чем та, которая строилась и построилась в естествознании на протяжении последних пятисот лет. Понятие Встречи, которое появилось в экзистенциализме – это появление кого-то или чего-то в нашем мире. Это событие нашего мира. При этом сложность может заключаться том, что какой-то человек появился в нашем мире, а мы в его мире не появились. Возникают очень интересные коллизии.

Рассказ моего друга конфликтолога иллюстрирует этот принцип. Идет 1992 год, только что прошла абхазо-грузинская война. В Сухуми тогда находились грузинские войска. Абхазы отошли в Гудауту. Далее приводится рассказ местного жителя.

«Жили мы в Сухуми. Двор большой. По телевизору власти Сухуми и Тбилиси лаялись между собой. Ну а нам какое дело? Власти лаются, а мы своей жизнью живем. Потом как-то утром на улицу выходим, а там идут танки. Ну мы глазеем на эти танки. Пока это все как сон или как кино. Потом кто-то

шмальнул где-то в конце улицы по танку из гранатомета, танк ответил. Пока это всё кино или сон, к нам не имеет отношения. Сон. Потом машина развернулась, не туда пальнула и какой-то дом загорелся. Пока это все еще сон или кино. И до тех пор это было сном, пока не начало страдать имущества и жизни наших близких. Тогда это начало становиться жизнью. Тогда это стало войной моей жизни».

И так по любому событию. Например. Сколько мы встречаем в автобусе каждый день людей – мы их как-то и не встречаем, они не входят нашу жизнь. Как звезды на небе. А бывает как в песне: «только раз бывает в жизни Встреча». Это поется о том, когда человек вошел в твою жизнь.

Мы живем не в одном и том же мире, и если мы хотим работать с собой, с другими людьми, то мы работаем не с объективным миром, а с миром этого человека. Не вообще с событиями, а с событиями его жизни. Не с политическими событиями, не с катастрофическими и еще какими-либо событиями, а с событиями его жизни. С тем, какое для него это значение имеет, что в его жизни происходит, где в его жизни. Чтобы это было возможно, нам с ним работать как экзистенциальным терапевтам, как минимум, должна произойти у нас с ним Встреча. Мы должны оказаться, хотя бы временно, в пространстве его жизни. А он – в нашем.