

Психологические представления о позитивных альтернативах отчуждения человека

О.С. Лукаш

аспирант факультета психологии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики»

В статье рассматриваются интерпретации отчуждения как негативного психического состояния, консервация которого означает отказ человека от развития личности. Показываются трактовки отчуждения в двух его вариантах: отчуждение от реального «я» и переживание отчужденности; отмечаются возможные соотношения этих вариантов. Основной анализ сосредоточен на альтернативных отчуждению позитивных состояниях и способах выхода из отчуждения в эти альтернативы. Объектами анализа являются в основном труды классиков философии — работы античных авторов, К. Маркса, М. Хайдеггера, С. Кьеркегора, а также Н.М. Бахтина; и классиков психологии личности — работы К. Хорни, Э. Фромма, К.Г. Юнга, экзистенциальных психологов, Э. Эриксона, Ф. Перлза, К. Роджерса, С. Мадди, М. Чиксентмихайи. По результатам сравнения положений теорий выделяются наиболее характерные варианты рассмотрения позитивных альтернатив отчуждения. Основные паттерны, которые приводят к установлению этих состояний, объединяются в группы, и на основании этого предлагается уровневая структура формирования позитивных для отчуждения альтернатив.

Ключевые слова: отчуждение, отчуждение от реального «я», реальное «я», переживание отчужденности, психология личности.

В современной психологии понимание отчуждения далеко не однозначно. Отчуждение может рассматриваться, например, как объективно закрепленное отношение между человеком и социумом [39] или как определенного рода психопатологические явления [13], а часто выступать лишь в обыденном смысле слова¹.

В этой статье будет рассматриваться такая группа трактовок понятия «отчуждение», которая характерна для работ, посвященных проблемам личности — понимание отчуждения как некоего продолжающегося субъективного психического состояния человека, причем состояния — негативного. Именно такой подход к отчуждению наиболее распространен и в философии, в рамках которой психологические знания об отчуждении стали складываться первоначально.

Описания отчуждения как состояния удобнее разделять² на два основных варианта, которые можно также назвать двумя основными формами отчуждения: 1) субъективно-неприятное чувство отчужденности, отдаленности человека от мира, который его окружает, или от определенных его частей — на-

зовем его переживанием отчужденности; 2) отчуждение человека от некоей своей истинной глубинной сущности, от своего реального «я», вследствие «озабоченности конформностью, желаниями других, давления социальных институтов и других «внешних» мотивов» [16] — назовем его, вслед за К. Хорни, отчуждением от реального «я». Данная дифференциация не означает, что каждый из рассматриваемых отчуждений авторов непременно определяет оба или один из двух этих видов отчуждения, но означает, что в основной массе классических трактовок, за исключением отдельных случаев смешения обоих видов, тот или иной из них подразумевается.

Характеристика отчуждения как негативного состояния основана на объективном мнении исследователей, понимании ими отчуждения как чего-то отрицательного, что необходимо преодолеть. Отметим, однако, что авторами может предполагаться позитивная роль общего процесса: сначала самого отчуждения, а затем — выхода из него. Так, переживание отчужденности может быть рассмотрено как своего рода сигнал, о том, что что-то идет не так [43], и тогда общий итог отрицателен, лишь если человек не

¹ Например, В. Франкл рекомендует консультанту соблюдать определенную «степень отчужденности от пациента» [26, с. 138], а А.Н. Леонтьев определяет жест как движение, отчужденное от действия [7, с. 22].

² Так как в центре внимания этой статьи другие аспекты, то мы не останавливаемся ни на доказательстве, что такое разделение отчуждения на виды более продуктивно в сравнении с другими или со смешением различных пониманий (см.: [8]), ни на подробном описании феноменологии указанных состояний (см.: [43]).

сумеет воспользоваться сигналом и выйти из отчуждения, т. е. когда ситуация не разрешится, а законсервируется. Если же речь идет об отчуждении от реального «я», ситуация законсервирована изначально: человек не слышит сигналов, что что-то не так, отказывается, говоря словами Р.Д. Лэйнга, от переживания — что, опираясь на определение переживания Л.С. Выготским [4, с. 382—383], можно назвать отказом от осознания своей личности в единстве со средой и, в конечном счете — отказом от пути личностного развития. Вообще, по мнению автора данной статьи, любое закрепившееся отчуждение можно назвать отказом от развития, только для переживания отчужденности это отказ от развития в конкретной среде, неприятие ее, подразумевающее стремление к другому, более благоприятному окружающему миру, тогда как для отчуждения от реального «я» это отказ от развития в среде, который не предполагает своего осознания и рассмотрения человеком альтернатив своим отчужденным отношениям.

Хотя в ходе дальнейшего изложения мы увидим, что переживание отчужденности может пониматься, в том числе, как шаг на пути выхода из отчуждения от реального «я», но решающими этапами перехода к подлинно позитивным альтернативам отчуждению являются, конечно, совсем иные переживания или действия. Спектр представлений о противоположных отчуждению состояниях и способах перехода к ним достаточно широк, анализ же совокупности этих представлений, насколько известно автору, пока не проводился. Поэтому в задачи данной статьи не входит рассмотрение всевозможных градаций в трактовках позитивных альтернатив отчуждению, как не входит и составление полномасштабного обзора таких трактовок, который потребовал бы гораздо большего объема. Наша задача локальней, зато и необъемней: составить, опираясь на ряд работ, по большей части классиков психологии и философии, наиболее кратко описывая их толкования отчужденных и неотчужденных состояний, некий первоначальный вариант карты основных наиболее характерных вариантов рассмотрения позитивных альтернатив отчуждению и способов достижения человеком неотчужденной жизни. На взгляд автора, такой подход может быть весьма полезен для нахождения благоприятных ракурсов дальнейшего, более детального и кропотливого, анализа феномена отчуждения и его альтернатив.

Психологические представления о состоянии отчуждения и его позитивных альтернативах в рамках философии

Мысль о том, что человек может быть отдален от своей собственной сущности, стала появляться в работах философов, по-видимому, примерно с начала первого тысячелетия нашей эры. Например, Сенека

в своем трактате «О скоротечности жизни» [25] пишет, что людям, в массе своей погрязшим в разрушительных страстях, необходимо «вернуться к себе» в уединении, вдали от мирской суеты и таким образом встать на путь обретения мудрости и благой жизни. В других, более поздних, работах употребляется и сама конструкция «отчуждение». Так, согласно Плотину, люди обыкновенно отчуждены от самих себя и поэтому не могут познать истину и Бога. Для того же чтобы оказаться способным познать свою действительную природу, человек должен достигнуть таких высоких состояний души, в которых он отрешится от всего внешнего и душа, «не склоняясь ни к одной из внешних вещей, не замечая больше ни одной вещи» [22, с. 309], сможет приблизиться к Богу. Люди же, однако, хотя и заботятся, и даже чрезмерно, о том, чтобы оставаться самими собой, обращают свою заботу лишь на окружающие их «вещи», а не на развитие своих душ. Подобного рода идеи о недопустимости потери себя в пристрастности к внешним, чуждым вещам можно найти также у некоторых христианских мыслителей (напр.: [36]).

Первым, кто стал систематически употреблять термин «отчуждение» в значении, близком к современному его пониманию, был Г.В. Гегель [44, с. 15]. Согласно мнению исследователей [17; 44], гегелевское отчуждение (*Entfremdung*³) можно проинтерпретировать как, своего рода, циклический процесс. Сначала происходит отделение человека от социальной субстанции, «отказ индивида от одностороннего представления о себе как о воплощении социальных ролей». Отделяясь от социальной субстанции, человек воспринимает ее как нечто внешнее по отношению к себе, чуждое. В результате этого он «утрачивает свою универсальность, отчуждает себя от своей внутренней природы и становится самоотчужденным». Но возможен и следующий этап — «отказ от столь же одностороннего представления о себе как об уникальном и отдельном», позволяющий человеку вернуть утраченную в результате первого этапа универсальность, достигнуть «подлинного единства с социальной субстанцией» [17, с. 72—73].

К. Маркс, стоящий у истоков одной из наиболее влиятельных философских теорий отчуждения, полагает, что в капиталистических условиях рабочий отчужден от процесса своего труда, который воспринимается как что-то вынужденное, от чего как можно скорее надо избавиться; отчужден от других людей, которых он рассматривает, «руководствуясь масштабом и отношением, в котором находится он сам как рабочий» [11, с. 567]; и в итоге, — отчужден от своей родовой сущности. Вместе с тем отчуждается и капиталист, который начинает воспринимать окружающее лишь с точки зрения рыночной стоимости. Первопричину всех этих отчуждений Маркс видит в материальных условиях, а именно — в закреплённом способе производства отчуждении рабочего от продукта своего труда. Альтернативой же от-

³ У Гегеля два термина, которые на русский переводятся как «отчуждение», в контексте данной работы нас интересует *Entfremdung*.

чужденному существованию предполагается свободная от материальной детерминированности деятельность, при которой развитие человеческих сил становится самоцелью, и которая должна повсеместно установиться в результате развития производственных технологий, а также социальной революции, возможной благодаря осознанию рабочими своего отчуждения (а значит и переживанию отчужденности) и классовой борьбе. То есть осознание отчуждения является некоторым этапом на пути к его преодолению, но в итоге отчуждение человека Маркс предполагает преодолевать благодаря материальным и социальным изменениям.

Иначе, прежде всего через изменение сознания, видится преодоление отчуждения в другом влиятельнейшем подходе к отчуждению — подходе экзистенциалистов. М. Хайдеггер, например, полагает, что то состояние отчуждения человека, о котором говорил Маркс, объясняется более общим состоянием его «бездомности», вызванным особенностями современной «новоевропейской» культуры. Человек потерял себя, потерял свой дом, потерял контакт с истинным бытием, и чтобы вновь обрести потерянное и, следовательно, преодолеть отчуждение, ему нужно «вернуться к истине бытия и попытаться найти себя в ней» [32, с. 287]. Для того чтобы это могло произойти, человек, по Хайдеггеру, должен ощущать себя не «господином сущего», но простым «пастухом бытия», он должен жить «рядом с бытием», свободно воспринимать его вызовы и отвечать на них.

Отметим также позицию С. Кьеркегора, который хоть и не использовал напрямую термина «отчуждение», однако оказал значительное влияние на последующее понимание отчуждения в психологии: на описания Кьеркегора ссылаются такие авторы, как Мэй [14], Лэйнг [10], Хорни [34]. То, что более поздними авторами трактуется как отчуждение, у Кьеркегора называется отчаянием. Кьеркегор выделяет отчаяние неосознаваемое, которое соответствовало бы в нашей классификации отчуждению от реального «я», и осознаваемое, которое соответствовало бы переживанию отчужденности. По Кьеркегору, осознаваемое отчаяние встречается достаточно редко, чаще всего человек свое отчаяние не осознает, противясь его осознанию. Это может быть отчаяние, которое называется Кьеркегором «недостаток конечного», когда человек погрязает в своем воображении, или другое — «недостаток бесконечного»: глубоко скрываемое отчаяние человека, у которого «выхождена духовность», который считает «слишком дерзким быть собою», теряет свое «я» в угоду мнениям мира, и «тем лучше, чем забывает об этом» [6, с. 268–272], тем более внешне благополучную жизнь может вести. Кьеркегор считает, что для исцеления человека от отчаяния ему нужно обратиться к диаметрально противоположному состоянию, которое описывается так: «Обращаясь к себе самому, стремясь быть собой самим, мое Я погружается — чрез

свою собственную прозрачность — в ту силу, которая его полагает» [там же]. Эта «прозрачность» достигается, по Кьеркегору, благодаря тому, что Я ощущает Бога, ощущает, что оно само «существует ради этого Бога». Человек же, который пытается преодолеть отчаяние вне Бога, исключительно из самого себя, только повышает осознаваемость своего отчаяния, которая хотя и может увеличить шанс на конечное исцеление, но сделает также отчаяние более напряженным.

Отметим также подход Н.М. Бахтина, удачно сочетающий в себе черты экзистенциализма и марксизма, и предвещающий некоторые особые рода положения психологов об отчуждении. Николай Бахтин описывает ситуацию разложения личности человека, когда сознание и действие «перестают быть двумя нераздельными аспектами единого Я» [2, с. 49], и форма личности становится лишь «чуждой оболочкой» для ее содержания; причем два основных вида разложения личности подобны кьеркегоровским видам отчаяния: один, особенно распространенный в европейской культуре XIX столетия — уход от внешней жизни, от активного действия в самоуглубление и замену настоящей жизни доступными суррогатами — «романом, газетами, алкоголем» [там же]; другой — наоборот, стремление человека как можно более активно действовать «только затем, чтобы забыть себя, уйти от мучительного ритма своего раскрепощенного сознания, потерять себя в событиях и делах...» [там же]. Преодоление этих состояний мыслитель видит в неустанном волевом усилии, направленном на возведение человеком своей скрытой сущности в зримое обнаружение. Человек должен всей своей волей и сознанием «прорасти в акт, в действие, в мир» [там же, с. 52], так чтобы в каждом его действии проявлялась его сущность, а сознание оказывалось не более чем «переходным состоянием, как бы предварительной стадией готовящегося и назревающего действия» [там же, с. 50–51].

Таким образом, мы видим, что философы, особенно более ранние, сосредоточены, скорее, на рассмотрении отчуждения человека от его истинной сущности, чем на переживании отчужденности. Для того чтобы достигнуть неотчужденных состояний, ими предполагаются такие изменения: отрешение от суетных дел, от общественной жизни (Сенека, Плотин, Гегель); преодоление капиталистического способа производства (Маркс); направленность на возведение всей своей сущности в свои действия (Бахтин); очищение сознания от страстей (Сенека, Плотин), от каких-либо односторонних представлений (Гегель, Маркс, Хайдеггер) и последующее возвращение к своему «я» таким способом, чтобы суметь настроиться при этом на особое восприятие некоего внешнего параметра — мудрости, Бога, бытия, единства с социальной субстанцией (Сенека, Плотин, Гегель, Хайдеггер, Кьеркегор). При этом только в концепции Маркса основная работа, которая должна совершиться человеком для снятия отчуждения, пред-

полагается на уровне действия, у всех же остальных рассмотренных авторов действие и сознание либо равнозначимы, либо основная работа предполагается на уровне сознания; и, вероятно, этими авторами подразумевается отчуждение несколько иного характера, более широкое, чем то, о котором пишет Маркс.

Позитивные альтернативы отчуждения в психологии личности

Альтернативы, предлагаемые для обоих видов отчуждения. Наиболее часто встречается в психологических теориях одновременное рассмотрение отчуждения от «я» и переживания отчужденности, представляющего собой явление, соположенное отчуждению от «я» (Хорни, Фромм, Лэйнг), отчасти смешивающееся с ним (некоторые экзистенциальные психологи) или присущее определенным его вариантам (Эриксон). Во всех этих случаях позитивные альтернативы обоим видам отчуждения — едины.

Из авторов, для которых отчуждение человека от своего «я» является одной из базовых концепций, обратимся, в первую очередь, к Хорни. В «Неврозе и личностном росте» К. Хорни анализирует отчуждение человека от своего реального «я», от «самого живого, что есть в нас» [34, с. 141], что всегда еще не вполне реализовалось и выводит нас в область возможного: «Это живой, неповторимый, непосредственный центр нашей личности; та ее часть, которая может и хочет расти» [там же]. Проявления этого реального «я» можно заметить в наиболее искренних спонтанных реакциях человека, когда проявляются его стремления и убеждения, когда он всем своим существом говорит чему-нибудь «да» либо «нет». Соответственно, близость к такому реальному «я» можно считать альтернативой отчуждению, при котором «невротическая гордость» человека заставляет его стараться быть тем, кем, как ему кажется, ему «Надо» являться. Однако не всякую близость к реальному «я» следует считать позитивной альтернативой. Один из трех основных типов невротического поведения, по Хорни, — уход в отставку — предполагает как раз относительную близость человека своему реальному «я», однако такие люди переживают свою отчужденность уже от окружающих и неспособны выстроить свои отношения с реальным миром так, как им бы этого хотелось. Поэтому позитивной альтернативой как отчуждению от «я», так и такому переживанию отчужденности следует считать описываемые К. Хорни характеристики здоровой цельной личности — человека эмоционально искреннего, способного «вкладывать всего себя в свои чувства, работу, суждения» [33, с. 239] и гибко в зависимости от обстоятельств выбирать наиболее приемлемые из паттернов взаимодействия с окружающим миром в целях реализации собственного потенциа-

ла. Для того чтобы это могло осуществиться, Хорни выделяет следующие условия:

- теплая атмосфера в детстве, «здоровые столкновения с желаниями и волей других» [34, с. 29];
- или, при отсутствии первого условия:
- добросовестно выполненная аналитическая работа или самоанализ.

Еще один автор, в концепции которого отчуждение является одним из ключевых понятий, — Э. Фромм. Отчуждение, по Фромму, это, во-первых, фрустрация человеком своей подлинной личности и утверждение взамен нее социального «я» (одно из описаний: забота «не о своей жизни, счастье, а о том, как бы это стать наиболее ходким товаром, как бы это пользоваться наибольшим спросом» [31, с. 107]). Во-вторых, отчуждение — некое особое чувство человека капиталистического общества, появляющееся у него ощущение собственной ничтожности, бессилия, беспомощности и изолированности. Фромм с самых разных сторон показывает альтернативы этим отчуждениям: главным образом это особенности неотчужденной личности, которые в данном случае могут одновременно считаться и способами установления позитивного неотчужденного состояния:

- выражение своих подлинных мыслей и чувств, ведущее к «спонтанным» связям с окружающим миром [28];
- продуктивная ориентация, подразумевающая активную творческую связь человека с миром, с собой, восприятие себя и других как целей развития, ощущение себя субъектом своей деятельности и сохранение связи с ее результатами [29; 30; 31];
- на общественном уровне — переход к социалистическому неавторитарному строю [29].

Отметим также взгляды Э. Эриксона, который полагает, что человеческому эго придается сталкиваться с определенному рода отчуждением на каждой новой стадии своего развития. Чтобы благополучно выйти на следующую стадию, человек должен преодолеть это отчуждение в ходе возрастного кризиса. Эриксон замечает, что ребенок, преодолевая в ходе кризиса определенное отчуждение, «начинает чувствовать себя «в большей степени собой», более любимым, более расслабленным, более ярким в своих суждениях — иными словами, по-новому витальным» [35, с. 125]. Индивид, который успешно преодолевает отчуждение каждой из стадий, получает в награду сильное эго, которое способно к успешному внутреннему синтезу всего опыта человека, полученного им из различных стадий и аспектов своей жизни. Эриксон считает, что всякая культура способна предоставить достаточно возможностей для неотчужденного существования. Можно выделить два общих способа попадания на путь такого существования. Так же как и у Хорни, воспользоваться каким-либо из них следует в зависимости от того, необходимо ли человеку справляться с уже закрепившимся отчуждением:

- «правильное» воспитание, когда индивиды «в процессе развития идентичности успешно приспосабливаются к господствующей технологии и становятся тем, что они делают» [там же, с. 40], т. е. отождествляют «себя с тем, чем они занимаются в данный момент или в данном месте» [там же, с. 62];

- аналитическое лечение.

Психологи экзистенциальной направленности, в отличие от Эриксона, особо акцентируют повсеместность и масштабность отчуждения от собственной сущности именно людей современной западной культуры. Лэйнг, например, называет современного человека «нормально отчужденным» [9]. В работах авторов экзистенциального направления, как правило, описывается самая разнообразная феноменология переживания отчужденности, основной же идеей экзистенциальных психологов относительно позитивных альтернатив отчуждению является уже известная нам по работам философов мысль о том, что человек способен отринуть свое отчуждение благодаря подлинной «встрече» с окружающим его миром. Отметим здесь способы продвижения человека по такому пути преодоления отчуждения:

- «вернуться к контакту с реальностью, с которой мы давным-давно потеряли контакт» [там же, с. 334], избрав направление «назад и внутрь», и пусть поначалу «люди скажут, что мы двигаемся в обратном направлении, уходим и теряем контакт с ними» [там же];

- пробираться через свою тревогу, приближаться к реальным переживаниям, не заикливаясь на объяснении их причин [14];

- развивать внутреннее видение, подсказывающее, насколько наш внешний опыт соответствует нашей внутренней природе [3];

- на макроуровне — развивать сообщества [15];

- экзистенциальная психотерапия: аналитики призваны «вновь открыть человека как существо, взаимосвязанное со своим миром, и вновь открыть мир как нечто значимое для человека» [14, с. 138–139].

Альтернативы для отчуждения от реального «я». Первый из авторов-психологов, сосредоточенных только на описании такого вида отчуждения, как отчуждение человека от собственной сущности, — К.Г. Юнг. В терминах Юнга, это отчуждение сознательного Эго от центральной, собирающей сознательные и бессознательные части личности в единое целое структуры — Самости. Так как в современном рационалистическом обществе человек все больше уделяет внимания своему сознанию и все меньше — бессознательному, то такое отчуждение распространилось слишком сильно [38, с. 366–367]. В то же время, полная интеграция Эго и Самости не есть однозначно положительная альтернатива отчуждению: это состояние, к которому человек в конечном счете стремится, однако на жизненных этапах, требующих приспособления к социальным стандартам, развитие Эго, по Юнгу, наоборот, требует некоторого отдаления Эго от Самости [1]. Позитивной поэтому можно, по-видимому, считать ситуацию, когда отчуждение не является чрезмерным.

Одним из наиболее распространенных механизмов формирования отчуждения К.Г. Юнг считает проекции, поэтому для установления позитивных альтернативных отчуждению состояний близости к Самости предлагается:

- людям перейти к взаимному устранению проекций друг друга [38];

- для того чтобы это получалось — перейти к самопознанию, ведь оно позволяет «поставить под сомнение абсолютную правильность наших утверждений» [там же, с. 379];

- при этом людям не следует уповать на социальные изменения, которые никак не помогут устранить раскол личности, а только обратят прежние содержания сознания в бессознательное, бессознательного — в сознание [38].

Ядро понимания отчуждения Ф. Перлзом составляет отчуждение от «я», которое нам и интересно, однако кроме «я» отчуждение распространяется Перлзом и на все остальное, что есть в мире. Дело в том, что в основе системы Перлза лежит представление о контактной границе Эго, которую оно устанавливает в своих взаимоотношениях с миром, идентифицируясь со всем, что лежит внутри границы, т. е. признавая это своим и отчуждаясь от всего, что остается за ее пределами. Человек отчужден от «я», если он неправильно устанавливает эту границу, допуская ошибку в своих идентификациях и отчуждениях, например, если его отвержение чего-то как якобы ему объективно не подходящего, в действительности, обусловлено отвержением спроецированной части самого себя. Если же граница с миром установлена верно, то у человека спонтанно появляется «ощущение, что “это я думаю, воспринимаю, чувствую и делаю это”» [21, с. 20], и результатом становится здоровое развитие и применение всех возможных сил человека в трудных ситуациях. Чтобы перейти к такому состоянию, необходимо:

- пройти гештальт-терапию: «В гештальт-терапии мы стремимся интегрировать эти отчужденные, отделенные от нас части самости и сделать человека снова целостным — хорошо функционирующим, способным опираться на собственные ресурсы, способным возобновить свой рост, если он почему-либо прервался» [19, с. 207];

- в ходе этого процесса увеличить прежде всего самоосознание, а также правильно установить и расширить границу Эго.

Подход к человеку К. Роджерса предполагает в качестве основной ценности близость человека к своему «я», желание «быть тем «я», которым он и является на самом деле» [23, с. 225]. В концепции этого автора особо подчеркивается то, что для полноценного развития человеку следует научиться давать возможность свободно протекать всем своим чувствам, в том числе и негативным. Однако термин «отчуждение» Роджерс употребляет в более узком смысле, чем упомянутые ранее авторы, рассматривая его как механизм сохранения человеком «позитив-

ной оценки других людей» (цит. по: [27, с. 377]), для того чтобы не замечать собственных, кажущихся ему неприемлемыми, негативных чувств по отношению к этим людям. Соответственно, способом перехода к позитивной альтернативе такому отчуждению будет:

- услышать и принять свои негативные чувства по отношению к другим.

Альтернативы для переживания отчужденности. В завершение обзора рассмотрим идеи, связанные, в первую очередь, с переживанием отчужденности, в которых позитивные альтернативы предлагаются именно для этого, внешне значительно более заметного, чем отчуждение от «я», состояния.

Зачастую отдельное рассмотрение этого переживания встречается лишь в форме частных положений авторов, не составляя при этом никакой особой теории. Так, в работе У. Джемса 1899 г. указывается, что юношу, воспитанного исключительно на книгах, в будущем ожидает постоянное чувство некоторой меланхолической отчужденности от действительного мира, и, чтобы такого не происходило, нужно широко задействовать в воспитании ручной труд, знакомство с природой, усваивание наибольшего количества разнообразных практических вещей, как катание на лошадях или управление лодкой [5].

В других случаях переживанию отчужденности посвящаются полноценные теории. Например, теория С. Мадди, который разрабатывал концепцию четырех составляющих переживаемого отчуждения — бессилия, вегетативности, нигилизма и авантюризма — и измерял их у людей с помощью опросника. Мадди описывает в основном характеристики позитивных альтернатив отчуждению, возможно, предполагая, что ориентация на такие характеристики и может быть способом их достижения:

- должны присутствовать три составляющих: включенность в деятельность, ощущение контроля ситуации, позитивная готовность к ответу на последующее развитие ситуации [41].

Сходные параметры отмечает М. Чиксентмихайи при описании условий для переживания человеком состояния потока. Переживание потока является основной составляющей в разработанном Дж. Накамурой и М. Чиксентмихайи конструкте жизненной ангажированности. Полной противоположностью ангажированности авторы называют, как раз, отчуждение, подразумевающее, по их определению, активное отдаление «я» человека от объекта, с которым он взаимодействует, отсутствие привязанности и чувства принадлежности. Соответственно, неотчужденному состоянию может способствовать:

- отношение к окружающему, характеризующееся одновременно как потоковое состояние и как обладающее высокой субъективной важностью; при этом вероятность данного состояния повышается тем более, чем более присутствуют, так называемые, условия потока, такие, как четко поставленная достаточно сложная задача или наличие набора соответствующих задач умений [42].

* * *

Широко известные осмысления отчуждения как психологического состояния, конечно, куда многочисленнее представленных в этой статье. За рамками этого обзора остались такие важнейшие направления в осмыслении состояния отчуждения, как современные экзистенциализм и марксизм, современный психоанализ, некоторые положения социологических концепций, работы А. Адлера, А. Маслоу, А. Лоуэна, работы отечественных психологов — как советского (С.Л. Рубинштейн и А.Н. Леонтьев), так и современного периодов. Тем не менее все основные наиболее характерные особенности представлений о позитивных альтернативах были отмечены, и мы можем говорить о составлении первоначальной карты этих представлений.

Характеризуя основные варианты осмысления позитивных для отчуждения альтернатив, отметим, что только небольшая часть психологических теорий резонирует с наиболее распространенным у рассмотренных философов взглядом на альтернативу как на уход от суетности, очищение сознания и особое восприятие бытия — это концепции авторов экзистенциальной направленности. Другие представления психологов об альтернативах отчуждению можно сопоставить с марксистской установкой на свободную от материальной необходимости деятельность, а также с идеями Н.М. Бахтина о действии «всем своим существом» — это положения о чувствовании себя субъектом своей деятельности, идентификации с ней, неотделении себя от ее результатов (Фромм, Хорни, Перлз, Эриксон), а также об особом восприятии деятельности, вовлеченности в нее (Мадди, Накамура и Чиксентмихайи, в меньшей степени — Джемс).

Третья точка зрения — распространенная, в той или иной степени, среди психологов, которые рассматривают отчуждение от реального «я», предполагает неустанное понимание и принятие человеком всех своих переживаний, интеграцию всего объема имеющегося у человека опыта. Это может показаться противоположностью первой из альтернатив, т. е. очищению сознания и настройке на особое восприятие бытия, однако, эти подходы, даже в крайних своих проявлениях, разнятся не так кардинально и, более того — некоторые их этапы, вероятно, подобны друг другу. Если упомянутые философы предлагают человеку для достижения близости истинному «я» сначала уйти от страстей или односторонних представлений, а потом научиться правильным образом воспринимать бытие, то психологи полагают, что сначала следует научиться правильным образом воспринимать события своей жизни и принимать свои переживания, что должно привести к некоему подобию того, с чего как раз начинают философы — к уравниванию, гармонизации своих чувств.

В заключение охарактеризуем основные обнаруженные нами группы паттернов, способствующих

установлению позитивных неотчужденных состояний.

1. Превентивные меры, направленные на недопущение отчуждения:

— правильное воспитание, здоровые столкновения с другими (Хорни, Эриксон, Джемс);

— развитие сообществ (Мэй).

2. Действия, направленные на переход к позитивному неотчужденному состоянию.

• Настроиться на восприятие мира:

— уход от повседневности, от рутины и мишуры (Лэйнг, Сенека, Плотин, Гегель, Хайдеггер, Кьеркегор, Бахтин);

— очищение сознания от страстей (Сенека, Плотин) и односторонних представлений (Гегель, Хайдеггер);

— обращение к особому восприятию бытия, мудрости, Бога, мира (Сенека, Плотин, Хайдеггер, Кьеркегор, Лэйнг, Мэй), единства с социальной субстанцией (Гегель).

• Услышать свои чувства:

— принятие и развитие своих чувств, обращение к собственным переживаниям (Роджерс, Перлз, Фромм, Хорни, Бьюдженталь, Юнг);

— развитие самопознания (практически все психологи, Гегель, Маркс, Кьеркегор), избегание проекций (Юнг, Фромм), успешный синтез личности, расширение границ Эго (Эриксон, Юнг, Перлз).

• Изменить характер деятельности:

— связь с результатами деятельности (Маркс, Фромм), переход от материально детерминированной деятельности к свободной (Маркс);

— полное проявление себя в своей деятельности (Бахтин, Хорни, Перлз) нацеленность на развитие, творческий характер деятельности, отождествление себя со своими занятиями (Маркс, Фромм, Эриксон, Перлз);

— включенность в деятельность, ощущение контроля ситуации, позитивная готовность к ответу на развитие ситуации (Мадди), решение достаточно сложной субъективно значимой задачи и обладание навыками, достаточными для ее решения (Накамура и Чиксентмихайи).

• Изменить характер общественных процессов:

— изменение социального строя (Маркс, Фромм) либо же — обязательное отсутствие сколь бы то ни было радикальных изменений социального строя (Юнг);

— добровольная помощь друг другу в преодолении отчуждения, в том числе помощь в рамках общественных структур (Юнг, Мэй, Фромм).

Отдельно обозначим психотерапию, которая отмечается большинством рассмотренных авторов-психологов.

Указанные четыре группы паттернов, направленных на переход к позитивным альтернативам отчуждения, можно рассматривать, кроме того, как уровневую структуру формирования неотчужденного состояния. Тогда в каждом отдельном случае переход человека к неотчужденному состоянию удобней будет анализировать на четырех возможных уровнях: общественные процессы — характер деятельности — работа с чувствами — настройка на восприятие мира. Автор этой статьи полагает, что подобно упомянутым закономерностям в соотношении видов отчуждения могут существовать и закономерности соотношения различных способов перехода к неотчужденным состояниям. Поэтому использование данной структуры может быть полезно в попытках выявить и проанализировать эти закономерности или, по крайней мере, может способствовать сравнению конкретных вариантов установления позитивных неотчужденных состояний.

Литература

1. Альшулер Л.Р. Юнг и политика // Кембриджское руководство по аналитической психологии / Под ред. П. Янг-Айзендрат, Т. Даусона. М., 2000.
2. Бахтин Н.М. Разложение личности и внутренняя жизнь // Бахтин Н.М. Из жизни идей. М., 1995.
3. Бьюдженталь Д. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии. М., 1998.
4. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. Т. 4. Детская психология. М., 1984.
5. Джемс У. Психология в беседах с учителями. СПб., 2001.
6. Кьеркегор С. Болезнь к смерти // Кьеркегор С. Страх и трепет. М., 1993.
7. Леонтьев А.Н. Философия психологии. М., 1994.
8. Лукаш О.С. Отчуждение человека: круг явлений и варианты трактовки в психологии личности // Материалы Международного молодежного научного форума «ЛОМОНОСОВ-2012». [Электронный ресурс]. М., 2012.
9. Лэнг. Р.Д. Расколотое «Я». СПб., 1995.
10. Лэйнг Р.Д. «Я» и другие. М., 2002.
11. Маркс К. Экономическо-философские рукописи 1844 года // Маркс К., Энгельс Ф. Из ранних произведений. М., 1956.
12. Маркс К., Энгельс Ф. Сочинения, 2-е изд., Т. 25. Ч. 2. М., 1962.
13. Меграбян А.А. Дегерсонализация. Ереван, 1962.
14. Мэй Р. Открытие бытия. М., 2004.
15. Мэй Р. Смысл тревоги. М., 2001.
16. Оксфордский толковый словарь по психологии / Под ред. А. Ребера, 2002.
17. Осин Е.Н. Смыслоутрата как переживание отчуждения: структура и диагностика. Дисс. ... канд. психол. наук. М., 2007.
18. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Смыслоутрата и отчуждение // Культурно-историческая психология. 2007. № 4.
19. Перлз Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии. М., 1996.
20. Перлз Ф. Гештальт-семинары. М., 1998.
21. Перлз Ф. Теория гештальттерапии. М., 2004.
22. Плотин. Шестая эннеада. Трактаты VI—IX. СПб., 2005.

23. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994.
24. Роджерс К. Психология супружеских отношений. Возможные альтернативы. М., 2002.
25. Сенека Л.А. О скоротечности жизни // Историко-философский ежегодник '96. М., 1997.
26. Франкл В. Воля к смыслу. М., 2000.
27. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, уп- ражнения, эксперименты. СПб., 2006.
28. Фромм Э. Бегство от свободы. Мн., 2003.
29. Фромм Э. Здоровое общество. Искусство любить. Душа человека. М., 2007.
30. Фромм Э. Иметь или быть? Ради любви к жизни. М., 2004.
31. Фромм Э. Человек для себя. Мн., 2003.
32. Хайдеггер М. Письмо о гуманизме // Хайдеггер М. Время и бытие. СПб., 2007.
33. Хорни К. Наши внутренние конфликты. М., 2012.
34. Хорни К. Невроз и личностный рост. СПб., 1997.
35. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., 1996.
36. Эжарт И. Проповеди и рассуждения / Мейстер Эк- харт. М., 1912.
37. Юнг К. Психологические типы. СПб.; М., 1995.
38. Юнг К.Г. Нераскрытая самость (настоящее и буду- щее) // Юнг К.Г. Психология dementia praecox. Мн., 2003.
39. Daugherty T.K., Linton J.M. Assessment of Social Alienation: Psychometric Properties of the SACS-R // Social Behavior and Personality. 2000. 28. № 4.
40. Maddi S.R. The Existential Neurosis // Journal of Abnormal Psychology. 1967. V. 72. №. 4.
41. Maddi S.R., Hoover M., Kobasa S.C. Alienation and Exploratory Behavior // Journal of Personality and Social Psychology. 1982. V. 42. №. 5.
42. Nakamura J., Csikszentmihalyi M. The Construction of Meaning through Vital Engagement // Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived / Keyes C.L.M., Haidt J. (eds.), Washington, 2003.
43. Schabracq M., Cooper C. To be me or not to be me: about alienation // Counselling Psychology Quarterly. 2003. V. 16. №. 2.
44. Schacht R. Alienation. N.Y., 1971.

Psychological Concepts of Positive Alternatives to Human Estrangement

O.S. Lukash

PhD student at the Department of General and Experimental Psychology,
National Research University Higher School of Economics

The paper addresses various interpretations of estrangement as a negative state of mind, preservation of which in an individual represents his/her refusal of personal growth. The paper distinguishes between two meanings of estrangement (first, one's estrangement from the real 'self'; second, one's feelings of estrangement) and outlines their possible relations. However, the analysis is focused primarily on the alternatives to estrange- ment, that is, on positive states of mind, ways of escaping estrangement and entering these alternatives. The objects of this analysis are the classics of philosophy: the works of antique philosophers, Karl Marx, Martin Heidegger, Soren Kierkegaard, Nikolai Bakhtin; and the classics of personality psychology: the works of Karen Horney, Erich Fromm, Karl Jung, as well as of existential psychologists, such as Erik Eriksson, Frederick Pearls, Carl Rogers, Salvatore Maddi, Mihaly Csikszentmihalyi. The comparison of these theories reveals the most characteristic ways of reviewing the positive alternatives to estrangement. The main patterns leading to these positive states are divided into groups, which, in turn, constitute the grounds for a layered structure of positive alternatives formation.

Keywords: estrangement, estrangement from real 'self', real 'self', feelings of estrangement, personality psy- chology.

References

1. Al'shuler L.R. Yung i politika // Kembriidzhskoe ruko- vodstvo po analiticheskoi psihologii / Pod red. P. Yang- Aizendrat, T. Dausona. M., 2000.
2. Bahtin N.M. Razlozhenie lichnosti i vnutrennyaya zhizn' // Bahtin N.M. Iz zhizni idei. M., 1995.
3. B'yudzhental' D. Nauka byt' zhivym: Dialogi mezhdu terapevtom i pacientami v gumanisticheskoi terapii. M., 1998.
4. Vygotskii L.S. Sbranie sochinenii: V 6 t. T. 4. Detskaya psihologiya. M., 1984.
5. Dzheims U. Psihologiya v besedah s uchitelyami. SPb., 2001.
6. K'erkegor S. Bolezn' k smerti // K'erkegor S. Strah i trepet. M., 1993.
7. Leont'ev A.N. Filosofiya psihologii. M., 1994.
8. Lukash O.S. Otchuzhdenie cheloveka: krug yavlenii i varianty traktovok v psihologii lichnosti // Materialy Mezhdunarodnogo molodezhnogo nauchnogo foruma "LOMONO- SOV-2012". [Elektronnyi resurs]. M., 2012.

9. *Leng R.D.* Raskolotoe "Ya". SPb., 1995.
10. *Leing R.D.* "Ya" i drugie. M., 2002.
11. *Marks K.* Ekonomicheskoe-filosofskie rukopisi 1844 goda // *Marks K., Engel's F.* Iz rannih proizvedenii. M., 1956.
12. *Marks K., Engel's F.* Sochineniya, 2-e izd., T. 25. Ch. 2. M., 1962.
13. *Megrabyan A.A.* Depersonalizaciya. Erevan, 1962.
14. *Mei R.* Otkrytie bytiya. M., 2004.
15. *Mei R.* Smysl trevogi. M., 2001.
16. Oksfordskii tolkovyi slovar' po psikhologii / Pod red. A. Rebera, 2002.
17. *Osin E.N.* Smysloutrata kak perezhivanie otchuzhdeniya: struktura i diagnostika. Diss. ... kand. psihol. nauk. M., 2007.
18. *Osin E.N., Leont'ev D.A.* Smysloutrata i otchuzhdenie // Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya. 2007. № 4.
19. *Perlz F.* Geshtal't-podhod. Svidetel' terapii. M., 1996.
20. *Perlz F.* Geshtal't-seminary. M., 1998.
21. *Perlz F.* Teoriya geshtal'tterapii. M., 2004.
22. *Plotin.* Shestaya enneada. Traktaty VI-IX. SPb., 2005.
23. *Rodzhers K.* Vzglyad na psihoterapiyu. Stanovlenie cheloveka. M., 1994.
24. *Rodzhers K.* Psikhologiya supruzheskih otnoshenii. Vozmozhnye al'ternativy. M., 2002.
25. *Seneka L.A.* O skorotechnosti zhizni // Istoriko-filosofskii ezhegodnik '96. M., 1997.
26. *Frankl V.* Volya k smyslu. M., 2000.
27. *Freidzher R., Feidimen D.* Lichnost'. Teorii, uprazhneniya, eksperimenty. SPb., 2006.
28. *Fromm E.* Begstvo ot svobody. Mn., 2003.
29. *Fromm E.* Zdorovoe obshestvo. Iskustvo lyubit'. Dusha cheloveka. M., 2007.
30. *Fromm E.* Imet' ili byt'? Radi lyubvi k zhizni. M., 2004.
31. *Fromm E.* Chelovek dlya sebya. Mn., 2003.
32. *Haidegger M.* Pis'mo o gumanizme // Haidegger M. Vremya i bytie. SPb., 2007.
33. *Horni K.* Nashi vnutrennie konflikty. M., 2012.
34. *Horni K.* Nevroz i lichnostnyi rost. SPb., 1997.
35. *Erikson E.* Identichnost': yunost' i krizis. M., 1996.
36. *Ekhart I.* Propovedi i rassuzhdeniya / Meister Ekhart. M., 1912.
37. *Yung K.* Psihologicheskie tipy. SPb.; M., 1995.
38. *Yung K.G.* Neraskrytaya samost' (nastoyashee i budushee) // Yung K.G. Psikhologiya dementiapræcox. Mn., 2003.
39. *Daugherty T.K., Linton J.M.* Assessment of Social Alienation: Psychometric Properties of the SACS-R // Social Behavior and Personality. 2000. 28. № 4.
40. *Maddi S.R.* The Existential Neurosis // Journal of Abnormal Psychology. 1967. V. 72. № 4.
41. *Maddi S.R., Hoover M., Kobasa S.C.* Alienation and Exploratory Behavior // Journal of Personality and Social Psychology. 1982. V. 42. № 5.
42. *Nakamura J., Csikszentmihalyi M.* The Construction of Meaning through Vital Engagement // Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived / Keyes C.L.M., Haidt J. (eds.), Washington, 2003.
43. *Schabracq M., Cooper C.* To be me or not to be me: about alienation // Counselling Psychology Quarterly. 2003. V. 16. № 2.
44. *Schacht R.* Alienation. N.Y., 1971.