

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОГА И КАК С НЕЙ НЕ БОРОТЬСЯ

Д.ЛЕОНТЬЕВ*

Человек в своей жизни проходит две основных инициации. Одна из них, соответствующая подростковому кризису, – осознание того, что в мире от нас кое-что зависит, и мы в состоянии влиять на мир. Вторая инициация, которая по времени соответствует тому, что принято называть кризисом среднего возраста, – осознание и интеграция того, что в этом мире от нас кое-что не зависит, и что мы в этом мире чего-то не можем. Подчеркивая непредсказуемость и неопределенность мира, автор размышляет о понятиях тревоги и страха как факторах существования. Тревога конструктивна, утверждается в статье. Она делает человека готовым к неожиданностям. Тревога – инструмент взаимодействия с будущим, настройка на него.

Экзистенциальная тревога принадлежит к числу феноменов, которые наиболее отчетливо свидетельствуют о неустранимости экзистенциальных аспектов человеческой жизни. Не случайно именно с нее полтора столетия назад в классических работах Серена Кьеркегора начал свое поступательное развитие экзистенциальный взгляд на человека в мире. Прежде чем приступить к анализу собственно проблемы тревоги, обрисуем в основных чертах экзистенциальный подход, как он видится в ракурсе темы.

Экзистенциальная психология как психология человека необусловленного

Если традиционная психология есть психология человека детерминированного, то экзистенциальная – психология человека недетерминированного.

На самом деле человек есть существо одновременно и детерминированное, и недетерминированное. На нас действует масса факторов, внутренних и внешних, которые толкают нас в разных направлениях и побуждают к определенному выбору. И достаточно часто большинство людей этим

* *Леонтьев Дмитрий Алексеевич – доктор психологических наук, профессор психологического факультета МГУ, директор Института экзистенциальной психологии и жизнотворчества.*

влияниям поддается, действуя вполне предсказуемым образом. Наверное, не менее 90% наших действий можно вычислить, исходя из констелляции действующих на нас внутренних и внешних сил. Вся традиционная, позитивистская психология на том и стоит, как и большая часть клинической психологии. Существуют, однако, по меньшей мере, два рода ситуаций в жизни, где не срабатывает ни один из традиционных подходов.

Первые – это ситуации кризиса, жизненного краха, когда рушатся сложившиеся структуры, сформировавшийся жизненный мир, и сколько-нибудь четких указаний и ориентиров, как действовать в этом мире, практически не остается. Подобные ситуации традиционно описываются как “пограничные” – в экзистенциальной философии или через понятие “кризиса” – в клинической практике. Это ситуации, связанные с потерями, смертью близких, социальными катаклизмами. С ними приходится постоянно сталкиваться тем, кто работает с беженцами, мигрантами и пр. Все рельсы, по которым жизнь катилась раньше, искорежены, человек оказывается один в чистом поле, нужно начинать жить “с чистого листа” и непонятно, что делать, человек к этому не готов.

Вторая группа ситуаций, в которых все традиционные психологические подходы тоже не работают, – это ситуации обратного порядка, когда все замечательно, человек достиг полного благополучия, успехов, как сыр в масле катается, но, тем не менее, не удовлетворен, ему нужно что-то еще, он к чему-то стремится. Он выходит за пределы всех тех сил, которые на него действуют, и хочет чего-то, что не выводится из той системы требований, которые ему предъявляют. Он им вполне соответствует, все вокруг счастливы и потребности удовлетворены вплоть до самоактуализации, но этого мало – как в известном шуточном определении гения как человека, который знает про свой выдающийся талант, но, тем не менее, продолжает работать. В советские времена в ходу была ругательная формула: “ему больше всех надо”. Есть люди, которым больше всех надо, которые оказываются не удовлетворены даже в самой идеальной обстановке и, побуждаемые какими-то не вполне понятными для подавляющего большинства причинами, стремятся к чему-то еще. Эта ситуация тоже никак не выводится из традиционной психологии и никак не объясняется.

Но надо сказать, что не только в этих двух крайних ситуациях, в которых только экзистенциальный подход может что-то сказать, человек непредсказуем. В остальных 90 или даже 99% детерминированных ситуаций, оказывается, тоже возможны варианты, возможны альтернативы и, соответственно, выбор. Это связано с такой особой реальностью, как человеческое сознание, под которым я понимаю не просто отражение действительности или ориентацию в ней, а критическую, или рефлексивную позицию, которая позволяет человеку отнестись не только к окружающей

среде, но и к самому себе, к своим действиям. В традиционной, детерминистской психологии, в частности, мотивации, все закономерности оказываются правильными, прогностичными лишь при условии невключения этого рефлексивного сознания, как это и бывает в подавляющем большинстве случаев. Тогда, оценивая все внутренние и внешние силы, которые действуют на человека, – потребности, ожидания, валентности, расстояния и тому подобное, что очень хорошо поддается измерению в когнитивных подходах, и зная о наличии определенного количества альтернатив, можно вычислить равнодействующую и успешно предсказать, в каком направлении человек двинется, и какая из альтернатив окажется для него наиболее привлекательной. Но как только он включает свое критическое сознание, начинает рефлексировать ситуацию собственного выбора, обнаруживается очень интересная вещь: нет такого выбора, которого он не мог бы сделать. Не обязательно выбирать наиболее привлекательную альтернативу, можно выбрать самую непривлекательную или вообще любую. Вся традиционная психология оказывается не работающей. Благодаря включению нашего сознания мы вводим новый принцип регуляции, новый принцип детерминации, и тем самым вся ситуация преобразуется. В большинстве случаев этого, однако, не происходит, и традиционная психология оказывается права. Но всегда надо такую возможность учитывать. Экзистенциальную психологию, таким образом, правомерно рассматривать как дополнение к психологии традиционной, а именно, как психологию человека в тех его аспектах, где он выступает как существо недетерминированное или, точнее, *самодетерминированное*. Психология свободы и самодетерминации – это отдельная большая тема, в которую здесь нет возможности углубляться (см. Леонтьев, 2000), поэтому перейду непосредственно к проблеме экзистенциальной тревоги.

Страх, тревога, Angst

Можно говорить про страх и тревогу в обычном, традиционном понимании и можно говорить про экзистенциальный страх или тревогу. Здесь очень много тонкостей, связанных с различиями в терминах. Мы часто называем одними и теми же словами разные вещи и, наоборот, разными словами одни и те же вещи. Особенно часто это происходит, когда приходится иметь дело с переводами. В вышедший в свое время на русском языке сборник классических работ С.Кьеркегора “Страх и трепет” (Кьеркегор, 1993) были включены три основные работы по данной тематике: “Страх и трепет”, “Понятие страха” и “Болезнь к смерти”. При этом то, что в названиях переведено одним русским словом “*страх*”, в оригинале у Кьеркегора выступает как два разных слова. В книге “Страх и трепет” это – датский аналог немецкому понятию *Furcht* или английскому *fear*, т.е. имеется в виду

конкретный, предметный, определенный страх, а в книге “Понятие страха” – это уже датский аналог понятия *Angst* или *anxiety*. Нелишне сначала разобратся со словами.

У знаменитого филолога и культуролога Анны Вежбицкой есть большой цикл работ, посвященных сопоставительному анализу существующих в разных языках слов, которые традиционно принято рассматривать как эквивалентные переводы. Составив универсальный “алфавит” из элементарных когнитивных “кирпичиков”, а также совокупность элементарных переживаний и смыслов, на которые можно раскладывать значения слов, Вежбицкая смогла показать, что в разных языках и культурах это содержание для, казалось бы, аналогичных слов не совпадает, и, следовательно, неправомерно говорить об универсальных для всех культур базовых эмоциях. В частности, у нее есть специальная работа, посвященная слову “*Angst*” в соотношении с понятием *Furcht*, а также близкими понятиями других европейских языков, в том числе в контексте специальной психологической терминологии (Вежбицкая, 2001). Автор находит истоки этого слова в духовном наследии Мартина Лютера, который оказал довольно большое влияние на язык и культуру Германии и скандинавских стран, принявших лютеранство. Как пишет Вежбицкая, для Лютера понятие *Angst* связано с идеей Ада, причем не столько с пугающими образами места вечного проклятия, сколько, прежде всего, с Адом как сильной мукой, которую человек испытывает здесь на земле, и которая связана с субъективным переживанием Божьего гнева и отвержения. Именно в этом контексте это слово вошло в немецкую культуру и в немецкий язык, как и в культуры и языки некоторых других стран Северной Европы, например, Дании, родины Кьеркегора. Характерно, что схожие термины других языков, например, английского, не совпадают со словом “*Angst*” по своему когнитивному содержанию; не удивительно, что в английских текстах это слово нередко остается без перевода.

Вот когнитивные сценарии, составленные Вежбицкой для трех слов: страх, или *fear* (А), тревога, или *anxiety* (В), и *Angst* (С):

А. иногда человек думает:

*“со мною сейчас может произойти нечто плохое”
из-за этого этот человек чувствует нечто плохое
X так чувствует*

В. иногда человек думает:

*“со мною сейчас может произойти нечто плохое
я не знаю, что”
из-за этого этот человек чувствует нечто плохое*

Х так чувствует

С. иногда человек думает:

*“со мною после может произойти много плохих вещей
я не знаю, каких вещей”*

из-за этого этот человек чувствует нечто плохое

Х так чувствует.

(*Вежбицкая, 2001, с.73*).

Общее в этих трех сценариях – предвосхищение некоторых неприятных событий, а разное – степень неопределенности и не случайности этих событий. Страх – это ожидание чего-то определенного, тревога – неопределенного, но ситуативного, “одноразового”, а *Angst* – ожидание постоянного присутствия в жизни непредвиденных событий. По мнению Вежбицкой, эти выводы подкрепляют мнение естествоиспытателей и философов о том, что если страх и тревогу могут испытывать и животные, то *Angst* присущ только человеку.

***Экзистенциальная тревога как часть бытия:
философы от Кьеркегора до Тиллиха***

Кьеркегор был, пожалуй, первым, кто обратил внимание на эту форму экзистенциальной тревоги, которая присуща только человеку и входит в число необходимых, неизбежных условий человеческого существования, кто подверг его специальному рассмотрению и оформил как специальный предмет анализа. Кьеркегор говорит, что способность быть самим собой зависит от способности встретиться со своей тревогой и двигаться вперед, несмотря на тревогу.

После того, как Кьеркегор обратил внимание на это, существование такой размытой, неопределенной и неустранимой тревоги стало достаточно бесспорным. По прошествии некоторого периода забвения этого мыслителя экзистенциальные философы, теологи и психологи XX века сделали эту тему одной из центральных. Не мог пройти мимо нее и Хайдеггер. В “Бытии и времени” он подчеркнул необходимость различения страха и неустранимой тревоги (*Angst*) перед бытием-в-мире (*Хайдеггер, 1997*) как фактора человеческого существования. У Хайдеггера, однако, проблема тревоги находилась на периферии внимания, хоть и входила в качестве элемента в его онтологию. Более важный вклад в анализ этой проблемы внес несколько десятилетий спустя Пауль Тиллих в своей классической работе “Мужество быть” (*Тиллих, 1995*). Экзистенциальная тревога, по Тиллиху, это экзистенциальное осознание своего небытия, иными словами, осознание возможности и неустранимости смерти. Идея смерти не передается через знания. Смерть у каждого своя. Не существует смерти общей как общей

категории. Каждый человек должен сам проникнуться ощущением своей личной смертности. То, что Тиллих имеет в виду под *экзистенциальным осознанием*, – это и есть индивидуальное переживание собственной конечности, тревога, свойственная человеку как человеку. Тревога и осознание – связанные между собой вещи. Не осознавать всегда проще и легче.

Именно у Тиллиха, на мой взгляд, наиболее четко из философов и психологов сформулировано различие страха и тревоги. У страха есть конкретный объект, с этим объектом можно как-то встретиться, проанализировать его, побороться с ним, вытерпеть его, как-то к нему отнестись. Со страхом жить легче, если знаешь, чего бояться. Гораздо хуже, когда не знаешь, чего бояться. Классическая методика парадоксальной интенции Виктора Франкла (1990) учит, как бороться со страхом, с фобией. Надо идти навстречу предмету своего страха, надо стараться усилить свой страх произвольно, стараться бояться. Это то отношение, которое позволяет довольно успешно, как показывает практика, справиться со страхом. Но с экзистенциальной тревогой этот метод не проходит, потому что нет объекта, которому надо идти навстречу, кроме бытия в целом. Если человек охвачен тревогой, говорит Тиллих, он оказывается лишен опоры, – возникает беспомощность, дезориентация, неадекватные реакции. Поэтому в состоянии тревоги человек всегда стремится к тому, чтобы строго определять объекты страха, ведь со страхом можно как-то взаимодействовать. Превращение тревоги в страх, неважно перед чем, помогает избавиться от этого ужаса. Взгляд Тиллиха позволяет понять секрет популярности всевозможных триллеров, “ужастиков”, которые нам в больших количествах предлагают, а мы в больших количествах потребляем. Они порождают конкретные страхи, которые замещают место размытой, экзистенциальной, неустранимой тревоги, и становится легче.

Тиллиху принадлежит также классификация разных видов тревоги, связанная с тем, какому аспекту самоутверждения человека в мире она соответствует. Существует три уровня самоутверждения, и на каждом из них есть угроза ему, абсолютная и относительная. Имеется онтическое самоутверждение, затрагивающее практический ход нашей жизни, ее построение. Небытие угрожает этому аспекту нашего самоутверждения двумя способами: относительно – в лице судьбы, которая не дает нам двигаться, куда мы хотим и как мы хотим, и абсолютно – в виде смерти, которая прерывает вообще любое наше эмпирическое существование. Второй уровень – духовное самоутверждение. Духовному самоутверждению небытие угрожает относительно – в виде пустоты, скуки, вакуума, а абсолютно – в форме отсутствия смысла. И, наконец, третье – нравственное самоутверждение. Относительная угроза – это вина, а абсолютная – осуждение. Тревога, по Тиллиху, есть осознание этой тройной угрозы нашему бытию.

Соответственно, различаются три формы тревоги: тревога судьбы и смерти, тревога пустоты и смыслоутраты и тревога вины и осуждения. Все это – формы экзистенциальной тревоги, потому что они присущи существованию как таковому. Они неустранимы. Таким образом, жизнь включает в себя страх и ужас в качестве элементов жизненного процесса.

***Деструктивность и конструктивность
экзистенциальной тревоги: от Мэя к Мадди***

Утверждая, что экзистенциальная тревога имеет онтологический характер, и ее можно только мужественно принять, Тиллих обозначил проблему и патологической тревоги, которая есть следствие неудачной попытки “Я” принять тревогу на себя и ведет к самоутверждению, имеющему ограниченную, фиксированную и нереалистическую основу.

Подробно эти идеи о соотношении тревоги нормальной и патологической были развиты в работах ученика Тиллиха – Ролло Мэя, диссертация которого была посвящена понятию тревоги (Мэй, 2001). С точки зрения Мэя, сама по себе тревога – в порядке вещей, ее не стоит бояться, и не надо стараться избавиться от тревоги в процессе психотерапии. Нормальная тревога возникает, когда человек чувствует, что его ценностям что-то угрожает, что нечто значимое для него находится под угрозой. Это может быть угроза физической жизни как таковой или угроза психологической жизни, например, лишение свободы или угроза ценности, с которой человек идентифицируется, скажем, патриотизм, любовь к конкретному человеку и пр. Это – нормальное и во многих отношениях конструктивное чувство. Нормальная тревога соразмерна угрозе и не нуждается в вытеснении или других каких-то формах психологической защиты. С ней можно иметь дело, ее можно прорабатывать на уровне сознания, или, если объективная ситуация изменяется, тревога уйдет сама. Попытка вытеснить тревогу, ее ликвидировать, попытка ее уничтожить приводит только к перерастанию тревоги нормальной в тревогу патологическую (May, 1967). Патологическая, или невротическая тревога – несоизмерна поведению и обычно является следствием неспособности принять нормальную тревогу. Она включает в себя вытеснение, подавление, другие формы защиты. Невротическая тревога – симптом того обстоятельства, что человеку не удалось в свое время соответствующим образом совладать с предыдущим кризисом. И избавиться от невротической тревоги он может только в том случае, если научится конструктивно совладать с тревогой нормальной, потому что экзистенциальную тревогу устранить невозможно. Если человек стремится полностью избежать тревоги, это ведет к избеганию жизни вообще.

Обучение в “школе тревоги” позволяет человеку двигаться сквозь конечное, преодолевать все мелкие препятствия и свободно выходить в бес-

конечное. Сталкиваясь с тревогой, человек учится внутренней вере и подлинной уверенности. Причем, иначе, как сталкиваясь с тревогой, этому научиться нельзя. Только таким способом личность достигает зрелости. Мэй приводит экспериментальные данные о том, что более высокий уровень осознания тревожности сопутствует более высокому интеллектуальному потенциалу. Никакая творческая деятельность невозможна без разрыва ожиданий и реальности, поэтому способность ощущать этот разрыв – условие одновременно и тревоги, и творчества. Но при невротической тревоге человек прибегает к невротическому искажению реальности, тогда как в продуктивном варианте он трансформирует реальность в соответствии со своими ожиданиями, не испытывая невротической тревоги.

Конструктивная сторона тревоги получила дальнейшее раскрытие в теории экзистенциального выбора Сальваторе Мадди (*Maddi*, 1983; 1998). Мадди отмечает, что выборы, которые мы делаем, это, в конечном счете, – выбор между двумя альтернативами: в пользу будущего либо прошлого. В будущем всегда присутствует неизвестность. Его нельзя предсказать, даже если мы что-то планируем. Это риск, с которым сопряжено любое наше действие. И устранить этот риск нельзя, как бы мы ни пытались, потому что нельзя предвидеть будущее. Выбирая будущее, говорит Мадди, мы выбираем неизвестность. И в этом содержится неустранимый корень человеческой тревоги, потому что, выбирая направленность в будущее, мы тем самым принимаем на себя тревогу. Тревога – это своего рода эмоциональный аккомпанемент неустранимой неопределенности будущего. Альтернатива, по Мадди, – выбор прошлого, выбор неизменности, сохранения *status quo*. Если мы выбираем прошлое, возникает другой эмоциональный аккомпанемент: вина за упущенные возможности. Мы оказываемся перед выбором: взять на себя вину или взять на себя тревогу. И то, и другое вызывает достаточную степень дискомфорта, сопоставимую между собой (*Maddi*, 1983).

Однако эти два выбора не равноценны с точки зрения личностного развития. Выбор прошлого, выбор *status quo*, что означает уход от осознания, попытку законсервироваться, конечно же, не может привести к успеху, тогда как выбор будущего, выбор неизвестности и тревоги, сопровождающей эту ориентацию, создает определенный потенциал и перспективу для развития личности. В статье “О значении страха смерти для развития личности” (*Maddi*, 1980) Мадди отмечает, что в жизни, помимо реальных ситуаций смерти, нам приходится сталкиваться со многими “малыми смертями”. Смертью в определенном смысле являются все случаи, когда что-то, внезапно и нежелательно для нас, прекращает свое существование, когда неожиданно прекращаются какие-либо значимые отношения или дела, не обязательно связанные с гибелью человека, когда вдруг прерываются какие-то события. Самый типичный пример – разрыв отношений, несчаст-

ливая любовь. Это переживание оказывается во многом подобно переживанию смерти. Именно в таких “малых смертях”, утверждает Мадди, прежде всего, отрабатывается отношение человека к жизни в целом, его жизненная философия. Идею жизненной философии как одну из очень важных характеристик зрелой личности Мадди заимствовал у одного из своих учителей – Гордона Олпорта (2002). Мадди прослеживает пути формирования позитивной жизненной философии как того, что позволяет нам успешно справляться со страхом смерти, превращая его в ценный материал для развития нашей личности. И, напротив, негативная жизненная философия развивается у людей, которые либо не способны ощутить смысл определенных жизненных событий как столкновение со смертью, либо падают перед лицом якобы непреодолимых препятствий и недостаточности собственных способностей.

Особенности личности, связанные с этим вариантом развития, Мадди характеризует как трусость. Категория мужества-трусости – пожалуй, самая определяющая категория, связанная с отношением к экзистенциальной тревоге. Категория экзистенциального мужества, “*мужества быть*” была введена Паулем Тиллихом, который понимает под ней способность осознавать тревогу, принимать ее и существовать с нею, не вытесняя ее и не давая ей превратиться в патологическую, разрушающую тревогу (Тиллих, 1995). Прямым развитием тиллиховской категории “*мужества быть*” являются теоретические и экспериментальные работы Мадди последних 15 лет, связанные с развитием такого важного конструкта, как жизнестойкость в контексте изучения психологии стресса и противостояния стрессам (Maddi, 1998). В основе мужества быть лежит позитивная жизненная философия, которая вбирает в себя, охватывает, наряду с позитивными аспектами жизни, – небытие, смерть, а также то, что Лютер обозначал как гнев Божий. Тем самым, она позволяет нам жить в условиях неопределенности.

Страх и риск: вместо заключения

Суть феномена экзистенциальной тревоги замечательно выражается формулой, которую мы находим в русском быденном языке: “делать что-то на свой страх и риск”. Мало можно найти столь хороших, четких и лаконичных формул, которые бы выражали суть экзистенциального уровня существования человека.

Как уже отмечалось выше, особенность страха в традиционном классическом смысле – его предметная направленность. Мы боимся чего-то определенного, испытываем неприятные эмоции в связи с переживанием чего-то нежелательного, мучительно хотим, чтобы чего-то не было. У животных это единственная форма страха. У человека, однако, есть и другое состояние: страх, беспокойство, состояние дискомфорта, не привязанное к

какой-то определенной причине. Отличие этого состояния, присущего только человеку, – в отсутствии предметной отнесенности. Оно связано с тем, как устроен мир.

Вопрос в том, как выработать в себе способность жить в неопределенном мире, не пытаясь придать ему характер определенности. В школе мы пытаемся создать модель стабильного мира. А надо научиться жить в мире таком, каков он есть. Не случайно в последние 5-10 лет самые интересные новации в педагогике связаны именно с этой задачей. Имеется в виду вариативное образование, которое пропагандирует Александр Асмолов (2001), и вероятностное образование, которое обосновывает и практически реализует Александр Лобок (2002). Оба подхода настраивают на то, чтобы не столько давать детям определенный объем знаний о том, как устроен мир, сколько помогать им выстраивать свою траекторию в условиях мира неопределенного, мира непредсказуемого. С одной стороны, мы *можем* влиять на мир, с другой, мы *не всегда* можем влиять на мир. Психотерапевт Адам Блатнер говорил о том, что человек в своей жизни проходит две основных инициации. Одна из них, соответствующая подростковому кризису, – осознание того, что в мире от нас кое-что зависит, мы в состоянии влиять на мир. Вторая инициация, которая по времени соответствует тому, что принято называть кризисом среднего возраста, – осознание и интеграция того, что в этом мире от нас кое-что *не* зависит, и что мы в мире чего-то не можем. И то, и другое понимание ставит перед нами достаточно сложные задачи.

Мир неопределенен и мы ничего не можем сделать с этим. Будущее непредсказуемо. Федор Тютчев в свое время писал: *“кто смеет молвить “до свиданья” / чрез бездну двух или трех дней”*. В наше время, в связи с ускорением жизни, это чувство неопределенности приобрело еще более жесткий вид. У Михаила Щербакова мы находим: *“и кто же в пятом знал часу, / что будет с ним в шестом”*. Поэтому вся наша жизнь оказывается риском. С одной стороны, мы должны планировать свои действия, ставить цели, с другой – всегда останется расхождение между целями и результатами. Мы должны принять это расхождение как факт, смириться с ним, мы должны принять этот риск и согласиться с тем, что все, что мы планируем, может оказаться недостижимым. Тем не менее, это не означает, что надо перестать действовать, перестать жить. В этой жизни нет ничего достоверного и гарантированного, кроме смерти. Мы живем в неопределенном мире, и когда мы пытаемся сделать вид, создать себе зону определенности, что психологически понятно, мы стараемся максимально устранить эту непредсказуемость. Но, по мере того как мы это пытаемся делать, мы все больше искажаем картину реальности и нашего отношения к реальности. Потому что реальность все равно остается непредсказуемой. Ее непредсказуемость аб-

солютна. Любое мое действие может привести не к тем последствиям, на которые я рассчитывал. И я должен принять ответственность за тот риск, который предпринимаю. Я ставлю определенные цели и ожидаю, что мои действия приведут к определенным результатам, но мои цели и реальные результаты не тождественны. И я должен считаться с возможностью того, что мои действия приведут не только к тем, не совсем к тем или совсем не к тем результатам, на которые я рассчитывал. Личная ответственность и заключается в том, чтобы действовать, понимая, что результат не гарантирован.

Если у меня при этом нет тревоги, это означает, что я не готов к будущему. Я настолько твердо знаю, что будет, что изменения в будущем приведут к тому, что я окажусь к ним не готов. Слишком прочные ожидания приводят нас к тому, что ставят нас в положение неготовности к будущему. Мы ждем чего-то определенного, наше внимание связано непосредственно с тем, чего мы ждем, и тем самым не замечаем чего-то иного. Мы оказываемся перед фактом неготовности ко многим неожиданностям, когда слишком много ожидаем.

Тревога конструктивна. Она делает человека готовым к неожиданностям. Только благодаря тому, что я тревожусь, я вооружен. В каком-то смысле, тревога – это инструмент взаимодействия с нашим будущим, настройка на него. Как говорил Гераклит (хотя и по иному поводу), если ты не ожидаешь неожиданного, то не познаешь сокровенного. Это и есть тот самый страх и риск, который в каком-то смысле является общим содержанием всей нашей жизни. А одной из основных задач нашей жизни является интеграция этого страха и риска. И задача психологов заключается в интеграции страха и риска в философии жизни человека, – иного пути нет.

Сама по себе экзистенциальная тревога относится к числу условий человеческого существования. Как уже говорилось, это то, чего не может не быть. Но динамика ее переживания зависит от отношения к ней. Негативная динамика, т.е. переход тревоги в патологические формы, возникает при уходе от осознания, при вытеснении. В границы психической нормы вписывается та доза тревоги, которая не разрушает, не парализует деятельность. Здесь критерии чисто функциональные. Слишком высокий уровень тревоги разрушает нас в настоящем. При этом нельзя не учитывать, что у каждого – своя психологическая конституция, глубоко индивидуальная, кто-то может вынести больше, кто-то меньше. Когда тревога присутствует в нашей картине мира, то она теряет значительную часть своего разрушительного потенциала, хотя бы потому, что большая часть дезорганизующего влияния этой тревоги связана с напряжением ее борьбы против вытеснения: действие равно противодействию.

Основная проблема – не столько в том, какие у нас болезни, сколько в том, как мы с ними справляемся. Поэтому ключевым является вопрос не о границах нормы и патологии, а о *личностных ресурсах сопротивления* этим патологиям и, наоборот, подчинении патологии. По многочисленным данным, выявляющим изменения личности в случаях тех или иных психических заболеваний, известно, что лучше всего прогнозировать исход позволяют не столько характеристики интенсивности и глубины самого заболевания, сколько неспецифические характеристики личности, позволяющие человеку сохранять опору, несмотря на заболевание. Ключевой момент – это мужество, для которого существуют определенные личностные предпосылки. Во многом они связаны с мужеством осознавать. Необходимо принять негативные аспекты – тревогу, смерть, небытие, – как некие неотъемлемые части нашей жизни.

В культуре существует немало форм как осознания экзистенциальной тревоги, так и ее вытеснения. У человека есть склонность – убрать из жизни все неприятное, все дискомфортное. И в этом отношении экзистенциальная тревога тоже рассматривается как нечто, мешающее в жизни. Фактически вся массовая культура, поп-культура служит инструментом вытеснения экзистенциальной тревоги. Милан Кундера в своей “Невыносимой легкости бытия” дал замечательное рассуждение о том, что представляет собой “кич” и “кичевое” сознание. Это такая картина мира, по словам Кундеры, из которой исключено наличие дерьма. Все дискомфортное, все, что нарушает гладкое гармоничное мироощущение, просто объявляется несуществующим. Это и есть кичевое сознание.

Вся наша жизнь – это борьба позитивной жизненной философии с философией кича, борьба за целостность жизни, за то, чтобы принять в картину мира, в том числе, и то, что вызывает тревогу, вызывает дискомфорт, будучи неотъемлемой стороной нашей жизни. Стоит вспомнить формулу Канта: *делай, что должно, и будь что будет*. Всегда есть зазор между реальными результатами и нашими целями, но, тем не менее, наша задача – принимать эту непредсказуемость и быть открытым тем возможностям, которые возникают.

ЛИТЕРАТУРА

- Асмолов А.Г. Предисловие // Ясвин В.А. *Образовательная среда: от моделирования к проектированию*. М.: Смысл, 2001. С.3-5.
- Вежбицкая А. *Сопоставление культур через посредство лексики и прагматики*. М.: Языки славянской культуры, 2001.
- Кундера М. *Невыносимая легкость бытия*. СПб.: Амфора, 2001.
- Кьеркегор С. *Страх и трепет*. М.: Республика, 1993.

- Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // *Психологический журнал*, т.21, 2000, № 1, с.15-25.
- Лобок А.М. *Вероятностный мир*. Екатеринбург, 2002.
- Мэй Р. *Смысл тревоги*. М., “Класс”, 2001.
- Олпорт Г. *Становление личности*. М., “Смысл”, 2002.
- Тиллих П. *Теология культуры*. М., “Юристъ”, 1995.
- Франкл В. *Человек в поисках смысла*. М., “Прогресс”, 1990.
- Хайдеггер М. *Бытие и время*. М., “Ad Marginem”, 1997.
- Maddi S. *Developmental value of fear of death* // *Journal of mind and behavior*, 1980, 1. P.85-92.
- Maddi S.R. *Existential Analysis* // *The encyclopedic dictionary of psychology* / R.Harre, R.Lamb (Eds.). Oxford; Blackwell, 1983. P.223—224.
- Maddi S. *Creating Meaning Through Making Decisions* // *The Human Search for Meaning* / Ed.by P.T.P.Wong, P.S.Fry. Mahwah: Lawrence Erlbaum, 1998, p.1-25.
- May R. *Psychology and the human dilemma*. Princeton: Van Nostrand, 1967.