

## ФЕНОМЕНОЛОГИЯ СМЫСЛА: СМЫСЛ КАК ЗОВ ДУШИ

Т.М. БУЯКАС

В статье представлены результаты одного из исследований, проведенных автором на основе студенческих работ, выполненных в рамках спецкурса «Психотехника самоопределения личности» на факультете психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Предлагая студентам различные задания, автор видит свою задачу в том, чтобы познакомить их с практикой феноменологического подхода в психологии и психотерапии и воспитать у них «вкус» к феноменологическому анализу опыта. По его мнению, это является необходимым умением психолога и психотерапевта, работающего в рамках индирективных практик. Предметом данного исследования стал смысл и особая форма его представленности человеку — впечатление.

**Ключевые слова:** феноменология, смысл, впечатление.

*«... Что нужно кусту — от меня?  
... А нужно! Иначе б не шел  
Мне в очи, и в мысли, и в уши.  
Не нужно б — тогда бы не цвел  
Мне прямо в разверстую душу»  
М. Цветаева. Куст*

Согласно В. Франклу, смыслы не изобретаются, не создаются самим индивидом; их нужно искать и находить. Никто, в том числе логотерапевт, не может дать человеку его собственный смысл. Полагание смыслов и ценностей есть основной процесс *самой жизни*, с помощью которого она совершает и исполняет самую себя: «Нахождение смысла — это вопрос не познания, а *при-звания*. Не человек ставит вопрос о смысле своей жизни — жизнь ставит этот вопрос перед ним» [Леонтьев, 1990, с.11]. Смысл не может быть привнесен извне, ибо лишь самой жизни ведомы пути исполнения себя. Жизнь нельзя просчитать, только она сама может обнаруживать себя из самой себя. «Все, что мы можем делать — это быть открытыми для смыслов, которые предоставляет нам ситуация» [Цит.

по: Леонтьев, 1999, с. 40]. Действуя так, человек предоставляет жизни ее собственное сокровенное право на становление.

Эта позиция В. Франкла в корне своем сходится с мыслью В. Дильтея о «внутренней целесообразности» душевной жизни. «Эта целесообразность душевной структуры... имманентна, потому что не основана ни на какой лежащей вне ее идее цели» [Дильтей, 1996, с. 123]. Что хочет подчеркнуть В. Дильтей? Он настаивает на присущей самой жизни интенции к самопониманию (на имманентной самой жизни герменевтике) — на том, что жизнь направлена на «саму себя», и через «возрастающее расчленение» способна саму себя «приводить к полноте» [Там же, с. 124], исполняться. «Имманентная герменевтика» жизни «влечет жизнь так, как это подобает только ей одной» (М. Хайдеггер), и обнаруживает себя через те смыслы и ценности, которые открываются нам, когда мы вступаем в прямой контакт с этой целостностью — жизнью. В этом соприкосновении с Целым (Жизнью) и устанавливаются каждый раз смыслы. Иначе говоря, через смысл что-то большее входит в наш опыт и совершается в нем бесконечным множеством вариаций.

Для обнаружения *имманентных жизни смыслов*, человеку важно стать *сопричастным этому потоку*, который всегда уже «влечет жизнь». Встроиться в него нам *помогает сама жизнь*, лучше сказать, переходя на язык М. Хайдеггера, — бытие, его «влекущая и обязующая сила». Бытие есть то, с чем человек изначально связан и к чему его влечет: «Человека просто не существовало бы, если в нем не царил бы исконный и превозносящийся над всем прочим взор, обращенный к бытию» [Хайдеггер, 2006, с. 195]. Этот взор является сокровенным достоянием человека, которое, однако, весьма уязвимо. Постоянно имея дело только с тем, что «находится под рукой», человек погружается в забвение бытия. Поэтому взор, обращенный к бытию, *надо всегда завоевывать вновь и вновь*. И здесь на помощь приходит само бытие — его «влекущая и обязующая сила», присущая бытию «мощь самообнаружения» (М. Хайдеггер). Эта, говоря словами М. Хайдеггера, «эротическая мощь» бытия помогает человеку «думать о самом бытии и преодолевать его забвение» [Там же, с. 196].

Не эту ли *влекущую силу* «эротической мощи» бытия неоднократно переживал М. Пруст, когда с ним случалось событие «впечатления»?

Солнечные блики на камне, крыша Мартенвильской колокольни, размоченная в липовом настое «мадленка», неровные плиты в базилике св. Марка и многое другое — все то, что *разом приковывало его внимание* и в одно мгновение, наполняя блаженным чувством, рассеивало тревогу о будущем, избавляло от страха смерти, от неуверенности в своих творческих возможностях, было для М. Пруста событием впечатления.

Испытать *непосредственно* влекущую силу бытия человек не может: «так как взор, обращенный к бытию, пленен телом, бытие никогда нельзя усмотреть в его незамутненном сиянии: оно всегда усматривается лишь в случае его *встречи с тем или иным сущим*» [Там же. С.195] (курсив мой. — Т.Б.). Через эту «встречу с сущим» бытие «касается человека», *открываясь ему тем или иным смыслом*. Солнечные блики, крыша колокольни, «мадленка» и многое, многое другое были для М. Пруста *тем сущим*, через которое являла себя влекущая сила бытия.

Стоило случиться впечатлению, и в одно мгновение менялось все: «Блаженство, словно любовь, пролилось на меня драгоценным дождем и наполнило меня — вернее стало мною. Я уже не чувствовал себя заурядным, случайным, бранным» [Мориак, 1999, с.208]. М. Пруст, как истинный феноменолог, был крайне внимателен к своим впечатлениям, ибо видел в них *«прямой удар истины»* (М. Мамардашвили). «Откуда нахлынула на меня эта бурная радость? Я догадывался, что она как-то связана со вкусом чая с пирожным, но безмерно его превосходит, а, значит, ее природа была иной» [Там же. С. 208]. «Что объединяет эти разнообразные счастливые впечатления», в чем причина «подобного блаженства и возникающего вместе с ним чувства уверенности» [Там же. С.234]? Повинуясь зову, М. Пруст погружался в выслушивание себя и находил ответ: «В такие минуты во мне пробуждалось то мое Я, которое могло существовать в единственной подходящей ему среде обитания, там, где в его власти была сущность вещей, — то есть вне времени» [Там же. С.236]. Иначе говоря, впечатление оказывалось для М. Пруста той «дверью», которая открывала ему возможность выхода (или входа), как он говорил, в *«действительную реальность»*.

Обновляя вновь и вновь взор М. Пруста, впечатления сохраняли его обращенным к бытию. Эта каждый раз *возобновляемая связь с Целым* позволяла М. Прусту жить в мире «неотрывно от корней бытия» (К. Дюркхайм).

Можно сказать, что удар впечатления как спонтанный акт *«привлеченности самим бытием»* (М. Хайдеггер) был дарован М. Прусту.

Американские терапевты Арно и Эми Минделл пытаются психотехнически организовать подобное состояние. Для этого они используют психотехнику «Что заигрывает с Вами?». Инструкция, которую они дают своим клиентам, звучит примерно так: «Внимательно вслушайтесь в окружающее Вас пространство; всмотритесь в объекты, которые его наполняют. Может быть, какой-нибудь из них обращает на себя особое внимание: заговаривает или как-то заигрывает с Вами? Попробуйте открыть себя навстречу этому призыву так, чтобы добраться до сущ-

ности этого ощущения, до его корня, первоосновы, скрытой за тем, что захватило Ваше внимание. До своего Большого Я — состояния целостности и творчества, которое дает начало всему остальному. Оставайтесь в этом состоянии. Просто пребывайте в переживании сущности того, что захватило Ваше внимание. Позвольте себе чувствовать и воображать, какой могла бы быть жизнь, если Вы были бы близки к этой сущности» [Минделл, 2003, с. 134].

Тексты М. Пруста, свидетельствуют, что он не ограничивал себя лишь «пребыванием» в этом состоянии. Его сознание мучительно искало *смысл*, который мог раскрыться через опыт впечатления. «Я чувствовал, что за этими внешними знаками таится нечто иное, и мне надлежит их разгадать; что в них, как в иероглифических письменах, которые представляются чем-то грубо-вещественным, заключена *мысль* ... Надо было постараться *истолковать свои ощущения как видимые знаки соответствующих им законов и мыслей, ... найти для чувственных впечатлений духовную форму*» [Мориак, 1999, с. 246] (курсив мой. — Т.Б.). Он упорно, все глубже и глубже входил в само переживание, стараясь усмотреть *источник «бурной радости» — «сущностное происхождение того, что явлено в видимости»* [Хайдеггер, 2006, с. 197]. Порой у М. Пруста «не хватает настойчивости», но у него есть надежный Сталкер — «мучительное желание, побуждающее искать то, что таилось за внешними впечатлениями, ... то неведомое, что скрывалось за формой и запахом» [Мориак, 1999, с. 214]. М. Пруст лишь усиливал внимание и старательно удерживал себя в переживании до тех пор, пока ему «*вдруг явилась мысль*, которой не было мгновение назад, и сами собой подобрались слова для ее выражения» [Там же. С.216]. Через обращенность к бытию он переходил от простого наблюдения к постижению истинной сущности, «делал сокрытое несокрытым». Наблюдая за собой и за людьми, он открывал что-то «более глубокое, нежели они сами, *то, что становилось смыслом их жизни, их реальностью*» [Там же. С.251].

Постигая таким способом смысл, к которому *властно привлекало* его само бытие, М. Пруст, можно сказать, иллюстрирует положение В. Франкла, что смысл выступает для человека как императив, требующий своей реализации.

Можно также сказать, что впечатление было для М. Пруста *событием полного и совершенного присутствия* — тем состоянием, в котором *все его существо*, «все целиком присутствовало в этот момент» [Мамардашвили, 1997, с. 185]. Отсюда — и чувство той «бурной радости», которая всегда сопровождала впечатление: ведь «*быть радостным значит поистине быть присутствующим*» [Кьеркегор, 2007].

Опыты М. Пруста и практика А. Минделла убеждают нас, сколь важно внимать тому, что привлекает нас к себе: держать себя открытым для «напора и натиска фактической жизни» (М. Хайдеггер). Что есть то «призывающее», которое через что-то внешнее говорит, обращаясь к нам? Не есть ли это голос, который исходит из глубин нашей души, — того внутреннего топоса, где собрано все, что нас касается, что нас трогает, что, как говорят, нам по душе? Через внешние «вещи» окликнутая (окликающая) душа обозначает свои *предпочтения* и находит свою *форму*. Так она сама становится зримой. Действительно, по М.Хайдеггеру, «именно душа человека должна усмотреть бытие, ибо оно не улавливается чувствами. Бытие есть то, чем душа питает себя» [Хайдеггер, 2006, с. 194]. Душа как посредник, как сокровенное мне и соприродное бытию.

Возможно ли через *внимание к предпочтениям своей души* обнаружить те смыслы и ценности, которые в настоящий момент уже «влекут жизнь так, как это подобает только ей одной»? Исследование этого вопроса составило *задачу данной работы*. Одновременно в этом исследовании мы преследовали и *психотехническую задачу*: найти способ самообнаружения актуальных живому настоящему человека смыслов.

Участниками исследования были студенты факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова (50 чел.) На два месяца им было выдано домашнее задание, которое сводилось к выполнению следующей инструкции: «Вы идете по улице или оказываетесь в помещении. Внимательно вслушайтесь в это пространство; всмотритесь в то, что его наполняет. Быть может, какая-нибудь “вещь” (человек, растение, солнечный блик, улыбка ребенка и т.д. и т.п.) оказывается для Вас особенно значащим: обращает на себя внимание, как-то затрагивает Вас, “заговаривает” с Вами? Или при встрече с этой “вещью” Вы вдруг испытываете прилив особого наслаждения или какой-то необъяснимой радости? Попробуйте открыть себя навстречу этому призыву *так, чтобы обнаружить тот смысл*, которому этот предмет или эта ситуация дает явиться».

Такой инструкцией мы предлагали студентам на некоторое время как бы изменить настрой своей жизни — перестать жить «мимоходом», но полнотой своих чувств: начать прислушиваться к своим чувствам и замечать все мелочи. Жить, подобно тому, что, возможно, имел в виду Заратустра, когда говорил: «все вещи тоскуют по тебе... Вещи хотят быть твоими врачами» [Хайдеггер, 2006, с. 264]. Ибо через эти «вещи» выявляет себя нечто большее, с чем необходимо считаться, что позволяет «найти для чувственных впечатлений духовную форму».

В целом надо сказать, что предложенная студентам форма внутренней работы с собой увлекла их и только двоих совсем ничто не «окликнуло». Для многих, как и для М.Пруста, этот опыт, действительно, стал впечатлением: «эта красота *отпечаталась* у меня внутри, даже не просто отпечаталась, ее как будто выжгли каленым железом на какой-то поверхности меня».

Анализ текстов (самоотчетов) позволяет нам выделить *главные общие качества и свойства* пережитого опыта, позволяет *описать состояние*, которое возникает при попадании в «действительную реальность».

Прежде всего (и это отмечают практически все студенты), этот опыт сопровождается, как и подчеркивал М. Пруст, «попаданием в мир благодати», переживанием «безграничного, какого-то безудержного счастья», «блаженным ощущением настоящего детского счастья и спокойствия» и т.д. и т.п. В этом состоянии мгновенно трансформируется настроение («стало так светло и просторно на душе», «жизнь вдруг засверкала») и удается отдалить себя от «еще секунду назад таких важных и значимых суетливых забот».

Опыт случается *спонтанно, вдруг*, он *ничем внешним не обусловлен*: «что же это такое, что так спонтанно и без предупреждения вдруг выбрасывает тебя из времени?». Действительно, чувство времени здесь обычно теряется («я существую вне времени»). И хотя такое состояние длится «совсем недолго — буквально пару секунд, но этот момент кажется вечным».

В это мгновение вечности человек попадает в какое-то *особое место в себе* («будто проваливаешься внутрь себя»; «находишь Себя в себе»); место, в котором «появляется ощущение внутреннего согласия и целостности», «чувство полного присутствия в себе».

В этом Месте заметно понижается степень самоотождествления с собой повседневным, обыденным, что, соответственно, открывает возможность *видеть иначе, богаче и шире*: «я все увидела будто в новом свете»; «что-то неуловимо изменилось — не в окружающем мире, но во мне самой. Я начала смотреть на мир по-другому, почувствовала себя другой, совершенно новой, не такой как раньше и, в то же время, абсолютно собой»; «все вокруг преобразается, я по-другому вижу: острее чувствую и вижу глубину», и т.д.

В этом Месте появляется ощущение, что «что-то *само* во мне работает и меня направляет» и «появляется чувство, что именно в этом месте меня *я могу действительно доверять себе*».

В этом Месте открывается возможность *вступить в прямой контакт с некой целостностью* — увидеть то, «*что по истине есть*» (М. Хайдеггер)

эта вещь, этот человек: «Словно приоткрылась какая-то завеса, все стало яснее и четче. Словно открылась суть вещей»; «В этом состоянии все окружающие предметы оборачиваются ко мне *своей сущностью*, как будто с них сняли пелену обыденности и серости. Я начинаю чувствовать их живыми, живущими своей особой жизнью»; «В эти моменты я встречаюсь не только с вещами, но и сама с собой. Я становлюсь интересна сама себе. И это ощущение встречи сохраняется у меня еще очень долго, распространяясь на других людей и предметы».

Следует подчеркнуть, что такое видение, т.е. способность непосредственной, *прямой причастности целому*, есть бесценное качество Мастера, будь то художник, сидящий перед натурой, или психотерапевт, которому предстоит человек. Он потому и Мастер, что способен узреть, как видимое «истаивает до чистоты лика» (М.Бахтин). Раскрыть, высвободить этот лик — внутреннее существо предстоящего, в этом и состоит его задача. Специалист, лишенный такой способности, останется в мире внешних объектов и случайных «фактов».

В этом состоянии открывается возможность для истинной *встречи с другим человеком*: «Я приехала в больницу к бабушке после операции. И вдруг, в какой-то момент мир перевернулся: все то, что меня волновало, ушло на второй план, а осталась только бесконечная радость за то, что мы вместе, мы — два живых любящих друг друга сердца. Ушла обыденность, и я почувствовала своего *настоящего* бабушку, того настоящего, с кем так редко приходилось встречаться в повседневной жизни».

Можно сказать, таким образом, что в топосе «действительной реальности» студентам ***открылась возможность встречи с другим, в том числе, с «другим-в-себе»*** (М. Мамардашвили) — тем «другим», который стоит в точке инициального рождения, в топосе со-бытийного единства с чем-то большим в себе — своим бытийным началом.

Приведем несколько примеров более полного описания опыта.

Студентка Ю.К. «Меня каждый раз окликает море: его горизонт, перекаты волн, отблеск лучей, скользящих по ним, отражение неба. У моря нет времени. Оно живет в вечности. Всматриваясь в необъятную водяную гладь, я как бы всматриваюсь в себя, в то бескрайнее море, которое рождается из глубин меня. Это минуты настоящего счастья, когда нет ничего большего, чем я и море. В этом невероятном единстве мы начинаем чувствовать, слышать друг друга, жить друг другом. В эти мгновения мир вбирает меня в себя, я становлюсь его необходимой частью, той, которая нужна ему здесь и сейчас так же, как и он нужен мне. Я начинаю по-другому дышать, я освобождаюсь с каждым вздохом от всех тревог и сомнений, я чувствую себя невероятно сильной и такой

же глубокой, неистойвой и всемогущей, как оно само. Я начинаю ясно видеть что-то самое важное для меня сейчас. Я перерождаюсь».

Мы видим, что студентка не занята интерпретацией происходящего, она не ставит вопрос, «что «море» для меня означает?», она «беседует» с ним. В этой беседе она предоставляет душе возможность заговорить с собой. Море становится ее проводником, Сталкером, который направляет ее на путь «беседы с душой» (Дж. Хиллман). Происходит переоценка и уточнение ценностей. Эта *смысловая трансформация* в чем-то созвучна той, о которой свидетельствует О. Мандельштам: «И когда я наполнился морем, // мором стала мне мера моя». И если вспомнить, какое влияние оказала эта трансформация на судьбу поэта (о которой рассказала нам Ольга Седакова в своем докладе), мы еще более серьезно отнесемся к смыслам, которые открывает «море» [Седакова, 2006, с. 383—392].

Студентка Н.С. «Я ехала в маршрутке вечером, вокруг была суета, я была уставшая, вымотанная. Маршрутка ехала медленно, вдруг водитель совсем остановился и сказал: “Пока не получу всю оплату за проезд, не поеду!” И сразу все в маршрутке стали спорить и ругаться. У меня возникло ощущение злости на водителя. Лицом ко мне сидел маленький мальчик, лет четырех, который во время всеобщей ссоры закрыл руками уши, а потом громко сказал: “Не ругайтесь, я Вам свою конфету отдам, правда она маленькая, на всех не хватит”. Эту фразу никто, кроме меня, не услышал, но я почувствовала, будто со мной что-то случилось, будто я провалилась куда-то — внутрь себя. ТАМ было блаженное ощущение счастья и спокойствия, *оттуда* я все увидела будто в новом свете. Я постаралась сосредоточиться на этом опыте — появилось чувство, что именно в этом месте я могу действительно доверять себе, что *здесь* что-то *само* во мне работает и меня направляет. Когда я “вернулась” обратно в маршрутку, то чувства к водителю у меня поменялись — мне стало жалко и обидно за такую несправедливость к нему. Весь вечер этого дня я была абсолютно счастлива, я будто радовалась, что нашла *Себя в себе*. Я осознала, что именно в этом месте нахожусь *вся Я*, именно там находится некая *целостность меня*. В это место хочется возвращаться вновь и вновь и рассматривать все окружающее *оттуда*, и чувствовать окружающих, предметы, себя тоже *оттуда*. После каждой ситуации, которая меня окликала (в большинстве своем, это были дети), я увидела, как мало я знаю себя, будто решение обычно принимаю не я, а некая внешняя картинка меня. Я даже поймала себя на мысли, что “все, что было раньше, это что-то не то”, а настоящее — это другое. Я открыла для себя, что внутри меня есть что-то неизведанное, новое, неоткрытое,

но то, что всегда со мной, именно “другой во мне”, которого я буду стараться узнавать и чувствовать».

Н.С., как и М. Пруст, получила опыт *полного и совершенного присутствия*, особое переживание своей *целостности*; познакомилась с доселе неизведанным «другим-в-себе» — тем «другим», встреча с которым открыла ей Себя (Self), ничем внешним не предопределенную и не заданную. Может быть, точнее всего это особое «место» в себе описано К. Роджерсом: «Когда я нахожусь в наилучшей форме как фасилитатор или терапевт, т.е. когда я ближе всего к своему внутреннему, интуитивному Я, когда я каким-то образом соприкасаюсь с чем-то неизвестным во мне, ...тогда все, что бы я ни делал, оказывается целительным» [Роджерс, 2001, с. 49]. Из этого места Себя та же самая обыденность увиделась в новом свете, возникло полное доверие к себе и желание видеть и чувствовать только оттуда.

Студентка И.С. «Самым сильным впечатлением стала для меня найденная мною старая книга, 1949 года выпуска. Точнее не книга, а ее запах — запах немного подгнившей, залежавшейся древесины, густой и стойкий. Каждый раз, переворачивая страницу, я с наслаждением вдыхала этот запах — что-то неуловимое в нем так остро меня затрагивало. Что же это?... Я стала думать о старинных книгах, о том, каким наслаждением было бы найти редкий малоизвестный фолиант, осторожно, с благоговением открыть его и всматриваться в старинные, почти непонятные шрифты. Я думала об огромных пустынных залах библиотеки, о высоких потолках, о полках, сплошь заставленных книгами, о пыли на них. И эта пыль меня совершенно не смущала, а казалась необходимым не дополнением даже, а элементом этой картины. Неожиданно мне вспомнился переезд на новую квартиру, когда я была еще ребенком. В наследство от хозяйки нам, помимо обшарпанных, нуждающихся в срочном ремонте комнат, досталась связка книг. Помню, как я кинулась к книгам и начала осторожно их рассматривать. Они были очень старыми, страницы пожелтели, местами отсырели, и запах был тот, о котором я рассказывала. К удивлению своему внутри первой же книги я обнаружила сухие оболочки каких-то жуков. Они были абсолютно мертвыми и плоскими. Остальные книги были заполнены теми же оболочками. Это были клопы. Потом клопы ожили. Непонятно, как появилась жизнь в этих иссохших клочках. Но она появилась. Помню, от них шел отвратительный запах. Это было очень странное сочетание — разложения и жизни.

*Неожиданно* мне захотелось резко стряхнуть этих существ с книжек и с себя. Мне захотелось встряхнуться и освободиться, и не только от

них, *освободиться от всего, что давно прилипло ко мне и мешает*. Я выпрямилась, передернула плечами, один, другой, третий раз... Как же это хорошо — сбросить с себя ненужный груз!

Раньше я всегда подвергала себя, все свои действия анализу и очень ценила свою способность делать это. Сейчас я увидела, что анализ и рационализация позволяли мне что-то решать, ставить перед собой новые цели, исходя из моих старых предпосылок (а иногда и старых “болячек”). Получалось, что я представляю собой какую-то непрерывную цепочку следствий. Я так поступила сейчас, потому что перед этим делала то-то. А то вышло от того, что мама с папой воспитывали меня так-то... Сейчас я ясно увидела, что *я могу порвать* эту цепочку следствий, могу сделать шаг к себе новой, не зависящей от своего прошлого. И я сделала это — я встала и стряхнула все, что давно мне мешает. Старый опыт никуда не исчез, но перестал служить единственно возможным основанием будущего. Я увидела — у меня есть шанс измениться! Я могу стряхнуть с себя ненужный груз и идти дальше легко и радостно».

Обратим внимание, как И.С., сосредотачиваясь на мысленном образе и не мешая событиям идти своим чередом, приводит образ в движение. Она использует метод «Активного воображения» К. Юнга, инструментальные возможности которого мы предварительно обсуждали со студентами. Способность так «раскрывающее» видеть позволяет *развертываться тому целому, которое этот процесс порождает. Установленное в своем полном присутствии целое открывает смысл впечатления*. Видно также, что новый смысл выступает для студентки как императив, требующий своей реализации.

Студентка О.Т. В качестве «окликающих» оказались: *играющие маленькие дети; ответная улыбка маленького ребенка; внимание человека к окружающим*.

«Интересно, но ведь и раньше я обращала на это внимание. Особенно меня затрагивала улыбка ребенка и внимание к окружающим. Но я как бы проходила мимо. Я не вслушивалась в себя, не задавала себе вопроса о смысле случившегося. Только теперь, после того, как я выполнила задание, мне ясно увиделось, *что* я понимаю под полноценной жизнью. Жить полно — это чувствовать остро и чувствовать сильно *близость с другими людьми*; просто чувствовать других и помогать им. Помогая тем самым себе, чувствуя себя при этом живой намного больше, намного острее и ярче. Мир вокруг будто ожил и распахнулся передо мной: наполнился живыми людьми, с их чувствами, их улыбками, их походкой, их взглядами, их усталостью, и т.д. и т.п. А я часть этого мира, и в таком мире я совсем другая, живая...».

Для этой студентки ведущим смыслом, который она в свое время открыла для себя в рамках учебного процесса на факультете, используя методику МПС Д.А. Леонтьева, была «полноценная жизнь». Но этот смысл не был наполнен для нее собственным, живым конкретным опытом. Теперь же она раскрыла для себя его содержание: «жить полно — это чувствовать остро и чувствовать сильно близость с другими людьми».

*Студентка М.И.* «Окликнул чудесный закат на небе. Я даже невольно воскликнула. Закат был молочно-розовый и переливался в ярко-бордовый. Он заполнял все небо. Столько красок! Они пробудили столько энергии — хотелось радоваться жизни, хотелось просто жить! И вдруг стало так очевидно, что самые простые вещи могут дать столько сил и вдохновения, могут наполнить светом и радостью. И когда я *замечаю эти самые простые вещи*, мне хочется жить».

Окликнули *калеки и нищие* (не все, конечно). Сначала бурный протест — ну, как же так, ведь я хочу радоваться жизни? Я стала внимательнее присматриваться к себе — нет, продолжают «окликать». Я прохожу мимо, смотрю, не отворачиваюсь. Что происходит? Как это можно совместить? Этот вопрос не давал мне покоя. Я стала внимательнее присматриваться к себе. Через какое-то время я вдруг заметила, что мимо них *иду как-то совсем иначе*: я замедляю шаг, меня наполняет глубокое молчание, и я испытываю даже что-то вроде почтения к этому человеку. Постепенно, раз за разом, я стала замечать, что, проходя мимо, я исполнена любви. К чему? К кому? Я проходила и вслушивалась, проходила и вслушивалась в себя. Да, это было почтение к тому смирению и достоинству, с которыми они принимают жизнь. Я признала неизбежность страдания и разрушения в жизни. И этот новый, выслушанный через калек смысл, *только усилил и укрепил* мое желание жить и радоваться жизни. Да, я люблю жизнь, но не только ее праздники. Я принимаю жизнь и в ее острой боли. Мне распахнулось что-то очень серьезное во мне самой, даже пугающее: я готова одновременно идти навстречу своему величайшему страданию и своей величайшей надежде. Спасибо за калек».

Это пример удивительной способности так «раскрывающее» выслушать себя, что удалось вступить в прямой контакт с чем-то целостным в себе, и глазами этой целостности серьезно расширить свое смысловое пространство.

*Студентка М.Л.* «Я медленно шла по улице... В какой-то момент я опустила голову и практически у себя под ногами увидела мертвого голубя. Обычно я не боюсь ничего такого, но в тот момент я отскочила от него и вскрикнула. Было ощущение толчка подобно удару под дых. Я словно бы видела сущность этого голубя — невидимым взором, из

глубины себя. Может быть, правильнее сказать, что мертвый голубь — это всего лишь то, что я увидела внешне, а на самом деле за ним стояла смерть. Именно ее я почувствовала всем своим существом. Буквально сразу я осознала, что столкнулась не с мертвой птицей как с таковой, а с тем, что стоит за внешней видимой оболочкой».

На наш взгляд, это удивительный пример, какой способности видеть то, «что по истине есть», открывается, когда человек оказывается причастен целому — «другому в себе».

*Студент Д.Р.* «Я сам не заметил, как ручка, которую я взял, поглотила все мое внимание. Она была необычной: наверху был желтый хохолок из перьев, которые торчали во все стороны. Что-то в ней было не от мира сего, что-то в ней отчаянно не вписывалось во все окружающие контексты... А, вместе с тем, торчащие во все стороны перья как бы утверждали свое *право на жизнь, право быть* — быть цветением, быть танцем, быть праздником, даже когда все кругом утратило ощущение себя. Этот расстрепанный хохолок был сам себе праздником и ему нечего было бояться. И это только усиливало его цветение, которое стало диким, дружелюбным и радостным. Вот это да: быть самому себе праздником!..»

Нам остается только повторить за самим студентом его реакцию на внезапно открывшийся смысл: «Вот это да: быть самому себе праздником!..»

Анализ самоотчетов показывает, что через опыт впечатления наши студенты обнаружили актуальные, но ранее сокрытые для них смыслы. Эти смыслы уже имманентно принадлежали данности жизни, уже влекли жизнь каждого из них, уже «окликали», пытаюсь обратить на себя внимание. Следовало лишь откликнуться — приостановить себя и повысить осознанность своего присутствия в мире. Что и сделали наши студенты, следуя задаче исследования. Они нашли самих себя, исходя из собственного живого настоящего, из повседневной «фактической жизни». Через «*реализацию впечатления*» (Мамардашвили) им удалось встать на путь продвижения к своей целостности, на путь воссоединения со своим внутренним существом. Они попали, как говорит М.К. Мамардашвили, в топос «идентичности себя некоторому действительному или подлинному Я» [Мамардашвили, 1997, с. 171]. Из этой собственной ценностной полноты им раскрылся смысл впечатления.

Любопытно отметить, что «окликающими» часто были «вещи», так или иначе связанные с воспоминаниями детства. Оказалось, что через опыт впечатления обнаруживают себя такие смыслы, которые до сих пор значимы. Мы, как М. Пруст, можем сказать про себя: «стоит нам вновь слышать знакомый звук, вдохнуть знакомый запах, ...как непреходящая и обычно скрытая суть вещей высвобождается, наше истинное Я про-

буждается и оживает, ... возрождая в нас человека, свободного от связи времен» [Мориак, 1999, с. 236]. Эти смыслы были так или иначе связаны с вечными экзистенциальными ценностями: умением прощать, терпеть, доверять, умением любить, верить, быть свободным и т.д. и т.п.

Итак, проведенное исследование свидетельствует, что через «реализацию впечатления» студенты сумели обнаружить те имманентные смыслы, которые уже направляют их жизнь, — сумели **встроиться в герменевтику собственной жизни**.

Следует обратить внимание на то, что не все студенты сумели довести до конца *работу по извлечению опыта впечатления*. Что позволило одним сделать это (28 человек) и помешало другим (20 человек)? В чем состоит способность доводить до конца работу по развертыванию и извлечению опыта так, чтобы обнаружился смысл послания?

Анализ самоотчетов показал, что удача сопровождала тех, которым удавалось своим откликом **подхватывать и усиливать** движение своего собственного опыта. Иными словами, открывать возможность развертываться тому, что вступало в процесс выслушивания. Они, как говорит Дж. Хиллман, предоставляли душе возможность заговорить с ними, т.е. начинали «беседовать с душой» [Хиллман, 1997, с. 104]. Традиция внутренней «беседы с душой» уходит к беседе Сократа с Диотимой. В наше время к этой традиции относится метод «Активного воображения» К. Юнга и «Активного слушания» К. Роджерса. Способность так «раскрывающее» слышать или видеть обеспечивает возможность разворачивать себя тому, **что** этот процесс порождает. Это есть **феноменологическое движение**. И если человек сумеет довести до конца «работу выслушивания», т.е. позволит установиться в полном присутствии тому целому, от которого она исходит, то он откроет для себя смысл впечатления.

Как осуществить это на практике? Обратимся опять к свидетельству М. Пруста. Вспомним, как он, пытаясь истолковать свои ощущения, то старался слиться с ритмом, в котором опали цветы с ветвей боярышника, то без конца повторял одно и то же движение, переступая с булыжника на булыжник и т.д. и т.п. Поступая так, он давал возможность **развиваться самому впечатлению**. Подхватывая и усиливая его, он ориентировался на сам опыт, а не использовал готовые представления или собственные гипотезы о нем. М. Пруст *держался самого впечатления* и углублял его до тех пор, пока «вдруг не являлась мысль, которой не было мгновение назад». *Двигаясь в поле внутреннего опыта, двигаясь за самим собой, он открывал возможность самообнаружения смысла*. В самом себе М. Пруст имел начало своего бесконечного движения по пути к тому, что есть он сам. В такой ситуации, как говорят мастера дзен, путь и путник стано-

вятся одним целым. А поэтический язык О. Мандельштама открывает это как такой способ бытия, в котором одновременно «я и садовник, я же и цветок» [Мандельштам, 1990, с. 42].

В академической психологии такой тип понимания свидетельствует о «феноменологической установке» автора. Пример феноменологического способа и типа понимания реализует Л.С. Выготский в своем конкретном опыте чтения и понимания «Гамлета» [Выготский, 1968]. Внимание к феноменологической стратегии прочтения заостряет А.А. Пузырей в блестящей методологической работе «Манипулирование и майевтика» [Пузырей, 2005, с. 299—333]. Феноменологическая установка «дает возможность заговорить самому тексту»; интерпретация здесь — «не замещает исходный текст, не встает на его место, но пытается держаться как бы «при» нем, выступая только в качестве «проводника» к нему, или, что то же: выступая в качестве того, что открывает понимаемому дорогу, дает ему возможность выйти нам навстречу»... такая «интерпретация амплифицирует само понимаемое, доводя его до кондиции», открывая для него возможность нам сказаться» [Там же. С. 311].

Перед началом исследования мы обсуждали со студентами это необходимое условие самообнаружения смысла. И многим из них, действительно, удалось найти свой собственный *способ «раскрывающего» (феноменологического) движения в поле внутреннего опыта*. Кто-то, чтобы лучше выслушать себя, спонтанно замедлял шаг и погружался в глубокое молчание. Многие, как, например, студентка С.И., двигались вслед за своим воображением до тех пор, пока неожиданно не появлялся образ, через который открывался смысл. Некоторые студенты, подобно М. Прусту, чтобы удержать себя в поле внутреннего опыта, упорно повторяли его. Кого-то пленяла и удерживала сила самого впечатления. Подчас этой пленяющей силой была красота предмета или явления — на помощь приходила «самая яркая и влекущая сила бытия» (М. Хайдеггер). Ведь прекрасное приходит к нам самым непосредственным образом и потому пленяет нас. Согласно М. Хайдеггеру, «именно прекрасное вырывает нас из забвения бытия и не дает угаснуть нашему зору, обращенному к бытию» [Хайдеггер, 2006, с. 198].

Однако не всем студентам удалось стать «и садовником, и цветком» одновременно. Стандартная привычка к готовым представлениям и неумение следовать себе, как бы *течь вслед за своим внутренним опытом*, затрудняло процесс самообнаружения смысла. Очевидно, что требуется специальная практика по становлению такого умения, которое открывает возможность *развиваться самому впечатлению* — открывает возможность для феноменологического движения.

Работу души по извлечению опыта впечатления можно в чем-то сравнить с *состоянием молитвы*. Действительно, чтобы извлечь опыт, надо открыть в себе возможность присутствовать самому впечатлению и не вмешивать себя в процесс его развития до момента, пока оно не явит свое существо — смысл. Состояние молитвы, следуя С. Кьеркегору, не есть говорение: «Молитва, становясь настоящей молитвой, становится молчанием. Вместо того, чтобы говорить, человек начинает *слушать*. Молиться — значит не просто молчать, но — слушать... Слушать до тех пор, пока не услышишь Бога» [Кьеркегор, 2007]. Не так ли и в нашем случае? Молчать, т.е. не привносить себя — свои представления. Дать место тому, что само сказывается себя. И выслушивать это высказывание до тех пор, пока «вдруг не явится мысль, которой не было мгновение назад». И умению приходиться в такое состояние, конечно, надо специально учиться.

Подводя итоги, мы можем сказать, что *внимание к предпочтениям души* выявляет человеку *смыслы, актуальные его настоящему бытию*. Через эти смыслы открывается возможность истолковывать себя, исходя из *собственного живого настоящего*, из повседневной «фактической жизни». Сама душевно-духовная жизнь, и только она, утверждает новые ценности и решает вопрос их существования.

Окликающие «вещи» вырывают нас из забвения бытия, помогают нам сохранять и поддерживать взор обращенным к бытию. Наша задача — не проходить мимо (себя), услышать обращенный к нам призыв и идти в соответствии с ним. Так человек, предоставляя жизни ее собственное сокровенное право на становление, приближает себя к своему истинному Я.

#### ЛИТЕРАТУРА

- Выготский Л.С. Трагедия о Гамлете, принце датском, У. Шекспира // Л.С. Выготский. Психология искусства. М.: Искусство, 1968. С. 339—498.
- Дильтей В. Описательная психология. СПб.: Алетейя, 1996.
- Кьеркегор С. Полевая лилия и птица небесная / пер. А. Лызлова. Рукопись.
- Леонтьев Д.А. Психология смысла. М.: Смысл. 1999.
- Леонтьев Д.А. Виктор Франкл в борьбе за смысл // В. Франкл. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
- Мамардашвили М.К. Психологическая топология пути. СПб.: Русск. Христ. Гуманит. ин-т, 1997.
- Мандельштам О. Стихи. Переводы. Очерки. Статьи. Тбилиси: Мерани, 1990.
- Минделл А. Ученик создателя сновидений. М.: АСТ, 2003.
- Мориак К. Пруст. М.: Независимая газета, 1999.
- Пузырей А.А. Психология. Психотехника. Психагогика. М.: Смысл, 2005.

- Роджерс К. Клиентоцентрированный/человекоцентрированный подход в психотерапии // Вопросы психологии. 2001. № 2. С. 48—58.
- Седакова О.А. Поэзия и антропология // Музыка. М.: Русский мир, 2006.
- Хайдеггер М. Ницше. Т. 1. СПб.: Владимир Даль, 2006.
- Хиллман Дж. Исцеляющий вымысел. СПб.: Б.С.К., 1997.

## Phenomenology meaning: meaning as soul call.

*Buyakas T.M.*

Article presents results of the research spent by the author on the basis of student's works, executed within the special course "The person self-determination psycho-technique" at psychology faculty of the M.V.Lomonosov Moscow State University. Offering students various tasks, author sees the problem in acquainting them with practice of the phenomenological approach in psychology and psychotherapy and bringing up them a "taste" to the phenomenological analysis of experience. In authors opinion, this is necessary skill for the psychologist and the psychotherapist working inside of the indirectiv practices. The meaning and special form of its presentation to the person — impression, became a subject of the given research.

**Keywords:** phenomenology, sense, impression.

- Vygotskij, Lev S. 1968. Tragedija o Gamlete, prince danskom, W. Shakespeare. In *Psihologija iskusstva*, 339—498. Moskva: Iskusstvo.
- Dilthey, Wilhelm. 1996. *Opisatel'naja psihologija*. St. Petersburg: Aleteja.
- Kierkegaard, Seren A. *Polevaja lilija i ptica nebesnaja*. Trans. A. Lyzlov. Manuscript.
- Leont'ev, Dmitrij A. 1999. *Psihologija smysla*. Moskva: Smysl.
- Leont'ev, Dmitrij A. 1990. Viktor Frankl v bor'be za smysl. Introduction to *Chelovek v poiskah smysla*, by Viktor Frankl. Moskva: Progress.
- Mamardashvili, Merab K. 1997. *Psihologicheskaja topologija puti*. St. Petersburg: Russkij Hristianskij humanitarnyj institut.
- Mandel'shtam, Osip. 1990. *Stihi. Perevody. Oчерki. Stat'i*. Tbilisi: Merani.
- Mindell, Arnold. 2003. *Uchenik sozdatelja snovidenij*. Moskva: AST.
- Mauriac, Claude. 1999. *Prust*. Moskva: Nezavisimaja gazeta.
- Puzyrej, Andrej A. 2005. *Psihologija. Psihotehnika. Psihagogika*. Moskva: Smysl.
- Rogers, Carl. 2001. Klientocentrirovannyj/chelovekocentrirovannyj podhod v psihoterapii. *Voprosy psihologii* 2: 48—58.
- Sedakova, Olga A. 2006. Poezija i antropologija. In *Muzyka*. Moskva: Russkij mir.
- Heidegger, Martin. 2006. Nietzsche. T. 1. St. Petersburg: Vladimir Dal'.
- Hillman, James. 1997. *Isclenjajuschij vymysel*. St. Petersburg: B.S.K.