Для цитирования: Богданова В. О. Философские практики обретения экзистенциальной открытости: компаративистский анализ восточных и западных методик // Социум и власть. 2018. № 4 (72). С. 100—109.

ФИЛОСОФСКИЕ ПРАКТИКИ ОБРЕТЕНИЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ОТКРЫТОСТИ: КОМПАРАТИВИСТСКИЙ АНАЛИЗ ВОСТОЧНЫХ И ЗАПАДНЫХ МЕТОДИК[1]

Богданова Вероника Олеговна,
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, доцент кафедры философии и культурологии, кандидат философских наук.
Российская Федерация, 454080, г. Челябинск, пр-т Ленина, 69.
E-mail: verovictory@mail.ru

Аннотация

Предметом исследования являются философские практики экзистенциальной открытости, позволяющие сформировать доверие к жизни, необходимое для полноценного развития личности. Недоверие к жизни препятствует духовному росту человека, сужает поле его жизнедеятельности, разобщает бытие и мышление. Экзистенциальная открытость — это способность индивида объективно и правдиво воспринимать, осознавать и интерпретировать реальные события и свои собственные переживания. Объективное осознание возможно только тогда, когда индивид освободится от стереотипов, шаблонных схем, преодолеет разобщенность бытия и мышления. Принятие жизни выражается в готовности реализовывать множество возможностей, которые открываются перед человеком. Исследование выстраивается на основе компаративистского анализа восточных и западных методик, таких как медитативные практики даосизма, буддизма и дзэн-буддизма в сравнении с методами экзистенциальной философии, феноменологии и гуманистической психологии. Медитативные практики способствуют осознанию открытости, принятию мира и своего собственного существования в нем. Данные практики помогают индивиду преодолеть рассудочное расчленение мира. Экзистенциальный подход позволяет выявлять глубинные проблемы индивидуального существования, связанные с осознанием безопорности мышления в ситуации жизненного выбора. Феноменологический подход способствует обнаружению мыслительных, речевых и поведенческих стереотипов жизненного мира, которые не позволяют феноменам говорить самим за себя, исходя из своего собственного уникального значения. Корень исследуемой проблемы видится автору в разобщенности мышления и бытия, которая определяется как «психологическая болезнь» современной цивилизации, главным симптомом которой является желание утвердить себя в мире, стремление к господству над природой, над другими людьми и над собой. Сознание человека порабощено искаженной идеей должного, зачастую подразумевающей набор социальных и культурных стереотипов той или иной исторической эпохи, а не философское стремление быть аутентичным, открытым истине. В исследовании описываются философские практики, которые помогают преодолеть разобщенность мышления и бытия, служащего помехой для объективного и правдивого восприятия реальности.

Ключевые понятия:
экзистенциализм,
феноменология,
экзистенциальная открытость,
философские практики,
сознание.

[1] Статья подготовлена в рамках задания Министерства образования и науки Российской Федерации на выполнение государственных работ в сфере научной деятельности № 35.5758.2017/БЧ, при финансовой поддержке ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева» по договору на выполнение НИР от 04.06.2018 г. № 1/313 по теме «Философская практика как новая парадигма социогуманитарных исследований» и в рамках проекта РФФИ № 17-33-00021 «Теория и практика философского консультирования: компаративистский подход».

Экзистенциальная открытость: основные характеристики

Одной из важных целей философской практики является прояснение индивидуального бытия, которое происходит через осмысление отношения человека к жизни. Нередко само это отношение затрудняет процесс самореализации, препятствует обретению смысла существования. Например, если в сознании человека присутствует установка, что жизнь коварна и опасна, то все силы он будет тратить не на реализацию своих талантов и поиски собственного предназначения, а на создание защитных механизмов, препятствующих спонтанному проявлению индивидуальности, создающих иллюзию безопасности. Такое общее отношение к существованию О. Ранк охарактеризовал как «страх встречи с жизнью в качестве изолированного существа». Это страх индивидуации, влекущей за собой чувство незащищенности, заброшенности, одиночества. Страх перед жизнью можно смягчить, отрекаясь от индивидуации, но это порождает экзистенциальную вину. Человек чувствует себя виноватым в том, что не реализует в полной мере свой жизненный потенциал [15, с. 160]. Из этой ситуации может быть только один выход — научиться доверять жизни и самому себе. Этой цели служат философские практики, которые мы условно назвали «практиками открытости», поскольку они способствуют обретению утерянного первоначального экзистенциального состояния — доверия миру.

С детства многие люди усваивают правило «доверяй, но проверяй», которое часто приводит к подозрительности и ложным предубеждениям. Человек живет с оглядкой, боится оказаться обманутым, лишиться духовных или материальных благ. Он не всегда осознает, что сама установка на недоверие лишает его жизненных сил, плодотворных межличностных отношений и подавляет естественное стремление к самореализации. Мир представляется средоточием враждебных сил, и для того, чтобы он вновь стал «интимно близким», каким он был в самом начале жизни, индивиду необходимо вернуть себе состояние первоначальной открытости, доверия миру. Что это за состояние и как оно достигается?

В философской и психологической литературе можно обнаружить разные описания открытости, хотя все они тесно переплетаются друг с другом. Представитель гуманистической психологии К. Роджерс в своем описании «полноценно функционирующего человека» определяет его как открытую личность. Открытая личность способна почувствовать в себе все многообразие висцеральных, сенсорных, эмоциональных и когнитивных переживаний, не испытывая при этом угрозы. Она тонко осознает свои самые глубокие мысли и чувства и не пытается их подавить или исказить, она часто действует в соответствии с ними. «Полноценно функционирующий человек» способен не только осознавать свои переживания, но и контролировать их. Он готов действовать рассудительно, отказаться от желаний, реализация которых причиняет вред ему и другим людям [9]. Таким образом, под открытостью Роджерс понимает способность индивида осознавать свои переживания, что позволяет ему воспринимать реальность объективно и правдиво, ведь мир существует безотносительно к личным интересам, потребностям и страхам индивида.

По мысли Э. Фромма, видеть мир объективно возможно только в том случае, если разум человека выберет эмоциональную установку на смирение. Смирение предполагает избавление «от мечтаний о всезнании и всемогуществе» [13, с. 201]. В восточной традиции смирение часто трактуется как отказ от «воли». Человек освобождается от желания принуждать, направлять, подавлять мир вне и внутри себя для того, чтобы быть совершенно открытым, отзывчивым, пробужденным и чутким. Э. Фромм отмечает, что это состояние в терминологии дзэнбуддизма часто описывают фразой «сделаться пустым», т. е. сделаться открытым для восприятия мира [14, с. 29]. Почувствовать исходную неразделенность с ним. Быть способным принимать любые жизненные обстоятельства и адаптироваться к ним без физического и душевного сопротивления.

Открытость основывается на доверии к жизни. Нельзя доверять жизни, контролируя каждый шаг, поэтому открытый человек не имеет детально выверенного плана действий. Ему свойственна легкость, спонтанность, непосредственность в принятии решений. Это проявление открытости отражено в изречении Лао-Цзы «Великий порядок свободен от распорядка». Отказываясь от мелочного планирования, индивид открывает для себя новые возможности, не позволяет своей жизни стать механистичной и искусственной. Он прислушивается к потребностям своей души и тела в моменты настоящего времени, живет в гармонии с собой. Таким образом, доверие к жизни неразрывно связано с доверием к самому себе. Человек, доверяющий себе, выбирает такую линию поведения, ко-

торая опирается на осознание собственных переживаний, а не полагается на внешние указания (социальные нормы, суждения авторитетных лиц или групп).

Экзистенциально закрытый человек упорно сопротивляется реальности. Он пытается снова и снова осуществлять программу поведения, которая уже исчерпала себя, не достигая желаемого результата. Сила его сопротивления реальности прямо пропорциональна силе претерпеваемых душевных страданий. Возвращаясь к первоначальной открытости, индивид смягчает свои страдания или вовсе избавляется от них. Данный аспект открытости в полной мере воплощается в главном принципе даосизма — «У-Вэй» («недеяние»). Его суть заключается в спонтанном проживании настоящего без вмешательства в ход вещей, не находящихся во власти человека. Подчиняясь естественному ходу вещей и событий, человек становится органической частью единого потока изменений, ощущает себя причастным бытию, обретает внутренний покой и свободу. «У-Вэй» требует особого внутреннего настроя, который заключается в отказе от всего призрачного и суетного для того, чтобы ощутить полноту бытия, радость жизни [8, с. 82—83]. Практика даосизма «У-Вэй» построена таким образом, чтобы сознание личности не успевало проявить рациональное начало, порождающее эгоизм [11, с. 279]. В своей деятельности рациональное начало, как правило, проявляется через постановку и реализацию намеченной цели. В практике «недеяния» внимание переключается с цели деятельности на сам процесс. Схожую технику переключения внимания с цели (результата) на процесс деятельности можно встретить и в индийской философии. В индуизме существует специальная техника «карма-марга», которая в «Бхагавадгите» обозначается как «действие без расчета на результат». Бескорыстное исполнение долга без привязанности к результатам направлено на преодоление эгоизма [11, с. 72—73].

Под открытостью также следует понимать готовность расширять горизонт опыта через приобщение к новым знаниям. В даосизме, буддизме и дзэн-буддизме открытость описывается как состояние опустошенного сознания, свободного от прописных истин, стереотипных действий, низменных желаний, страстей, это готовность наполнить жизненный опыт новым содержанием. Если сознание человека «захламлено» знаниями, которыми он не пользуется, но при этом пытается сохранить, то он закрыт для изменений. Горизонт опыта человека ограничен, он видит только то, что подтверждается и оправдывается его прошлым опытом. Открытость предполагает свободный отказ от уже «отработанных» мыслительных схем, лишающих индивида свободы, делающих его ограниченным и закрепощенным. С позиции феноменологии открытость экзистенции — это отказ от любой теоретической ориентации, в том числе от привязанности к собственным убеждениям. Заданные когнитивные схемы, принципы, интерпретации не позволяют феноменам говорить самим за себя, в своем собственном уникальном значении, однако через них высвечивается подлинное бытие человека [7, с. 153]. К. Роджерс отмечает, что если в ответ на события окружающей действительности индивид вместо того, чтобы осознать возникшее переживание, пытается его преобразовывать в соответствии с какой-то заранее заданной жесткой структурой «Я», то его личность становиться ригидной и неадаптивной. Полноценно функционирующая личность проистекает из переживания, т. е. она познает структуру своего опыта и саму себя в процессе переживания. Не принимая события жизни и собственные переживания, человек лишает себя возможности плодотворного и разностороннего развития [9].

Препятствия на пути экзистенциальной открытости

Что же мешает человеку быть открытым? Препятствуют пребыванию в состоянии открытости аффекты, порожденные страхом, вызванным негативным опытом прошлого. Негативные воспоминания, постоянно возвращаясь, создают своего рода «невротический цикл», из которого сложно вырваться и посмотреть на свое существование со стороны, трезво осознать иллюзорность многих опасений и предубеждений. Это препятствует чуткому и адекватному реагированию на происходящие события, разрывает связь с реальностью. Страх порождает навязчивое стремление остановить течение жизни, держать жизнь под неослабным контролем. Однако, следуя этой стратегии, индивид не достигает желаемого результата. Обретение безопасности посредством тотального контроля не происходит, а страх перед жизнью только усиливается. К нему также начинает примешиваться разочарование в жизни, ощущение утраты упущенных возможностей. Выход один — преобразовать «внешний» контроль над событиями в самоконтроль, дающий возможность контролировать собственные переживания. Как

пишет М. Босс, «следует прыгнуть в воду, вместо того чтобы все время пробовать, не слишком ли она холодная» [7, с. 151].

Склонность к строгому контролю проявляется не только в стремлении жить в безопасном и предсказуемом мире, но и в желании соответствовать идеальному образу «Я». Однако идеальный образ «Я» слишком абстрактен, его формирование обусловлено многими факторами, которые индивид не в состоянии осознать. Как правило, это стереотипы социального окружения, закрепляемые моральной оценкой «правильного» поведения, нормированного тем или иным сообществом. Идеальный образ «Я» формируется постепенно посредством хабитуализации этих стереотипов. Это также препятствует доверию к жизни, поскольку задерживает процесс психического развития индивида на стадии инфантильной зависимости. Через «бунт» и конфликты с привычным социальным окружением проявляется воля индивида быть самим собой. «Воля быть собой» реализуется в попытке существования сразу в нескольких «Я-образах». Через них содержание личности обретает свое наполнение, а затем и целостность [1]. Сужение горизонта опыта приводит к потере способности адекватно осмысливать феномены собственного существования.

Все, что рождается в сознании человека (мысли, чувства, идеалы), должно не только осознаваться, но и проживаться в бытии. Любое содержание сознания должно быть включено в бытие. Мысли и переживания необходимо рассматривать как Откровения, через которые человек познает мир и самого себя. Например, С. Кьеркегор показывает связь между мышлением и бытием человека, вводя понятие «субъективной истины». Мысль обретает статус истины только при совпадении внутренних переживаний человека с внешним проявлением в виде какого-либо действия. В качестве пояснения Кьеркегор приводит пример с двумя молящимися людьми. Первый человек молится «истинному», христианскому Богу, но его душевное состояние при этом ложно. Молитва превращается в механический ритуал, который воспроизводится без душевного трепета и благоговения. Второй — язычник, молящийся примитивному идолу с «безраздельным стремлением к бесконечному», обладает «субъективной истиной», потому что он делает это искренне. Таким образом, понятие «субъективной истины» сродни понятию искренности, которая предполагает высокую духовную активность человека. Исходя из этого контекста, бытие есть искреннее проживание жизни, предполагающее «страстное духовное участие субъекта в этом процессе» [6, с. 218—219]. Духовная активность субъекта направлена на утверждение личностных ценностей и смыслов в каждой жизненной ситуации. Это полная вовлеченность человека в бытие, позволяющая всегда чувствовать себя «живым» и «осознающим», а не только в воспоминаниях о тех или иных моментах прошлого или в мечтаниях о будущем. Только тогда жизнь доставляет радость, становится мощной, плодотворной, богатой впечатлениями. Когда же индивид живет не искренне, он выпадает из реальности, поскольку прерывает связь между ценностно-смысловыми компонентами своего сознания и бытием. Личность распадается на фрагменты, теряет свою целостность, живет в разладе с собой.

Бытие человека всегда имеет ценностную основу. Ценности определяют отношение человека к реальности. Человек, благодаря созидающей активности своей воли, выбирает те ценности, через которые он желает видеть и описывать мир и самого себя, и он несет ответственность за созданный им мир. Ценности, выбранные в качестве «субъективной истины», имеют в своем основании «Ничто», поскольку сама возможность выбора предполагает «безопорность», свободу воли. Выбор сопряжен с сомнением, он может породить неуверенность в себе, если из множества возможностей нужно выбрать только один «правильный» вариант и нет права на ошибку. Однако это ложная посылка, когда речь идет о жизненных возможностях, которые нельзя ни спрогнозировать, ни просчитать. Следовательно, все варианты выбора являются «правильными». Понятие «ошибка» в этих условиях не имеет смысла. Оно трансформируется в понятие «новая возможность». Через выявление и реализацию этих возможностей происходит самореализация личности, ее взросление. Задача индивида — открыть для себя широкий спектр возможностей существования [17].

В вопросе самопознания человеку важно понять, насколько он честен с самим собой, насколько он аутентичен. Соотношение понятий «жизненный опыт», «коммуникация» и «осознание опыта» дает это увидеть. К. Роджерс полагает, что данные понятия являются совместимыми. При высокой степени соответствия человек способен почувствовать единение с миром, доверие миру. По мнению Роджерса, высокую степень соответствия проявляют дети, которые выражают свои чувства открыто. Жизненный опыт, коммуникация и осознание опыта для

них — единое целое. Например, когда дети любят или сердятся, они выражают свои эмоции всем своим существом. Взрослые, как правило, более сдержанны в выражении своих чувств, что говорит о несогласованности переживания, осознанности и коммуникативных практик [9].

Несогласованность возникает в ходе интерпретации индивидом своих переживаний и опыта. Интерпретация разрывает связь между переживанием и опытом. Чувства «застывают» на абстрактном уровне интеллектуальной интерпретации, они не переживаются, а логически объясняются как что-то противопоставленное субъекту. В результате значения слов могут подменять их сущность, которая непосредственно проявляется в контексте переживания: «понять слово означает смотреть на палец, а не на Луну, на которую он указует» [11, с. 119—120]. Однако следует отметить, что не только интеллект может «скрыть» переживания за плотной завесой слов. Влияние любого авторитета (будь то концепция или личность) может также исказить их смыслы. Понимая эту проблему, дзэн-буддисты предлагают не придавать существенного значения учениям и мнению авторитетных лиц (священным сутрам, и их толкованию мудрецами и учеными), которые могут помещать непосредственному открытию истины через переживания [14, с. 56]. Несогласованность также проявляется в неспособности или нежелании точно передавать свои чувства другому человеку из-за недоверия к нему, хотя, как правило, именно другие люди помогают личности полнее осознать свои поступки, мысли и переживания. Недостаток социального соответствия может свидетельствовать о пониженном самоконтроле и искаженном восприятии человеком самого себя, или о страхе, препятствующем преодолению застарелой привычки к скрытности, или о трудности понимания других, или о неспособности понятно выражать свои мысли и чувства [16].

Разобщенность бытия и мышления: методики и практики преодоления

Разобщенность бытия и мышления — это «психологическая болезнь» современной цивилизации, главным симптомом которой является желание утвердить себя в мире, стремление к господству над природой, над другими людьми и над собой. Сознание человека порабощено искаженной идеей должного, зачастую подразумевающей набор социальных и культурных стереотипов той или иной исторической эпохи, а не философское стремление быть аутентичным, открытым истине. Не преодолевая эту разобщенность, индивид идет по пути забвения себя. М. Босс видит выход из этого состояния в выработке особого отношения к миру, которое позволяет всем вещам и явлениям мира быть такими, какие они есть [7, с. 150—151]. Существуют специальные философские практики, которые помогают устранить эту разобщенность. Они способствуют осознанию открытости, принятию мира и собственного существования в нем. Данные практики помогают индивиду преодолеть рассудочное расчленение мира на противоположности (материального и идеального, добра и зла, прекрасного и безобразного и т. д.). Бытие человека становится целостным, поскольку человек учится принимать все как есть, чувствовать динамику мира, избавляться от болезненных привязанностей. Жизнь перестает восприниматься в линейной перспективе, как напряженное движение к призрачной цели, а становится увлекательной «игрой», в которой главную ценность обретает процесс ее проживания, а не конечный результат. Если оценивающая работа рассудка, раскалывающая мир на противоположности, мешает человеку непосредственно реагировать на жизненные ситуации, то преодоление разобщенности мышления и бытия возвращает человека к «естественной простоте», открытости, безусловному принятию всего что случается с ним в мире [8, с. 71].

Буддистский мастер медитации Ч. Трунгпа считает, что преодоление разобщенности позволяет жить в реальности, для этого нужно погрузиться в глубину собственного опыта, в мир «чистых» феноменов до начала мышления. В дзэн-буддизме такое необусловленное мыслями состояние сравнивается с изначальным космическим зеркалом, которое отражает все без искажений [12, с. 99]. Объективному и правдивому отражению реальности мешает оценивающая и рассудочная деятельность, которая вносит дискретность в единый поток феноменов сознания. Следует устранить эту фиксацию рассудка на позиции «привилегированной» (предзаданной) точки зрения, как будто в мире все уже заранее известно. Если это удается, появляется ощущение тождества созерцания и созерцаемого, «внутреннего» и «внешнего» [12, с. 103—104]. Н. А. Бердяев описывает похожий «мистический» опыт, когда сознание вбирает в себя природный

и человеческий миры, ничто уже не противостоит ему как внешний предмет. «Таким образом, — пишет философ, — раскрывается реальный духовный мир, в котором все вложено в сокровенную глубину и всякая реальность раскрывается в своей внутренности, а не внешности» [2, с. 175]. Преодолев субъект-объектное разделение, достигнув единства со всем сущим, сознание способно сфокусироваться на любом существе и событии и познать их так же хорошо, как и биение своего собственного сердца, потому что теперь уже все происходит внутри него [12, с. 109]. Это мистическое состояния растворения «Я» в мире описывает Чжуан-цзы, когда во время сна он почувствовал себя бабочкой, поставил перед собой вопрос: «Как могу я знать, снился ли человек спящей бабочке или спящему человеку снилось, что он бабочка?» Сама постановка такого вопроса является примером мгновенного осознания собственной безличности, то есть потери ощущения частной точки зрения в целостной картине мироздания [11, с. 279—280].

Суть методики «Убей ум» (Шри Ауробиндо, Шри Рамана Махарши) заключается в избавлении от всех «негативных» мыслей, связанных с ненавистью, унижением, страхом, являющимися источниками психологических проблем. Источником возникновения «негативных мыслей» является оценивающая деятельность рассудка, который использует полярные категории [10, с. 115]. Медитативные практики, используемые в индуизме, буддизме, дзэн-буддизме, даосизме и других восточных учениях, как раз направлены на преодоление устойчивых схем-паттернов, привычек сознания, порожденных ситуацией разобщения мышления и бытия. Человек словно «растворяется», захваченный «потоком» деятельности, с которой он полностью сливается [10, с. 193].

М. Е. Сандомирский отмечает, что состояния повышенного усилия, умственной концентрации и вовлеченности доступны любому человеку, в разных ситуациях. В этих состояниях самозабвенного творческого наслаждения самим процессом деятельности, «растворения» «Я» и «слияния» с выполняемой работой, человек испытывает чувство собственной внутренней цельности, единства и гармонии с окружающим миром [10, с. 194]. М. Е. Сандомирский отмечает, что занимаясь медитацией лучше не давать установку на прекращения мышления, а направить мысль на привычные, безразличные процессы, не дающее пищи для размышлений. Это могут быть собственные физиологические процессы или внутренние ощущения. Они играют роль «спасательного круга», который не позволяет «утонуть» в бескрайнем море мышления. Например, буддисты секты «сото», выполняя медитативную технику «дзадзэн» или «кинхин», для того чтобы сознание не генерировало посторонние мысли, рекомендуют сосредоточивать внимание на дыхании [11, с. 343]. Не случайно саму технику «дзадзэн» сравнивают с очищением загрязненного водоема. Вода в водоеме становится кристально чистой и прозрачной, когда отсутствуют потоки, поднимающие со дна ил и песок. При этом водная гладь водоема становиться ровной и четко отражает предметы. То же самое можно сказать про сознание. Оно начинает объективно и правдиво отражать мир лишь в состояние покоя, отрешенное от суетных мыслей, страстей, желаний [11, с. 343].

Буддистская практика «самадхи» также позволяет достигнуть спокойствия ума. Основой этой практики является концентрация ума — сати (смрити). Сати означает процесс внутренней мобилизации и полного осознания своего тела, ощущений, мыслей и образов. С одной стороны, человек отстранен от всего происходящего вокруг и собственных ощущений и переживаний, с другой стороны, он осознает ментальные состояния и отчетливо воспринимает происходящее в данный момент времени. М. Томпсон отмечает, что для ясного видения медитирующий должен максимально освободиться от оков собственного Эго и сосредоточиться на объекте созерцания [11, с. 116—117]. Это возможно, когда человек сосредоточен на настоящем времени. Прошлого для него более не существует, а будущее пока не проявилось. М. Томпсон сравнивает медитирующего с человеком, оседлавшим волну. В начале медитации волна вздымается, и стоящему на гребне необходимо поддерживать хрупкое равновесие, чтобы не упасть. Баланс нарушается, когда человек начинает анализировать происходящее с позиции прошлого, интерпретируя происходящее отлаженными схемами, паттернами, или с позиции будущего, когда человек, испытывая перед ним страх, создает образы не связанные с реальным положением дел. Другими словами, медитация — это искусство творческого осознания происходящего в настоящий момент [11, с. 119].

Т. Тулку определяет медитативное состояние как промежуток между словесно оформленными мыслями, когда прежняя мысль ушла, а новая мысль еще не овладела сознанием. В тот момент, когда у сознания «нет

слов», глубинные, подсознательные образы становятся доступными для осознания, человек становится открытым для восприятия своего внутреннего опыта [10, с. 234—235]. Отвлечение от суетного и повседневного в процессе медитации приводит к налаживанию диалога между сознанием и подсознанием. На поверхность сознания всплывают подавленные переживания, называемые К.-Г. Юнгом «явлением теней». Таким образом, подсознание доносит свои сигналы о наличии внутренней проблемы, игнорируемой долгое время и требующей своего решения. Через переживания подсознание дает разрядку накопленным до конца непрочувствованным в повседневной жизни эмоциям и способствует преодолению их влияния на психику человека. Постепенно человек приходит к спокойствию и равновесию. Только в таком состоянии подсознание может подсказать способы выхода из сложившейся затруднительной ситуации, поскольку ум находится в покое и безмолвии, следовательно, полностью открыт реальности [10, с. 236].

Э. Фромм считает, что осознание в этом контексте означает преодоление, вытеснение и отчуждение от самого себя и от другого. Человек освобождается от иллюзий восприятия, осознает то, что раньше не осознавалось, в нем происходит внутренняя революция [14, с. 65]. Когда это игнорируется, действительность воспринимается только в мысли, в этом случае человек не может прочувствовать и осознать полноту глубинных и непосредственных переживаний, поэтому отрывается от реальности. Пребывание в прямом единстве с миром позволяет «осознать внутренние переживания и внешний мир в их полной глубине и незамутненности» [14, с. 66]. Преодолению разобщенности мышления и бытия препятствует интеллектуальная рефлексия, которая обуславливает стремление держаться за свое Эго, превозносить его и питает иллюзию о неразрушимом и обособленном «Я». Преодоление данного противоречия происходит с помощью интуиции. Судзуки отмечает, что интуиция позволяет «прямо войти в объект и увидеть его таковым, каков он есть изнутри». Развитие интуитивных способностей осуществляется с помощью медитации «випассана», которая приемлема для приверженцев разных буддийских течений.

Таким образом, интуиция рассматривается в восточной философии как творческий способ видения реальности, благодаря которому человек становиться «художником жизни», у которого каждый поступок есть выражение живой индивидуальности [14, с. 68—69]. Ему неведомы условности и конформизм, каждое его проявление преисполнено творчества и оригинальности. Его существование наполнено, в нем нет места эгоизму и сковывающим чувствам страха, тревоги. Следовательно, главным качеством личности становится открытость для постоянной трансформации. Не случайно адепты даосизма отмечают, что человек становится таким, каким его творит непрерывный процесс перемен [8, с. 267].

Помимо медитативных техник развитию интуиции способствует дзэн-буддистская техника коанов, которая также может быть рассмотрена в качестве одного из способов преодоления разобщенности мышления и бытия. Коаны — парадоксальные задачи, суть которых заключается в том, чтобы поставить человека перед парадоксом, разрешить который невозможно с помощью логических процедур. Коаны являются инструментами достижения интуитивного видения реальности, возникающего, как только человек отказывается от привычных логических схем рассудка. Данная методика, по сути, демонстрирует «неспособность восприятия истинной сути вещей только посредством деятельности рассудка» [11, с. 332—333]. Коаны вызывают напряженное состояния сознания, поскольку ставят человека в психологический тупик, из которого можно выйти только в том случае, если индивид освободится от помех «разобщающего» интеллекта.

Таким образом, коан не позволяет искать спасение в умствовании, поскольку ум часто создает препятствия, мешающие совершить скачок от мысли к переживанию и действию. Э. Фромм отмечает, что решение коана несколько напоминает работу психоаналитика, который, чтобы не позволить пациенту прийти к заблуждениям, устраняет все рациональные объяснения, интерпретации, скрывающие подлинные переживания за концептуальными ширмами. Все рациональные подпорки, на которых держится иллюзорная картина мира, должны быть разрушены, чтобы индивид был не в силах уклониться от осознания ранее неосознанного, от переживаний связи с реальностью [14, с. 61—62]. Вот пример наиболее известных коанов: «Все вещи возвращаются к Единому. К чему же тогда возвращается Единое?»; «Как показать видимое невидимого? Как сказать слова несказанные?»; «Что есть ничто?»; «Как звучит хлопок одной ладони?» [5, с. 262]. Решение коанов напоминает также метод свободных ассоциаций З. Фрейда,

направленный на осознание бессознательных сил внутри человека, с помощью которого психоанализу удалось преодолеть конвенциональный рационалистический характер мышления и двигаться в том же направлении, что мыслители Востока [14, с 17].

В восточных практиках растворение «Я» связано с переживанием «просветления» (бодхи в буддизме, сатори в дзэн-буддизме). Как правило, это состояние характеризуется как глубокое удовлетворение и радость. Человек открывается миру, он ощущает себя полностью погруженным в реальность, причем осознание этой погруженности происходит непосредственно, интуитивно. Как пишет Э. Фромм, «просветление» означает «"полное пробуждение" всей личности навстречу действительности» [14, с. 50—51]. На языке психологии это состояние можно выразить понятием «продуктивная ориентация» — творческое, активное отношение к миру [14, с. 52]. Исследователь буддистской доктрины «просветления» Н. В. Абаев отмечает, что именно из-за дискурсивно-логического мышления, основанного на различении, вербализации и концептуализации явлений действительности, которые на самом деле свободны от всего этого, обыденное сознание считается «омраченным». Обыденное сознание не может видеть мир таким, каков он есть, так как расчленяет его на отдельные элементы, находящиеся в оппозиции друг к другу. Оно не способно переживать контакт с реальностью во всей его целостности, так как мир разобщен субъект-объектной оппозицией [10, с. 114—115].

Заключение

Разобщенность мышления и бытия является неестественным, а потому психологически травмирующим состоянием сознания. Ему можно противопоставить «врожденное» интуитивное мышление, присущее каждому человеку. Преодолеть разобщенность мышления и бытия человеку мешает эгоизм, который является прямым следствие гипертрофированного самосознания. Вместо того чтобы стать участником жизненного процесса, человек спешит его концептуально осмыслить. Он стремиться занять устойчивую позицию в отношении к реальности и дать ей оценку. Такой способ восприятия мира приводит к потере ощущения связи с реальностью, человек теряется в хаосе собственных мыслей и чувств [4, с. 129]. Данный способ восприятия мира формирует косность мышления, не позволяет расширить границы сознания и увидеть мир таким, каков он есть, во всей его полноте, целостности, единстве. В этих условиях экзистенция становится зависимой и закрепощенной, она не получает выхода, зажатая в тиски той или иной модели интерпретации мира [3, с. 244—245]. Экзистенциальная открытость — это способность индивида объективно и правдиво воспринимать, осознавать и интерпретировать реальные события и свои собственные переживания. Объективное осознание возможно только тогда, когда индивид освободится от стереотипов, шаблонных схем, преодолеет разобщенность бытия и мышления. Принятие жизни выражается в готовности реализовывать множество возможностей, которые жизнь открывает перед ним.

---

1. Абросимова Е. А. Уязвимость экзистенциальной психологии. URL: http://hpsy.ru/public/x016.htm (дата обращения: 23.06.2018).

2. Бердяев Н. А. Философия свободного духа. М. : Республика, 1994. 480 с.

3. Бинсвангер Л. Бытие-в-мире. М. : КСП+ : Ювента, 1999. 300 с.

4. Богданова В. О. Практика феноменологической редукции в философском осмыслении сознания: компаративистский подход // Социум и власть. 2017. № 5 (67). С 128—133.

5. Кацуки С. Практика Дзэн. Бишкек : Одиссей, 1993. С. 660—668.

6. Кьеркегор С. Заключительное ненаучное послесловие к «Философским крохам» (Мимически-патетически-диалектическая компиляция. Экзистенциальный вклад Иоханнеса Климакуса). СПб. : Изд-во Санкт-Петерб. ун-та, 2005. 680 с.

7. Летуновский В. В. Свет бытия. К 100-летию со дня рождения Медарда Босса // Московский психотерапевтический журнал. 2005. № 1. С. 148—157.

8. Любченко В. С. Знание в контексте практик. Ростов н/Д. : Пегас, 1998. 223 с.

9. Роджерс К. Хорошая жизнь глазами психотерапевта. Полноценно функционирующий человек // Взгляд на психотерапию. Становление человека. Ч. IV. Гл. 9. М. : Прогресс, 1994, 256 с. URL: http://psylib.org.ua/books/roger01/ (дата обращения: 23.06.2018).

10. Сандомирский М. Е. Защита от стресса: физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (метод РЕТРИ). М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2001. 336 с.

11. Томпсон М. Восточная философия. М. : Фаир-Пресс, 2000. 384 с.

12. Файнфельд И. А. Трансформация сознания в дзэн-буддизме // Вестник ДВГСГА. Гуманитарные науки. 2010. № 1/1 (4). С. 95—113.

13. Фромм Э. Искусство любить. М. : АСТ, 2010. 223 с.

14. Фромм Э. Психоанализ и дзэн-буддизм // Что такое дзэн? (паломничество в страну Востока). Львов : Инициатива ; Киев : Airland. 1994. С. 11—77.

15. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М. : Класс, 1999. 576 с.

16. Bandler R., Grinder J. Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson M.D. Vol. I. Cupertino, 1975. 121 p.

17. Boss M. "Daseinanalysis" and psychotherapy. Psychoanalysis and Existential Philosophy. New York : E.P. Dutton C°, 1962, pp. 81—89.

References

1. Abrosimova Ye.A. Uyazvimost' ehkzistencial'noj psihologii. Available at: http://hpsy.ru/public/x016.htm, accessed 23.06.2018 [in Rus].

2. Berdyaev N.A. (1994) Filosofiya svobodnogo duha. Moscow, Respublika, 480 p. [in Rus].

3. Binsvanger L. (1999) Bytie-v-mire. Moscow, KSP+, Yuventa, 300 p. [in Rus].

4. Bogdanova V.O. (2017) *Socium i Vlast'*, no. 5 (67), pp. 128-133 [in Rus].

5. Kacuki S. (1993) Dzehn-Buddizm. Bishkek, Odissej, pp. 660—668 [in Rus].

6. K'erkegor S. (2005) Zaklyuchitel'noe nenauchnoe posleslovie k «Filosofskim kroham» (Mimicheski-pateticheski-dialekticheskaya kompilyaciya. Ekzistencial'nyj vklad Iohannesa Klimakusa). St. Petersburg, Izdatel'stvo Sankt-Peterburgskogo universiteta, 680 p. [in Rus].

7. Letunovskij V.V. (2005) *Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal*, no. 1, pp. 148—157 [in Rus].

8. Lyubchenko V.S. (1998) Znanie v kontekste praktik. Rostov-na-Donu, Pegas, 223 p. [in Rus].

9. Rodzhers K. (1994) Vzglyad na psihoterapiyu. Stanovlenie cheloveka. Ch. IV. Gl. 9. Moscow, Progress, 256 p. Available at: http://psylib.org.ua/books/roger01, accessed 23.06.2018 [in Rus].

10. Sandomirskij M.E. (2001) Zashchita ot stressa: Fiziologicheski-orientirovannyj podhod k resheniyu psihologicheskih problem (Metod RETRI). Moscow, Izdatel'stvo Instituta Psihoterapii, 336 p. [in Rus].

11. Tompson M. (2000) Vostochnaya filosofiya. Moscow, Fair-Press, 384 p. [in Rus].

12. Fajnfel'd I.A. (2010) *Gumanitarnye nauki*, no. 1/1 (4), pp. 95—113 [in Rus].

13. Fromm E. (2010) Iskusstvo lyubit'. Moscow, AST, 223 p. [in Rus].

14. Fromm E. (1994) Psihoanaliz i dzehn-buddizm // Chto takoe dzehn? (Palomnichestvo v stranu Vostoka). L'vov, Iniciativa, Kiev, Airland, pp. 11—77 [in Rus].

15. Yalom I. (1999) Ekzistencial'naya psihoterapiya. Moscow, Klass, 576 p. [in Rus].

16. Bandler R., Grinder J. (1975) Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson M.D. Vol. I. Cupertino, 121 p. [in Eng].

17. Boss M. (1962) "Daseinanalysis" and psychotherapy. Psychoanalysis and Existential Philosophy. New York, E.P.Dutton C°, pp. 81—89 [in Eng].

For citing: Bogdanova V.O. Philosophical practices of acquiring existential openness: comparative analysis of eastern and western methods // Socium i vlast'. 2018. № 4 (72). P. 100—109.

UDC 130.121

PHILOSOPHICAL PRACTICES OF ACQUIRING EXISTENTIAL OPENNESS: COMPARATIVE ANALYSIS OF EASTERN AND WESTERN METHODS

Veronika O. Bogdanova,
South Ural State Humanitarian Pedagogical University,
Associate Professor of the Department Chair of Philosophy and Cultural Studies,
Cand.Sc. (Philosophy).
The Russian Federation,
454080, Chelyabinsk, prospect Lenina, 69.
E-mail: verovictory@mail.ru

Annotation

The subject matter of the research is philosophical practices of existential openness helping to form trust for life which is necessary for full development of the personality. Loss of trust to life prevents a person from self-enrichment, narrows his life activity spheres, and disconnects his existence and thinking. Existential openness is an ability of a person to perceive, realize and interpret real events and personal concerns objectively and truthfully. Objective realizing is possible only when a person is free from stereotypes, stereotyped schemes, when a person overcomes disconnection between his existence and thinking. Acceptance of life is expressed in willingness to realize multitude of possibilities which are open in front of a person. The research is done on the basis of comparative analysis of eastern and western methods such as contemplative practices of Daoism, Buddhism and Zen Buddhism compared with the methods of existential philosophy, phenomenology and humanistic psychology. Contemplative practices encourage realizing openness, acceptance of the world and one's existence in it. These practices help a person to overcome rational fragmentation of the world. Existential approach makes it possible to define the deep problems of individual existence connected with the awareness of unsupported thinking in the situation of life choice. Phenomenological approach contributes to finding out speculative, verbal and behavior stereotypes of the life world which do not make it possible for the phenomena to speak for themselves, on the assumption of their own unique importance. The root of the problem, as the author sees it, is in separateness of thinking and existence which is defined as a psychological disease of modern civilization, the main symptom of which is the desire to set up in the world, the desire to dominate over nature, other people and oneself. Human conscience is enslaved by disfigured idea of propers, often presupposing a set of social and cultural stereotypes of this or that historic period, but not philosophical desire to be authentic, open to the truth. The author describes philosophical practices which help to overcome separateness of thinking and existence being a barrier for objective and truthful perception of reality.

Key concepts:
existentialism,
phenomenology,
existential openness,
philosophical practices,
conscienceness.