
Экзистенциальный оптимизм: условия, плюсы, проблемы*

© 2021 г. Е.В. Золотухина-Аболина^{1**}, М.Б. Ингерлейб^{2***}

^{1,2} Южный федеральный университет,
Ростов-на-Дону, 344006, ул. Большая Садовая, д. 105/42.

^{**} E-mail: elena_zolotuhina@mail.ru

^{***} E-mail: ingerleyb@gmail.com

Поступила 30.04.2020

Статья посвящена феномену экзистенциального оптимизма. Авторы трактуют его как душевную установку, присущую отдельной личности и включающую в себя положительную оценку мира, умение радоваться и волю к жизни. Экзистенциальный оптимизм не сливается с социальным оптимизмом, он связан с определением индивидуальной траектории судьбы и способен помогать человеку проходить через трудные социальные обстоятельства, сохраняя позитивный настрой и реализуя свои цели. Его стержнем выступает ощущение и выбор личного жизненного проекта, который существует не только в юности, но может в разных вариантах актуализироваться в любых возрастах. Авторы квалифицируют фигуру экзистенциального оптимиста с помощью понятий «продуктивности» (Э. Фромм) и «самоактуализации» (А. Маслоу), а также образа «победителя» (Э. Берн). Жизненные препятствия видятся такому человеку не только как нормальная характеристика действительности, но и как поле для игры наших сил, что приносит ему бытийную радость. В становлении подобного мироотношения большую роль играет воспитание и личный пример старших. Авторы обращаются также к теме смерти и разочарования, с которыми сталкивается любой человек, и подчеркивают, что смерть не находится в центре внимания экзистенциального оптимиста. Последней обсуждаемой в статье темой выступает тема практик «позитивного мышления». В выводах подчеркивается, что позиция оптимиста не может быть никому навязана, а может быть лишь принята самостоятельно.

Ключевые слова: экзистенциальный оптимизм, пессимизм, образы будущего, жизненный проект, радость, продуктивность, самоактуализация, «победители», смерть, разочарование, «позитивное мышление».

DOI: 10.21146/0042-8744-2021-3-18-28

Цитирование: Золотухина-Аболина Е.В., Ингерлейб М.Б. Экзистенциальный оптимизм: условия, плюсы, проблемы // Вопросы философии. 2021. № 3. С. 18–28.

* Статья подготовлена при поддержке РФФИ, грант № 20-011-00581 «Социокультурные стратегии формирования позитивных образов будущего».

Existential optimism: Conditions, Advantages, Problems*

© 2021 Elena V. Zolotukhina-Abolina^{1**}, Mikhail B. Ingerleyb^{2***}

^{1,2} Southern Federal University,
105/42, Bolshaya Sadovaya str., Rostov-on-Don, 344006, Russian Federation.

** E-mail: elena_zolotuhina@mail.ru

*** E-mail: ingerleyb@gmail.com

Received 30.04.2020

The article is devoted to the phenomenon of existential optimism. The authors interpret it as a mental attitude inherent in an individual and including a positive assessment of the world, the ability to enjoy and the will to live. Existential optimism does not merge with social optimism, it is associated with determining the individual trajectory of fate and is able to help a person to go through some difficult social circumstances, maintaining a positive attitude and realizing their goals. Its core is the feeling and choice of a personal life project, which exists not only in youth, but can be actualized in different ways at any age. The authors define the figure of an existential optimist using the concepts of “productivity” (E. Fromm) and “self-actualization” (A. Maslow), as well as the image of a “winner” (E. Bern). Life’s obstacles are seen by such a person not only as a normal characteristic of reality, but also as a field for the game of our forces, which brings him the joy of being. In the formation of such a world relation, education and personal example of the elders play a great role. The authors also consider the theme of death and frustration that any person faces, and emphasize that death is not the focus of an existential optimist. The last theme discussed in the article is “positive thinking” practices. The conclusions emphasize that the position of an optimist can’t be imposed on anyone, but can only be independently accepted.

Keywords: existential optimism, pessimism, images of the future, life project, joy, productivity, self-actualization, “winners”, death, disappointment, “positive thinking”.

DOI: 10.21146/0042-8744-2021-3-18-28

Citation: Zolotukhina-Abolina, Elena V., Ingerleyb, Mikhail B. (2021) “Existential optimism: conditions, advantages, problems”, *Voprosy filosofii*, Vol. 3 (2021), pp. 18–28.

Вводное слово

Задача этой статьи – описать явление экзистенциального оптимизма. В периоды потрясений – кризисов, эпидемий, войн – проблема личной душевной и духовной стойкости становится во весь рост. Кому эта стойкость присуща? Чем обусловлена? Как возможно бодро смотреть вперед и верить в лучшее, когда наличная ситуация не сулит ничего обнадеживающего? Попробуем хотя бы кратко ответить на эти вопросы, сделав акцент на переживании человеком перспектив *своего личного* будущего.

Вопросов позитивного/негативного мировосприятия касается довольно обширный круг философских и психологических произведений, хотя непосредственно «тема

* The article was prepared with the support of the Russian Foundation for Basic Research, Grant No. 20-011-00581 “Socio-cultural strategies for the formation of positive images of the future”.

будущего» дана в них не прямо, а вписана в смежную с ними проблематику. Так, близкие сюжеты можно найти у экзистенциальных философов и гуманистических психологов прошлого века – у Ж.-П. Сартра, Х. Ортеги-и-Гассета, Э. Берна, В. Франкла, А. Маслоу и др. Среди ученых-психологов можно назвать имена Л.И. Анциферовой, А. Бандуры, О.Е. Байтингер, А.С. Дерябиной. Среди практических психологов и психотерапевтов тема образов будущего представлена у В.В. Жикаренцева, Б. Зубкова, А.Л. Коробкина, К.В. Сельченка, М.Б. Ингерлейба. Для целой плеяды авторов эзотерико-психологического направления способы и технологии построения привлекательных образов будущего являются основополагающей идеей (Л. Хей, Х. Сильва, Ш. Гавэйн, супруги Э. и Дж. Хикс, В. Зеланд, А.С. Свияш).

Стоит заметить, что тема оптимистического взгляда в грядущее не раз встречала в истории мысли немалое сопротивление со стороны всех певцов скептицизма и уныния. Здесь, конечно, вспоминается имя А. Шопенгауэра, который отвергает лейбницевское представление о «нашем мире как лучшем из миров»: можно ли видеть прекрасные перспективы в нашем ужасном, жестоком мире? Не склонен к радужному взгляду и А. Камю, который, в общем-то справедливо, отмечает, что любому живущему неизвестно, не умрет ли он внезапно завтра же, и потому надо «не отрывать взгляд от абсурда»: какое тут будущее, когда все усилия могут в одночасье рухнуть? На «социальном поле» с манящими картинами грядущего сражается рационализм, славен этим К. Поппер, которого очень раздражают попытки марксистов и утопистов «заглядывать за горизонт». И тем не менее экзистенциальный оптимизм существует, и люди строят жизненные планы и реализуют их, ориентируясь на свои мечты, цели и проекты. Взглянем на этот процесс подробнее.

Оптимизм в свете темы проекта

Прежде всего, что мы имеем в виду под *оптимизмом*? Обычно под оптимизмом понимается позитивная характеристика настоящего и будущего, склонность видеть в окружающем скорее добрые стороны, чем дурные, это также способность радоваться и получать удовольствие от жизни. Такое мировосприятие охватывает, как правило, все модусы времени: оптимисты и прошлое не чернят, и настоящее одобряют, и на будущее взирают с надеждой – охотно строят проекты и планы. Однако оптимизм – не только прекраснодушная оценка мира и собственных житейских горизонтов, не только «розовые очки». Об этом выразительно говорит А. Швейцер, для которого *оптимизм – это воля к жизни*. Швейцер пишет: «...воля к жизни, ставшая сознательной и пришедшая к глубокому миро- и жизнеутверждению... стремится к счастью и добивается успеха, ибо воля к жизни есть воля к осуществлению идеалов. Однако она не живет только этим счастьем и успехами. Если ей выпадает счастье, то она рада этому и благодарно принимает его. Но она полна решимости действовать и тогда, когда ей отказывают в счастье и успехе. В этом случае она подобна тому пахарю, который сеет, не рассчитывая собрать урожай. Воля к жизни – не пламя, которое постоянно нуждается в топливе благоприятных событий. Она горит чистым светом и тогда, когда использует лишь свои внутренние ресурсы» [Швейцер 1973]. Оптимизм, таким образом, видится Швейцеру как *энергетическое начало*, сопряженное со способностью создавать проекты и добиваться их воплощения. Для оптимиста «стакан наполовину полон», а не «наполовину пуст», потому что он уверен, что стакан этот можно наполнить до краев, и готов ради этого постараться. Оптимизму противостоят разные виды «темного мировосприятия» [Зологухина-Аболина 2006, 72], прежде всего пессимизм, тесно связанный с депрессией и мизантропией, и трагический взгляд на вещи – убежденность, что как ни бейся, все равно все закончится гибелью.

В интеллектуальном сообществе, в теоретической социогуманитарной сфере по большей части принято обсуждать тему *социального оптимизма*: вопрос о том, какой позитивный путь мы усматриваем для России и мира. Тема всегда непростая, потому что общественные процессы глубоко противоречивы: здесь сталкиваются групповые

экономические и политические интересы, очевидны контрасты бедности и богатства, велика непредсказуемость событий. Создаваемая СМИ картина текущей истории вызывает уныние и страх, ибо регулярно в разных вариантах возвращаются к избитому, но всегда актуальному сюжету «конца света». Официальные «научные» прогнозы на будущее почти так же неутешительны, как и мрачные предсказания пророков. Все мы, живущие и действующие, вынуждены сталкиваться с препятствиями и несправедливостью, постоянно приспосабливаясь, бороться за свое выживание и благополучие. Означает ли это, что все беспросветно и остается лишь подчиниться неумолимому року?

К счастью, специфика общественных закономерностей такова, что в рамках общей социальной тенденции всегда есть возможность прочерчивать *индивидуальные траектории*. Люди способны, образно говоря, проходить через события, как нож сквозь масло, «петь свою песню», определять пути собственной жизни. Именно поэтому, вовсе не умилаясь происходящему вокруг, все же можно целенаправленно строить *собственный жизненный проект*, формировать *желаемые образы личного будущего* и стремиться к их воплощению. Так делали оптимисты в любую эпоху, вспомним хотя бы судьбу М.В. Ломоносова, который, следуя жажде познания и видя себя как исследователя, преодолел множество совершенно объективных общественных препятствий, которые, казалось бы, должны были сломать его уже на первых шагах. В силу этого мы вправе говорить об *индивидуальном оптимизме* как об *оптимизме экзистенциальном*: тот, кто его проявляет, прочерчивает уникальный личный путь, черпая в этом процессе множество позитивных переживаний. Этот путь не всегда выглядит со стороны чем-то выдающимся, но он непременно связан с воплощением лучших сил человека и прежде всего – *с радостью бытия*. Это – следование личному проекту, даже если экзистенциальный оптимист и не предаётся рефлексии на подобную тему, а просто живет и действует. Можно назвать это латентно существующей миссией, которая актуализируется в реальном поведении, служит мощным стимулом к преодолению препятствий и источником чувства счастья.

О проекте, вызывающем к нам из будущего, хорошо писал в XX в. Х. Ортега-и-Гассет: «Жизнь – акт, устремленный вперед. Мы живем из будущего, ибо жизнь непременно состоит в деянии, в становлении жизни каждого самою собой» [Ортега-и-Гассет 1991, 434]. При этом, правда, Ортега считает, что образ нашего будущего, того, кем и чем мы станем, изначально латентно заложен в нас, «брошен нам бытием», и многие люди только и делают всю жизнь, что бегают от самих себя, делая целью удобства жизни, а не выполнение предназначения. Если интерпретировать идеи Ортега-и-Гассета, то можно сказать, что экзистенциальный оптимизм выражается для него в неуклонном, через все препоны, следовании «проекту». А понять этот проект следует в юности, дальше – искать путь его воплощения.

Близкую мысль высказывает и Ж.-П. Сартр, утверждая, что «человек – это прежде всего проект, который переживается субъективно, а не мох, не плесень и не цветная капуста. Ничто не существует до этого проекта, нет ничего на умопостигаемом небе, и человек станет таким, каков его проект бытия. Не таким, каким он пожелает. Под желанием мы обычно понимаем сознательное решение, которое у большинства людей появляется уже после того, как они из себя что-то сделали» [Сартр 1989].

Однако мы не будем утверждать вслед за этими знаменитыми авторами, что наш проект будущего – исключительно вопрос слепой судьбы или обнаруживается: лишь в уже прожитой жизни. Проект – все-таки позитивный, одобряемый образ желаемого, который мы *сами выбираем для себя*, даже если где-то в глубине души признаемся «не могу иначе». И он актуален не только в юности. Оптимистические модели грядущего – варианты самореализации – возникают у людей в разных возрастах и *на протяжении всей жизни*. Они мотивируют и вдохновляют, сообщают энергию для поступков. Это не «вообще судьба», а, скорее, «судьба, с которой мы согласны», которой мы даем зеленый свет, *позволяем и помогаем осуществиться*. И у этого осуществления много путей, оптимизм не ленится их искать, и когда закрываются одни возможности, открываются другие.

Нельзя сказать, что экзистенциальный оптимизм совсем чужд любого рода предсказаний и прогнозов, следующих со стороны других людей. Но он реализуется как «эффект Пигмалиона», описанный психологом Робертом Розенталем (1966), а не как небезызвестный «эффект Эдипа». И тот, и другой – «самосбывающиеся предсказания», однако «эффект Эдипа» предполагает «скверное пророчество», стремясь уклониться от которого человек движется как раз к тому, чего хотел избежать. «Эффект Пигмалиона», напротив, выражается в том, что обещание благополучия и успеха способствует решению самых сложных и, казалось бы, неразрешимых проблем.

Представления о благоприятном будущем хотя и обладают вероятностным характером, в этом случае тратят дорогу благополучному исходу событий – достижению целей и улучшению отношений, особенно если вдохновляющий прогноз последовал от авторитетной фигуры – учителя, родителей, старших друзей. Установка на будущее по типу *«все будет хорошо»* сообщает индивиду уверенность в собственных силах, помогает собраться, снимает опасения, позволяет действовать свободно и решительно. Описание того позитивного хода событий, который имеет все шансы сбыться, служит дополнительным стимулом достижения целей, а если человек сам себе проектирует позитивный исход, то этим он мотивирует сам себя. Так, благодаря оптимистичным образам будущего, укрепляется экзистенциальный оптимизм, активизируются силы, закаляется жизнелюбие. Однако что это за люди – экзистенциальные оптимисты?

Экзистенциальный оптимист: черты личности

Думается, здесь можно говорить о тех типах личности, которые у Э. Фромма именуются «продуктивными» [Фромм 1993], а у А. Маслоу попадают в когорту «самоактуализирующихся» [Маслоу 1999]. Такие персоны творчески относятся к любому жизненному проявлению, не уносясь в мир чистой фантазии, но и не следуя механически прочерченным до них траекториям, они самостоятельны, естественны и эффективны в восприятии реальности. К экзистенциальным оптимистам можно отнести и описанных Э. Берном [Берн 1988] «принцев и принцесс» или «победителей», которые ставят «плюс» как своей личности, так и другим людям, в результате чего создают в своей жизни максимально комфортные условия как для адаптации, так и для своего личного, профессионального, карьерного и прочего роста.

Берн дает такую характеристику победителям: «Победитель определяется как человек, который выполняет свой контракт с миром и с самим собой. То есть, он принимает за что-то, говорит, что он собирается это сделать, и в конце концов делает это» [Берн 1990, 63]. И далее: «Лучший способ отличить неудачника от победителя таков: победитель, это человек, который знает, что он будет делать, если проиграет. Но не говорит об этом; неудачник – это тот, кто не знает, что делать, если он проиграет. Но говорит о том, что он будет делать, если выиграет» [Там же, 64]. Таким образом, победители – это те, кто, даже переживая удары судьбы, отказы, провалы, кризисы, не теряют присутствия духа и с любопытством смотрят в будущее: они глубоко убеждены, что цели, которые они поставили, будут достигнуты, что они непременно получают в жизни то, что для них важно и к чему они стремятся. И важно, что при этом, каким бы заманчивым будущее ни казалось, оно не выступает безраздельно доминирующим: экзистенциальный оптимист – не печальный мечтатель о том, чего нет, он умеет получать удовольствие и от сегодняшнего дня, здоровое жизнелюбие – его важнейшая черта. Блоковское: «Узнаю тебя, жизнь! Принимаю! / И приветствую звоном щита!» – прекрасное выражение его мировосприятия.

Оптимизм тесно связан с умением принимать трудности и испытания, с одной стороны, как универсальное *неустранимое свойство жизни*, а с другой – как *игру сил*, как проверку и тренировку собственных возможностей и умений, как хорошо сказано в стихотворении Н. Языкова «Нелюдимо наше море»: «Будет буря: мы поспорим / И помужествуем с ней!» Совершенно очевидно, что «мореход» Языкова вдохновлен прекрасным

образом будущего и бороться с бурей, «мужествуя», он готов ради той блаженной страны, которая маячит на горизонте. При этом и сама борьба, и проявление собственной силы духа ему тоже в радость. К сожалению, в художественной литературе и кинематографии прошлого XX в., да и сегодняшнего дня мы находим мало подлинно оптимистичных характеров. Так сложилось, возможно, потому, что трагическое осмысление жизни сделалось интеллектуальной модой, литературная и сценическая интрига поставила во главу угла страдание, а в философском дискурсе слово «экзистенциальный» стало ассоциироваться с мировой скорбью и отчаянием. Однако жизнь куда богаче искусства, и думается, помимо ярких фигур политики и художественного творчества, спорта и инженерной мысли, кроме знаменитых режиссеров, путешественников, поэтов, каждый из нас может найти в своем житейском окружении настоящих экзистенциальных оптимистов – тех, кто способен жить в хорошем смысле слова *легко*, просыпаться утром в хорошем настроении и говорить в трудную минуту: «Перемелется – мука будет».

Следует заметить, что оптимист, ведомый своим внутренним предназначением, отнюдь не чужд любой критичности, он может вполне здраво видеть минусы сложившегося положения, но, кроме минусов, он всегда усматривает в текущей ситуации *также плюсы* и, что главное, улавливает направление *позитивной тенденции к будущему*. К лучшей ситуации можно выйти только из наличной, той, что есть. И об этом достаточно ярко говорит М. Хайдеггер в знаменитой работе, посвященной технике. Отмечая опасность «поставляющего состояния», в которое господство техники вовлекло человечество, он пишет: «Чем ближе мы подходим к опасности, тем ярче начинают светиться пути к спасительному, тем более вопрошающими мы становимся. Ибо вопрошание есть благочестие мысли» [Хайдеггер 1993, 234]. Путь совершенствования – это путь трансформации того, *что уже дано, сбылось, состоялось*. Можно не слишком радоваться наличному положению дел, но с живым интересом относиться к тому, что из него рождается, к новым возможностям и горизонтам, и оптимист относится к жизни именно так.

Образы будущего, воодушевляющие экзистенциальных оптимистов, существенно различаются в зависимости от того, насколько «визионер» активен, рационален и целеустремлен по своей натуре. У субъектов деятельных позитивные образы собственного будущего существуют в виде отрефлексированных целей, внятных планов и цельных жизненных программ, которые могут последовательно и неуклонно исполняться, так что «прекрасное будущее» планомерно переводится в модус настоящего. Нередко в этом случае кузнец своего счастья ставит «птичку» в плане, отмечая достигнутое. Разумеется, реализация планов сопровождается переживанием энтузиазма и в пунктах исполнения – удовлетворенности собой.

Иначе соотносятся с темпоральным горизонтом люди-созерцатели, предоставляющие потоку событий в немалой степени нести их. Конечно, они тоже трудятся и общаются, это вовсе не праздные мечтатели в духе Манилова, но спонтанности и случайностей в их судьбе гораздо больше, чем у «деятелей», а «желаемое будущее» не столь отчетливо, оно может вовсе не иметь конкретных черт и является, скорее *чувством*, чем образом. Оно не изобразительно, не наглядно и одновременно – не выражено в отрефлексированных тезисах и пунктах. Это невербальное и невизуальное переживание, в большей степени *размытое ощущение, быть может, данное телесно* – как глубина дыхания, соматическая бодрость, приятность «пребывать в бытии».

Известный психотерапевт Юджин Джендлин [Джендлин 2000] в свое время построил помощь своим пациентам на отслеживании локализации в теле негативных эмоций и трансформации телесного переживания. Не исключено, что позитивное чувство будущего можно также *отследить в теле*, если необходимо, усилить его или при желании вывести на вербальный уровень.

Продуктивные оптимистичные личности, что очень важно, обладают спокойным самопринятием, у них нет особой проблемы «доказательства кому-либо собственной значимости». Это самоощущение не означает лени или эгоизма, напротив, люди,

которые спокойно принимают и в целом одобряют себя, больше заняты делом – их интересует мир и общение, деятельность, а не лихорадочное самоутверждение, всякая похвала со стороны не является их целью, а лишь приятным сопровождением решаемых задач.

Как формируется подобный характер? Здесь мы можем вслед за специалистами транзактного анализа [Штайнер 2003] сказать, что, помимо генетической предрасположенности, человека формируют бессознательно полученные в детстве сценарии. Не все из этих сценариев семейные или родительские, объединяет их то, что они некритически усвоены в детстве. Это не только установки на грядущую жизнь и передаваемые старшими личностные черты, но и тот *непосредственный пример*, который дается взрослыми, окружением. Дети, которые воспитывались в оптимистическом окружении, у которых были душевно стойкие любящие родители, чаще всего вырастают тоже «экзистенциальными оптимистами», и их жизнелюбие нелегко сломить. С младых ногтей они усваивают *позитивный способ восприятия и себя, и мира*, который проносят через всю жизнь.

Проблема смерти и разочарования

Однако, кроме установки на «прекрасное завтра» и убежденности, что «я хорош и мир хорош», для экзистенциального оптимизма требуются еще какие-то взгляды, способные помочь их носителю преодолевать жизненные трудности и препятствия, которые никто не отменял. Оптимисты так же, как пессимисты, попадают в порой не преодолимые личным усилием обстоятельства войны, болезни, бедности, человеческой несправедливости, переживают удары и утраты. Поэтому для наличия экзистенциального оптимизма очень важно, как говорит В. Франкл, отношение к факторам, «ограничивающим человеческую жизнь». Различим здесь два момента: первый – ситуации *угрозы смерти* и страдания; второй – *ситуации разочарования*.

В первом случае оптимизму способствует отношение к смерти либо как к «*не имеющей к нам отношения*» [Сартр 2000], либо как к *меже*, за которой жизнь не кончается. В свое время Б. Спиноза отмечал, что живой человек ни о чем так мало не думает, как о смерти, и Ж.-П. Сартр следует по тому же пути, подчеркивая, что человек занят своими проектами, а смерть, которая является концом всех проектов, просто *выпадает за пределы его интересов*. То есть экзистенциальный оптимист знает, что смерть есть, но она отсутствует в фокусе его внимания. Добиваясь жизненных целей и решая поставленные перед собой задачи, он игнорирует «старуху с косой», в крайнем случае рассматривая ее лишь как один из неприятных факторов, способных повлиять на дела.

Вторая позиция является не столько религиозной, сколько в широком смысле слова «*спиритуалистической*». Человек может не принадлежать ни к какой конфессии, но полагать, что «там, за гранью» что-то есть, жизнь продолжается в иных формах, что, уходя, мы не уходим, а сохраняем сознание и самоидентичность, продолжая путешествие по миру. В современной постсекулярной ситуации эта позиция широко распространена, она поддерживается большим количеством популярной литературы, которая продается во всех книжных магазинах и наполняет Интернет.

Собственно, ничего плохого в этой позиции нет, и, на наш взгляд, напрасна борьба с ней таких, например, авторов, как И. Ялом [Ялом 2000], который настаивает на безусловном принятии материалистического взгляда, обещающего полное уничтожение «я». С точки зрения следования экзистенциальному оптимизму человеку гораздо комфортней видеть свою жизнь беспредельной, ощущать открытость метафизических горизонтов, чем пугать себя абсолютным Ничто.

Смерть – загадка, которую пока никто не разгадал, поэтому надежда на вечность гораздо больше способствует позитивному мировосприятию. Строя привлекательные образы посмертья, люди спокойнее смотрят на проблемы и испытания, которые

им приходится преодолевать, у них нет уверенности в «прекрасном иномирном будущем», но есть надежда, которая способствует достижению душевного равновесия в повседневной жизни. «Спиритуалистический» взгляд не всегда бывает внятно отрефлексирован, он порой является латентным переживанием, ощущением «безграничных горизонтов жизни», он сообщает энергетический импульс вполне посторонней деятельности, и вовсе незачем стараться его истребить «рационалистическими убеждениями».

Что касается ситуации разочарования в людях или идеях, что может случиться с любым, то экзистенциальных оптимистов они не разрушают, как это бывает с личностями, склонными к трагическому мировосприятию, не ведут к «краху всей жизни» и суицидальным тенденциям. В том, собственно, и заключается здесь оптимизм, что темные стороны существования не затмевают светлых, печаль не вытесняет веселье, а сфантазированные конструкции не заслоняют реальное человечество. Мир оказывается многоцветным, полосатым, создает мозаику и амальгаму, так же как музыка складывается из звуков разной высоты. В набор установок экзистенциального оптимизма, несомненно, входит определенная *снисходительность* к слабостям и порокам человеческого рода, представление о том, что «ничто человеческое людям не чуждо». Ригористы, которые с закушенной губой требуют от окружающих совершенства, оптимистами практически не бывают, потому что сравнение идеала с реальностью всегда не в пользу реальности.

Но жить, развиваться и действовать приходится в повседневной жизни, а не в области идеалов, которые – линия горизонта. Экзистенциальный оптимист, следуя своим путем, способен сочувствовать, прощать и принимать несовершенства повседневности.

Минусы избыточной ориентации на «прекрасное будущее»

Начиная с 90-х гг. XX в. в нашу страну пришел уже сформировавшийся в западных странах духовно-практический тренд на «позитивное мышление». Это направление сразу стало любимым издателями популярной психологической литературы и успешно завоевало рынок. Как показывает работа В.В. Селивановского [Селивановский 2010], одним из источников этого направления является модернистская линия протестантизма, которая основывается на том, что каждый человек – это единичное проявление Абсолюта. Поэтому, работая со своим мышлением, мы способны менять обыденную реальность: если мы мыслим позитивно, создаем в воображении прекрасные картины будущего, видим свои желания уже исполненными, испытываем исключительно положительные эмоции, не чувствуя никакой «недостачи» в текущем настоящем, то все происходит сообразно нашим желаниям. Главное – думать и чувствовать оптимистично, и не просто оптимистично, а как можно яснее представлять себе положительные перемены.

Огромную роль в увлечении «позитивным мышлением» сыграли работы А. Свияша и особенно В. Зеланда [Зеланд 2011]. В Фейсбуке есть большая группа последователей В. Зеланда, где все, жаждущие воплотить свои мечты в жизнь, делятся своим опытом и впечатлениями, поддерживают друг друга и дают советы тем, кто овладевает практикой реализации своих желаний. Таким образом, возникло нечто вроде «коллективного психотерапевта». В сущности, установка на то, что наш вклад в создание желаемого будущего велик, не так уж плоха, но практикующих ждет множество подводных камней, способных превратить их из энтузиастов «позитивного образа будущего» в людей огорченных и изверившихся. Настойчивое воображение детализированных картин грядущего личного рая, который все никак не воплощается, способно оборачиваться глубоким разочарованием, самообвинениями и самобичеванием, минусом на собственном «я», не способном выполнить функцию мини-демиурга. В подобных случаях, кроме всего прочего, забывают о том, что будущее никто не творит в одиночку и в те счастливые события, которых мы так желаем,

должны быть вложены чувства и воля других людей, а они могут этих событий вовсе не желать.

Упорные попытки практиковать позитивное мышление с фантазированием подробных и конкретных черт желаемых событий может привести к погружению в мир иллюзий, когда человек начинает *путаться между тем, что реально происходит, и тем, что он воображает*, а это уже чревато не совсем адекватным поведением. Приятно, конечно, считать самого себя добрым волшебником, который может материализовать для себя все, чего он хочет, но все же надо учитывать и реальные обстоятельства, которые могут вовсе не способствовать воплощению «будущих счастливых событий». В этом отношении безопасней выглядит практика от Л. Хей: запустите свой прекрасный образ на «космическую кухню», и пусть там «вселенские повара» разбираются, как вам приготовить ваше жизненное блюдо... Строя свое «счастливое будущее», мы, тем не менее, движемся в рамках общей логики событий, связывающих нас с другими людьми и объективными обстоятельствами.

На самом деле гораздо более продуктивной позицией является позиция В. Франкла, который полагает, что к счастью стремиться вообще невозможно. Главное стремление человека – стремление к смыслу, а смысл, заметим мы, это то, что охватывает и настоящее, и будущее. Смысл, по существу, то самое целостное чувство, что жить интересно, что будет еще интереснее и что туманное будущее впереди обещает нам много захватывающих открытий, глубоких переживаний и ярких достижений. «Успех и счастье должны прийти сами, – пишет он, – и чем меньше о них думать, тем это более вероятно» [Франкл 1990, 56].

Завершая наш разговор, следует отметить, что смысл индивидуальной жизни неизбежно глубоко связан с теми идеями и идеалами, которые циркулируют в социуме и культуре. Он нередко зажигается от идей любви, гуманизма, патриотизма, духовности человека, утверждения справедливости. Люди способны воодушевляться ими, даже если не вполне находят подтверждения их реализации в наличных обстоятельствах, а иногда – именно потому, что не находят, но хотят найти. Смысл – это пафос жизни, мотив воплотить лучшее будущее, он направлен к тому, что лишь зреет, но движет тем, он связывает модусы времен в одну крепкую нить, которая и есть наша жизнь.

Краткие выводы

Экзистенциальная проблематика – дело сложное и тонкое, потому что касается сокровенных моментов человеческой души, которые не лежат на поверхности и не могут быть запросто импровизированы теми, кто не имеет собственных аналогичных переживаний. Мы попробовали в этой небольшой статье дать описание черт и проблем экзистенциального оптимизма – способности видеть настоящее и будущее позитивными и уметь сохранять это видение в ситуациях испытаний и борьбы. Быть оптимистом, в сущности, приятно, но экзистенциального оптимизма никому нельзя навязать, потому что он является исключительно личным выбором человека. Далеко не все изначально предрасположены к бодрому и волевому реагированию на мир, не все поддержаны любовью и помощью в детстве, не у всех сформировалась здоровая уверенность в собственных достоинствах и силах. Нередко людям нужны сознательные усилия, чтобы укрепить свой дух, а также терпение и настойчивость, порой необходима помощь друзей, иногда – специалистов-психотерапевтов. И здесь необходимо их внутреннее решение всякий раз в моменты внутреннего упадка разгонять тучи на собственном темпоральном горизонте.

Строить свое будущее, веря в него как в несомненное благо, – счастливое свойство, которое не только не всем дано, но от которого многие к тому же сознательно отказываются. В XX в. глубинная психология неоднократно обращалась к вопросу о том, почему люди любят страдания, отчего они упиваются ими и не хотят от них избавляться.

Болезненное пристрастие к печали, унынию, жалобам, скверным пророчествам – довольно типичная черта нашего времени, когда «позиция ослика Иа» рассматривается как весьма достойная, уважаемая и ценная, а оптимизм – как нечто простое и недалекое. Умный человек как бы не может быть оптимистом, а обязан усматривать во всем зло, порок и крушение. Мы не можем здесь давать анализ сложной сети социокультурных причин, порождающих такой взгляд, а можем только сказать, что каждый получает тот мир и то будущее, которое для себя создает. Для пессимиста самые лучшие обстоятельства обернутся страхом и тоской, депрессией и слезами, в то время как экзистенциальный оптимист и в трудной ситуации найдет и скрытые возможности, и перспективы, и новые горизонты. Он будет принимать жизнь такой, как она есть, и стремиться сделать ее лучше, следуя своей внутренней миссии, даже если это миссия просто подметать улицу, просто растить детей, просто помогать другим или веселить их.

В нашей жизни множество необходимостей, но у нас есть свобода выбирать свой взгляд на мир. И лучше, если это веселый взгляд.

Источники и переводы – Primary Sources and Translations

Берн 1990 – Берн Э. Секс в человеческой любви. М.: Московский кадровый центр, 1990 (Berne, Eric L., *Sex in Human Loving*, Russian Translation).

Берн 1988 – Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: Прогресс, 1988 (Berne, Eric L., *Games People Play*, Russian Translation).

Джендлин 2000 – Джендлин Ю. Фокусирование. Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями. М.: Независимая фирма «Класс», 2000 (Gendlin, Eugene T., *Focusing*, Russian Translation).

Маслоу 1999 – Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. С. 219–260 (Maslow, Abraham H., *Motivation and Personality*, Russian Translation).

Ортега-и-Гассет 1991 – Ортега-и-Гассет Х. В поисках Гёте // Ортега-и-Гассет Х. Эстетика. Философия культуры. М.: Искусство, 1991. С. 417–431 (Ortega y Gasset, José, *Goethe desde dentro*, Russian Translation).

Сартр 2000 – Сартр Ж.-П. Бытие и ничто. М.: Республика, 2000 (Sartre, Jean-Paul, *L'Être et le néant*, Russian Translation).

Сартр 1989 – Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм // Сумерки богов / Сост., общ. ред. и предисл. А.А. Яковлева. М.: Политиздат, 1989 (Sartre, Jean-Paul, *Existentialisme est un humanisme*, Russian Translation).

Франкл 1990 – Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990 (Frankl, Viktor E., *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*, Russian Translation).

Фромм 1993 – Фромм Э. Человек для самого себя // Фромм Э. Психоанализ и этика. М.: Республика, 1993 (Fromm, Erich S., *Man For Himself. An inquiry into the psychology of ethics*, Russian Translation).

Хайдеггер 1993 – Хайдеггер М. Вопрос о технике // Хайдеггер М. Время и бытие. М.: Республика, 1993 (Heidegger, Martin, *Die Frage nach der Technik*, Russian Translation).

Швейцер 1973 – Швейцер А. Культура и этика. М.: Прогресс, 1973 (Schweitzer, Albert, *Kultur und Ethik*, Russian Translation).

Штайнер 2003 – Штайнер К. Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна. СПб.: Питер, 2003 (Steiner, Claude M., *Scripts People Live*, Russian Translation).

Ялом 1999 – Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Независимая фирма «Класс», 1999 (Yalom, Irvin D., *Existential Psychotherapy*, Russian Translation).

Ссылки – References in Russian

Зеланд 2011 – Зеланд В. Практический курс Трансерфинга за 78 дней. СПб.: Весь, 2011.

Золотухина-Аболина 2006 – Золотухина-Аболина Е.В. Повседневность: философские загадки. Киев: Ника-центр, 2006.

Селивановский 2010 – Селивановский В.В. Позитивное мышление. Симпатическая магия и христианство. СПб.: Изд-во института богословия и философии, 2010.

References

- Selivanovskiy, Victor V. (2010) *Positive Thinking. Sympathetic Magic and Christianity*, Izdatelstvo instituta bogosloviya i filosofii, Saint Petersburg.
- Zeland, Vadim (2011) *Practical Course of Transurfing in 78 Days*, Ves, Saint Petersburg.
- Zolotukhina-Abolina, Elena V. (2006) *Everyday Life: Philosophical Riddles*, Nika-tsentr, Kiev.

Сведения об авторах

ЗОЛОТУХИНА-АБОЛИНА Елена Всеволодовна – доктор философских наук, профессор Института философии и социально-политических наук Южного федерального университета, Ростов-на-Дону.

ИНГЕРЛЕЙБ Михаил Борисович – старший преподаватель Академии психологии и педагогики Южного Федерального университета, Ростов-на-Дону.

Author's Information

ZOLOTUKHINA-ABOLINA Elena V. – DSc in Philosophy, Full Professor, Institute of Philosophy and Social and Political Sciences, Southern Federal University, Rostov-on-Don.

INGERLEYB Mikhail B. – Senior Lecturer at the Academy of Psychology and Pedagogy, Southern Federal University, Rostov-on-Don.