

АУТЕНТИЧНОСТЬ

Е. Осин (Россия)

В общем кругу психологических понятий основные понятия экзистенциальной психологии занимают особое место. Так, например, свобода и ответственность не являются «функциями» человеческой психики в привычном понимании, такими как восприятие или память. Скорее, это общие, интегральные характеристики процесса человеческого бытия, взаимодействия человека с миром.

Из одной только внешне наблюдаемой структуры действия невозможно вывести непосредственно и достоверно, является ли оно свободным; невозможно сказать, что одни действия являются по природе своей более, а другие — менее свободными. Однако и основываясь на самоотчете человека, который осуществляет действие, так же невозможно достоверно утверждать, является ли это действие проявлением его свободной воли и принимает ли он на себя ответственность за последствия этого действия.

Экзистенциальный анализ любого конкретного действия невозможен без анализа общей структуры бытия человека, без выделения тех базовых отношений к миру, которые он осуществляет в своей жизни. Только описав эти общие характеристики бытия, мы можем определить место конкретного действия в этом процессе (с какими другими действиями оно связано смысловыми связями, какое изменение оно вносит в «общую направленность» жизни), чтобы как-то говорить о том, насколько свободным был его субъект в момент его осуществления.

И все же, даже проделав этот анализ, мы не сможем делать каких-либо *достоверных* утверждений, не будучи *включенными* в процесс бытия, который мы анализируем. Очень сложно было бы объяснить «на пальцах», что такое свобода, человеку, в субъективном опыте которого не представлены акты свободного выбора. Но если человек *знает* свободу, у него есть некий внутренний критерий, с помощью которого он может чувствовать моменты собственного выбора и делать суждения о том, насколько свободным является каждое его действие.

Осин Евгений — психолог, в 2004 г. окончил факультет психологии МГУ (г Москва).

Для чего мы говорим о свободе? На наш взгляд, аутентичность в кругу экзистенциальных понятий находится примерно в таком же положении, в каком экзистенциальные понятия — в кругу психологических понятий вообще. Те же свобода и ответственность гораздо легче поддаются описанию, чем аутентичность, поскольку представляют собой относительно простые и фундаментальные характеристики процесса бытия. Аутентичность же — это более интегральное «экзистенциальное образование», для проявления которого требуется достаточно высокий уровень развития многих «экзистенциальных способностей» субъекта.

Музыкант импровизирует; он и только он может говорить о том, является ли его импровизация аутентичной, удалось ли ему слиться в единый процесс собственное бытие и процесс порождения нот, соединить «точку рождения» действия с «точкой осуществления» его. Слушая ту же импровизацию ретроспективно, он уже не может почувствовать, была ли она аутентичной, если у него не возникло ощущения ее «внутренней достоверности» в момент ее создания.

Действие может осуществляться свободно, но при этом не быть аутентичным. И вместе с тем, несвободное действие, осуществляемое по шаблону или внешнему указанию без внутреннего согласия, аутентичным быть не может. Человек может принимать на себя ответственность за последствия собственного действия, но одно это не сделает его действие аутентичным. И вместе с тем, аутентичное действие всегда ответственно, поскольку является наиболее ясным проявлением того, *что есть человек*, — тем последним, *на чем и за что* он может стоять. Связано ли аутентичное действие с духовным началом, ценностями? Да — в той мере, в какой ценности образуют ядро субъекта, насколько они стали смысловым основанием его бытия.

Верно ли, что аутентичность всегда связана с некоторым действием? Нет. Во внешнем взаимодействии с каким-либо материалом ее можно пережить наиболее концентрированно и полно, однако переживание аутентичности может быть связано и с внутренним действием — с актом выбора или занятия некоторой позиции, с переживанием того, что является значимым, в контакте с инобытием — бытием другого человека или с произведением искусства, *истинность* которого может быть очевидна лишь аутентичному созерцателю.

Наиболее близким понятию «аутентичность» среди слов, более привычных широкому кругу людей, нам кажется слово «искренность». Аутентичность — это искренность, открытость, чест-

ность человека. Не только и не столько по отношению к другим людям, сколько по отношению к себе самому, к тому внутреннему началу или «камертону», который Франкл называл совестью. Быть аутентичным — значит *жить по совести*: не только «*по совести*», но еще и «*жить*», то есть осуществлять то, что является внутренне оправданным, а не отказываться от этого. Проявление аутентичности, «встреча с самим собой» может произойти у человека и остаться единичным событием, если он не интегрирует свое переживание, полученный опыт в процесс своей жизни. И напротив, аутентичность в действии ведет человека к большей аутентичности «по жизни», — но вместе с тем и делает его *менее* свободным. Человеку, не открывшему собственную аутентичность или редко сталкивающемуся с ней, не так сложно и не так тяжело *предать себя*, пусть даже актом свободного выбора, чем человеку более аутентичному. Ясным выражением аутентичности является словосочетание «верность самому себе».

Мы дали приближенное «функциональное» описание аутентичности. Попробуем теперь наметить экзистенциальные основания, или условия, необходимые для ее проявления в бытии.

Первым и основным условием аутентичности является *осознание*, или *открытость опыту* внутреннему и внешнему, или *чувствительность к самому себе, способность слушать себя*. Это не абстрактно-оторванный поиск чего-то в себе в противовес миру. Напротив. Человек слушает себя и переживает себя *через мир*. Каждое внешнее событие вызывает у него некоторую реакцию, которая не всегда является для него желаемой. Человек не всегда чувствует то, что он, по его представлениям, «должен» чувствовать. И то, чего он чувствовать «не должен», он вытесняет, проецирует или как-то иначе отделяет от «себя». Но человек способен пережить себя как субъект только если он активно реагирует на внешний мир, поэтому вытеснение собственных чувств оборачивается для него отчуждением от самого себя, утратой чувства «Я» и ведет его к бессилию, неуверенности, внутренней пустоте, отсутствию смысла. Ведь смысл — это *пристрастность*, когда человеку «не все равно», когда что-то в жизни ему небезразлично — значимо для него.

События, которые происходят в жизни человека, всегда происходят *с ним*, и потому *неминуемо* значимы для него; если нам кажется, что в нашей жизни не происходит значимых событий, дело не в жизни, а в нашей способности воспринимать эту значимость, слушать голос своего *живого* внутреннего «Я», а не внешнего, отчужденно-мертвого рассудка. Первым шагом к аутентич-

ности является открытие для себя и принятие человеком собственных чувств, осознание своего *права* чувствовать, переживать, то есть быть. Чем шире жизненный мир человека, чем богаче смыслы, которые он способен из него вычерпывать, чем больше того, что ему безразлично (и за что тем самым он находится в ответе), тем более аутентично его бытие.

Первым шагом к аутентичности было *осознание*. На этом этапе человек осознает собственные чувства как *данность*, как нечто «объективное». Но для того чтобы стать свободным по отношению к этим чувствам и принять на себя ответственность за них, человеку необходим **второй шаг**. Это обретение *доверия к самому себе*, или *внутреннего согласия* со своими чувствами. Человеку необходимо поверить, что его внутренний источник (в той мере, в какой он способен слушать его) приносит ему более истинные мнения, чем внешние авторитеты. Любые внешние авторитеты являются отчужденными, мнимыми, если доверие им не подкреплено внутренним согласием.

Доверять себе нужно лишь потому, что это *единственное, чему вообще можно доверять, чтобы можно было доверять чему-либо еще*. Но что значит «доверять»? Мои чувства не приносят мне объективной истины о мире, а лишь истину о моем собственном бытии. Она становится истиной о мире в той степени, в какой я *принадлежу* миру, т. е., не-отчужден от него. Если человек осознал ярость или гнев, которые он испытывает, довериться им — не значит пойти и уничтожить их объект. Это значит принять их как некую истину, информацию о том, что нечто в бытии человека является для него угрожающим, т. е., значимым *реально* — даже если оно не является значимым с точки зрения всех внешних критериев или «вообще не должно» быть значимым, по мнению этого человека. Таким образом, доверять собственным чувствам не означает доверять слепо, стремиться к их непосредственной реализации, но рассматривать их как материал для рефлексии, как некоторые истины о жизненном мире субъекта, к которым можно и должно как-то отнестись в рефлексии и в действии.

Третьим шагом к аутентичности является обретение способности к принятию решений. Когда что-то для человека значимо, он *решает*, как с этим поступить. Но и на этапе решения он непрерывно соотносит возможные варианты действия со своим внутренним голосом: он осознает, *сфокусирован*, удерживается в фокусе себя. Иначе принятое решение может оказаться неверным. Правильное решение — это *внутренне оправданное* решение. Даже если в результате избранная альтернатива окажется не идеальной

с точки зрения внешних критериев, человек может сказать, что *он поступил так, как он счит нужным*.

Доверие к самому себе лежит в основе *свободного* выбора, будучи единственным его «достоверным» критерием. Однако парадоксальным образом оно ограничивает «формальную» свободу человека. Вместо множества путей, равно чуждых и безразличных ему, он начинает видеть тот единственный путь, который по-настоящему является *его собственным*. И человек *постоянно* выбирает, следовать этому пути или отказаться от него.

Четвертый шаг к аутентичности — способность осуществлять действие даже в ситуации, когда его «внутренняя очевидность» перестает быть человеку явленной. Это тоже доверие самому себе, но доверие «ретроспективное», которое позволяет действовать по собственной воле, следовать собственному выбору, прислушиваясь к сомнениям и *вопрошая* их, но не следуя им *раньше времени*, слепо. Человек не может постоянно удерживаться в фокусе себя, но если он верит в то, что избранный им путь является верным, если он принимает на себя ответственность за этот путь, у него больше шансов вновь оказаться в фокусе себя.

Однако аутентичность — не простая последовательность шагов, а свойство целостного бытия, включающего в себя в свернутом виде все эти этапы, все эти «экзистенциальные способности», которые в онтогенезе формируются отдельно, но впоследствии интегрируются, образуя целостность, которая становится основным качеством бытия.

Аутентичность всегда связана не только с переживанием, но и с осуществлением человеком себя, причем и переживает, и осуществляет себя он в неразрывной связи с внешним миром. Это обретение некоторой устойчивой внутренней позиции, с которой человек может контактировать с внешним миром, принимая и преобразуя его:

Говорят, что я пьянствовать вечно готов, — я таков.
Что я ринд и что идиолов чту как богов, — я таков.
Каждый пусть полагает по-своему, спорить не буду.
Знаю лучше их сам про себя, я каков, — я таков.

Омар Хайям

Без этой внутренней позиции полноценный контакт с миром оказывается невозможным. Если человек не стоит твердо на этом основании, многие вещи мира способны пошатнуть или даже разрушить его, и потому он избегает их, его бытие оказывается *неполным*. Не будучи честным по отношению к самому себе, невоз-

можно стать честным по отношению к другому; не будучи достаточно сильным и смелым, невозможно быть *открытым* перед другим человеком, принимать и оказывать ему поддержку. Аутентичность же терапевтична сама по себе. Ее обладателю не нужны никакие методики и специальные приемы.

Аутентичность — это способность сказать: *я есть. Я такой, и я согласен* с этим. И я буду поступать в соответствии с самим собой и с тем, что я переживаю как важное для себя.

Без аутентичности не может быть творчества, которое отличается от графомании. Что делает некий материальный объект произведением искусства, кроме *fiat* создателя? «...Единственное реальное основание, которое я могу придумать, почему вообще что-либо появляется на свет, это то, что кто-то желает, чтобы оно появилось», — писал Уильям Джеймс. Но чтобы произведение искусства действительно было таковым, оно должно быть еще и *искренним*, аутентичным. Когда я аутентичен, я живу. Я аутентичен, когда я что-то делаю, если я живу *тем*, что я делаю.

Аутентичность — способность к осуществлению человеком себя. Но человек не может *стать* аутентичным раз и навсегда, в смысле *обретения* некоторого свойства. Аутентичность — это качество бытия, свойство процесса, которое в каждом действии человека то проявляется, то вновь становится сокрытым. Раскрыть собственную аутентичность означает *полностью родиться*. Это еще не значит *стать вполне человеком*, но уже — обрести такую возможность.

ДУХОВНЫЙ ОПЫТ И ЕГО МЕСТО В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА: ВЗГЛЯД РАЗНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ШКОЛ

А. Юргайтите-Авижинене (Литва)

Неважно, что весь мир думает о религиозных переживаниях, но тот, кто это почувствовал, получил большое сокровище, даровавшее источник бытия, смысла и красоты, придавшее миру и человечеству новый оттенок. Он получил смирение и спокойствие. Какой кри-

Юргайтите-Авижинене Агне — медицинский психолог Республиканской психиатрической больницы Новой Вильни, докторант Вильнюсского университета. Опыт практической работы — три года.

**ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ТРАДИЦИЯ:
ФИЛОСОФИЯ, ПСИХОЛОГИЯ,
ПСИХОТЕРАПИЯ 2/2004 (5)**

**ЖУРНАЛ
ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ**

ИЗДАЕТСЯ В НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
И КУЛЬТУРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ
ВЫХОДИТ С СЕНТЯБРЯ 2002 г.

ВЫП. 2/2004 (5)
СЕНТЯБРЬ 2004 г.

**Ростов-на-Дону
2004**