

Этические импликации тревоги в концепциях Ж.-П. Сартра и Р. Мэя

Полина Навицкая, студент, Белорусский государственный университет
(Минск), polina.navitskaya@mail.ru

Статья посвящена попытке охарактеризовать этические импликации феномена тревоги у Ж.-П. Сартра и Р. Мэя. Они считают тревогу естественной эмоцией человеческой психики и исследуют ее с помощью экзистенциально-феноменологического метода, который позволяет описать субъективный опыт переживания тревоги и нравственную наполненность этого переживания в противовес унифицированным описаниям симптомов.

Тревога трактуется в экзистенциализме как следствие тотальной ответственности человека – оборотной стороны его абсолютной свободы: он обречен испытывать тревогу за нравственный смысл своих поступков. Психологически тревога сопряжена с внутренней душевной пустотой, однако экзистенциально она способствует переосмыслению прежнего опыта существования в мире и обретению нового нравственного смысла.

Ключевые слова: тревога, экзистенциальная философия, экзистенциальная психология, человеческое существование, ответственность, страх

Для цитирования: *Навицкая П.С.* Этические импликации тревоги в концепциях Ж.-П. Сартра и Р. Мэя // Метаморфозис. 2024. Т. 8. № 3. С. 45-51.

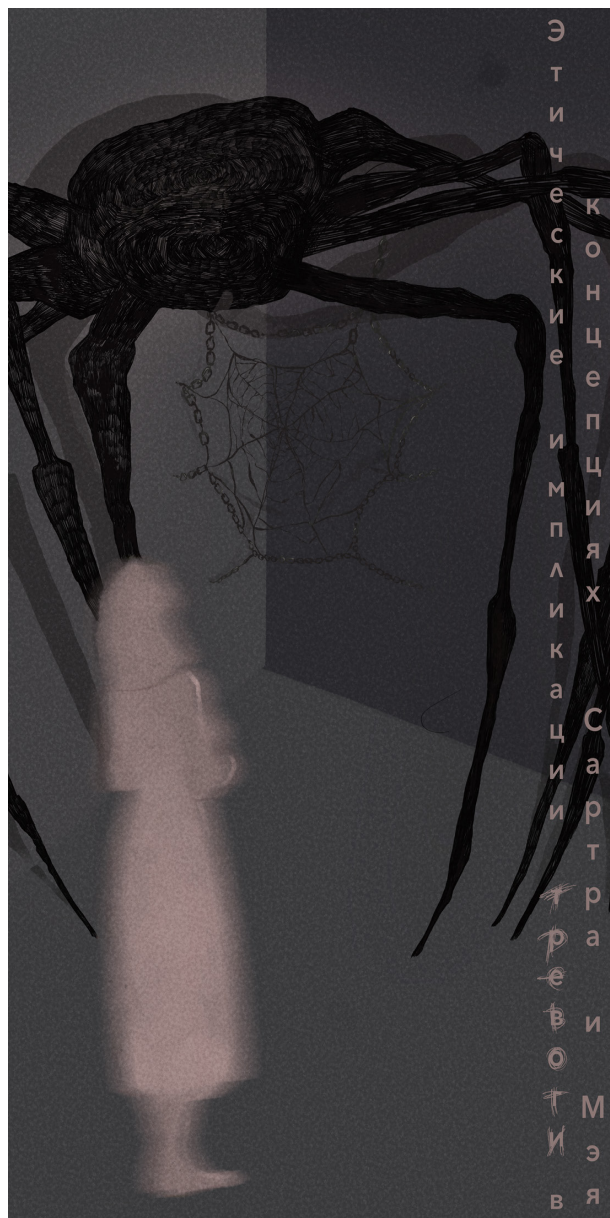
Во времена нестабильности и быстротечности мировых процессов отмечается существенное повышение тревоги и тревожных состояний у индивидов и общества в целом. Согласно статистике, индекс тревожности остается высоким, что связано с разными причинами: социальными, экономическими и политическими, нередко культурными¹. Следует констатировать: дестабилизация внешнего мира приводит к дестабилизации внутреннего мира отдельного человека, что и порождает тревогу. Она имплицитно заложена как вовне, так и внутри самих людей.

Среди источников, посвященных исследованию психологического и экзистенциального модуса тревоги, следует отметить труды Р. Мэя² и Ж.-П. Сартра³. Используемый в их работах экзистенциально-феноменологи-

¹ Национальный индекс тревожностей [Электронный ресурс]. URL: <https://www.cros.ru/ru/exploration/research/4081/> (Дата обращения: 18.10.2023).

² Мэй Р. Смысл тревоги. М. : Независимая фирма «Класс», 2001.

³ Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм // Сумерки богов. М.: Политиздат, 1989.



ческий подход позволяет выявить специфику субъективного переживания опыта тревоги «изнутри», а также обнаружить присутствующие в нем нравственные ценности, в противовес внешним, унифицированным описаниям симптомов ее проявления и выявлению возможных объективных причин ее возникновения. Исследования, сопряженные с проблематикой статьи, представлены в работах И.В. Кузина⁴ и О.А. Куприной⁵, которые, однако, не затрагивают этических аспектов феномена тревоги.

Тревога не имеет четко зафиксированной дефиниции. В научной литературе можно обнаружить вариативные определения и использование синонимичных понятий (эмоциональное возбуждение, страх), употребление которых не всегда корректно. В работе мы опираемся на определение А.О. Прохорова: «под тревогой понимается психическое состояние, которое вызывается возможными или ве-

роятными неприятностями, неожиданностью, изменениями в привычной обстановке и деятельности, задержкой приятного, желательного и выражается в специфических переживаниях...»⁶.

У тревоги несколько измерений. Чаще она интерпретируется как психологическое состояние: «При этом термином “тревога” обозначается психическое состояние, а термином “тревожность” – устойчивая характе-

С. 319–344.

⁴ Кузин И.В. Тревога как тело свободы в экзистенциализме Ж.-П. Сартра // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Философия. Филология». 2016. № 1 (19). С. 100–113.

⁵ Куприна О.А. Раскрытие феномена экзистенциальной тревоги в работах П. Тиллиха и Р. Мэя // Вестник Университета. 2014. №6. С. 263–265.

⁶ Психология состояний: учебное пособие / под ред. А.О. Прохорова. М.: Когито-Центр, 2011. С. 521.

ристика личности, ее свойство»⁷. Тем не менее, тревога не только психологический, но и экзистенциальный феномен, в котором можно обнаружить нравственные аспекты. Поскольку внимание к данным аспектам в наибольшей степени характерно для экзистенциалистской традиции философии и психологии, творчество именно ее представителей было выбрано объектом исследования.

Экзистенциализм утверждает, что жизненный путь всякого человека уникален: тревога и ответственность, жизнь и смерть, вина и страх. Именно экзистенциализм явился реакцией на объективацию человеческого существования (на «жизнь как у всех», отрицание уникальности единичного) и предпринял попытку возвести жизнь индивида на уровень особенного бытия.

Представители экзистенциализма обращаются к конкретному опыту существования человека в мире, его переживаниям, чувствам, жизненным потрясениям. Так, Ж.-П. Сартр в эссе «Экзистенциализм – это гуманизм» писал, что «под экзистенциализмом мы понимаем такое учение, которое делает возможной человеческую жизнь и которое, кроме того, утверждает, что всякая истина и всякое действие предполагают некоторую среду и человеческую субъективность»⁸. При этом подчеркивается, что ни внешние детерминанты, ни научные методы, ни общественное устройство не раскрывают особенности человеческого существования в мире.

Согласно философии экзистенциализма, существование человека предшествует его сущности. Это значит, что человек являет собой открытый проект, который им самим же и создается. «Человек сначала существует, встречается, появляется в мире, и только потом он определяется»⁹. Каждый человек заброшен, дезориентирован в бытии. Уникальность само-бытия конструируется без наличия готового смысла, заданной цели. Между тем такая обреченность позволяет в противовес отчаянию и тревоге увидеть открытую возможность поиска ценностей. Человек свободен и одновременноотягощен этой же свободой, «осужден быть свободным»¹⁰. Тревога возникает как дезориентирующая реакция перед вариативностью возможностей и абсолютной свободой и в то же время становится предпосылкой нравственного поиска себя в этом мире.

Ж.-П. Сартр утверждал, что в создании человеком самого себя важнее всего выбор. Он затрагивает те или иные линии поведения субъекта, Другого, ценности и деятельность. «Человек есть не что иное, как его проект

⁷ Психология состояний: учебное пособие / под ред. А.О. Прохорова. М.: Когито-Центр, 2011. С. 521.

⁸ Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм // Сумерки богов. М.: Политиздат, 1989. С. 320.

⁹ Там же С. 323.

¹⁰ Там же. С. 327.

самого себя»¹¹. Выбор неотъемлемо связан с ответственностью, поскольку, выбирая себя, человек выбирает судьбу человечества. Человек несет ответственность за то, кем он постепенно становится, каким он себя создает. Поэтому ответственность есть нечто большее, чем осознанность поступков отдельного человека.

С ответственностью неразрывно сопряжена тревога. Согласно Ж.-П. Сартру, человек – это тревога. В основе ответственности лежит чувство глубокой обеспокоенности за последствия своих действий. Тревога присутствует всегда, даже если она, казалось бы, незаметна. Тревожные мысли неотделимы от ответственности, а субъект, совершающий тот или иной выбор, обречен испытывать беспокойство, связанное с нравственным значением его поступков. Таким образом, в интерпретации Ж.-П. Сартром тревоги присутствует этический аспект, а именно обоснование ответственности как морального регулятива, который имплицитно заложен в тревоге.

Экзистенциалистское исследование тревоги не исчерпывается философией: феномен особенно привлекает внимание психологии. Его анализу посвящен масштабный труд «Смысл тревоги» американского психолога Р. Мэя, в котором рассмотрены все грани и проекции тревожного состояния, а также возможная природа тревоги и ее нравственные импликации.

Р. Мэй констатировал, что стресс и напряжение наполняют жизнь современного человека, потому тревожность остается на статистически высоком уровне. Проблема тревоги имеет всеобъемлющий характер, начиная с личных взаимоотношений и заканчивая социальной сферой.

Тревога – естественная человеческая эмоция. Функционирование человеческой психики зиждется на наличии тревоги, которая позволяет избегать опасных жизненных факторов. Однако в случаях дестабилизации и истощения психического здоровья возможно возникновение тревожных расстройств с патологическими проявлениями. Согласно Р. Мэю, тревога отличается от страха, хотя нередко эти эмоции отождествляются. У страха конкретные объект и причина возникновения, тревога же неоднозначна. События, порождающие ее, неопределенны, они способны вызвать ощущение опасности, беспомощности, дезориентированности и брошенности.

Несмотря на преимущественно негативную оценку, в тревоге заключен конструктивный функционал: она способна предотвратить участие человека в потенциально неблагоприятных ситуациях или открыть новые возможности для самореализации. Как отмечает А.О. Прохоров, «угрозе подвергается нечто, составляющее “ядро”, или “сущность” личности. Таким образом, тревога – это мрачное предчувствие, вызванное угрозой для какой-либо ценности, которую индивид считает необходимой для своего су-

¹¹ Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм // Сумерки богов. М.: Политиздат, 1989. С. 323.

ществования как личности»¹².

В экзистенциальной психологии тревога имеет нравственное измерение: Р. Мэй связывает ее с ощущением бессмысленности жизни. Тревога переживается как «внутреннее смятение, отчуждение, потеря направления, неуверенность человека, сталкивающегося с противоречивыми ценностями или стандартами поведения»¹³, ведет к нравственной дезориентации. Однако она также может стать предпосылкой духовной работы, ведущей к самоуважению и ответственности. Встреча человека с тревогой может стать импульсом для изменений: она указывает на дефицит чего-то важного, ценного, что необходимо обрести, утверждая новую, более совершенную жизнь. «Встреча с тревогой может (обратите внимание на слово может, это не происходит автоматически) освободить нас от скуки, может обострить наше восприятие, она создает то напряжение, на котором основано сохранение человеческого существования»¹⁴, считал Р. Мэй. Такая конструктивная тревога возникает из нравственной озабоченности человека отношениями с другими людьми и смыслом своего существования.

Тревога характеризуется не просто как переживание стрессовых ситуаций, дестабилизирующих человека извне, а внутреннее состояние опустошения и подавленности. «Приняв опустошение своей личности, человек, безусловно, может обрести временную свободу от тревоги. Но цена этой “сделки” – утрата уникальных и наиболее ценных характеристик человеческого Я»¹⁵, пишет Р. Мэй. Это значит, что ощущение тревоги открывает для само-бытия новые возможности и варианты реализации, ценностное наполнение и осмысление настоящего вот-бытия. Она расширяет не только сферу деятельности человека, но и масштабы его самости. Стремление избежать тревоги или же подавить ее, по словам Р. Мэя, указывает на страх, ограничение автономии и нравственного самосознания человека.

Таким образом, в экзистенциальной психологии тревога предстает как неотъемлемо присущая человеку эмоция, которая имеет не только психологический, но и нравственный потенциал. Она является реакцией на внутреннее опустошение и бессмысленность, подрыв собственного Я, поэтому Р. Мэй предлагает психотерапию, направленную на проживание тревоги, которая способна помочь человеку вернуть нравственную осмысленность своего бытия.

Этические импликации тревоги в концепциях Ж.-П. Сартра и Р. Мэя сходны:

- 1) в обеих концепциях определяется психологический статус тревоги,

¹² Психология состояний: учебное пособие / под ред. А.О. Прохорова. М.: Когито-Центр, 2011. С. 522.

¹³ Мэй Р. Смысл тревоги. М.: Независимая фирма «Класс», 2001. С. 13.

¹⁴ Там же. С. 9.

¹⁵ Там же. С. 313.

которая признается естественной эмоцией человеческой психики;

2) исследование тревоги осуществляется посредством экзистенциально-феноменологического метода, который позволяет охарактеризовать субъективный опыт переживания и нравственную наполненность этого переживания;

3) тревога трактуется как следствие переживания тотальной ответственности, которая выходит за рамки индивидуального опыта человека;

4) тревога сопряжена с переживанием пустоты и бессмысленности жизни, однако способствует переосмыслению прежнего опыта существования в мире и обретению человеком нового нравственного смысла.

Литература

Кузин И.В. Тревога как тело свободы в экзистенциализме Ж.-П. Сартра // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Философия. Филология». 2016. № 1 (19). С. 100–113.

Куприна О.А. Раскрытие феномена экзистенциальной тревоги в работах П. Тиллиха и Р. Мэя // Вестник Университета. 2014. №6. С. 263–265.

Мэй Р. Открытие бытия. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004.

Мэй Р. Смысл тревоги. М.: Независимая фирма «Класс», 2001.

Психология состояний: учебное пособие / под ред. А.О. Прохорова. М.: Когито-Центр, 2011.

Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм // Сумерки богов. М.: Политиздат, 1989. С. 319–344.

References

Kuzin I.V. Trevoga kak telo svobody v jekzistencializme Zh.-P. Sartra [Anxiety as a body of freedom in J.-P. Sartre's existentialism]. *Vestnik Samarskoj gumanitarnoj akademii. Serija "Filosofija. Filologija"*. 2016. N. 1 (19). P. 100–113 (in Russian).

Kuprina O.A. Raskrytie fenomena jekzistencial'noj trevogi v rabotah P. Tiliha i R. Meja [Uncovering the Phenomenon of Existential Anxiety in the Works of P. Tillich and R. May]. *Vestnik Universiteta*. 2014. N. 6. P. 263–265 (in Russian).

May R. *Otkrytie bytija* [The Discovery Of Being]. Moscow: Institut Obshhegumanitarnyh Issledovanij Publ., 2004 (in Russian).

May R. *Smysl trevogi* [The Meaning of Anxiety]. Moscow: Nezavisimaja firma "Klass" Publ., 2001 (in Russian).

Psihologija sostojanij: uchebnoe posobie [Psychology of States: Tutorial], ed. by. A.O. Prohorova. Moscow: Kogito-Centr Publ., 2011 (in Russian).

Sartre J.-P. *Ekzistencializm – eto gumanizm* [L'existentialisme est un

humanisme], in Sumerki bogov [Shadowgod]. Moscow: Politizdat Publ., 1989. P. 319–344 (in Russian).

Ethical implications of anxiety in the concepts of J.-P. Sartre and R. May

Polina Navitskaya, student, Belarusian State University (Minsk),
polina.navitskaya@mail.ru

The paper is devoted to an attempt to characterize the ethical implications of the phenomenon of anxiety in J.-P. Sartre and R. May. They consider anxiety to be a natural emotion of the human psyche and study it using the existential-phenomenological method, which makes it possible to describe the subjective experience of anxiety and the moral content of this experience, as opposed to standardized descriptions of symptoms.

Anxiety is interpreted in existentialism as a consequence of a person's total responsibility - the other side of his absolute freedom: he is doomed to experience anxiety for the moral meaning of his actions. Psychologically, anxiety is associated with internal spiritual emptiness, but existentially it contributes to the rethinking of previous experience of existence in the world and the acquisition of new moral meaning.

Keywords: anxiety, existential philosophy, existential psychology, human existence, responsibility, fear

For citation: Navitskaya P.S. (2024) Ethical implications of anxiety in the concepts of J.-P. Sartre and R. May // *Metamorphosis*. Vol. 8. N. 3. P. 45-51.