

УДК 101

ФИЛОСОФСКАЯ ПРАКТИКА В МИРЕ ПОВСЕДНЕВНОСТИ: ОТ СЛОВ К ДЕЛУ!¹

С.В. Борисов

Статья предназначена для тех, кто хотел бы научиться практиковать философию в повседневной жизни для повышения ее качества, для принятия эффективных решений, для умения налаживать плодотворную коммуникацию, для умения находить мирный выход из конфликтов. Философская практика может быть интегрирована в повседневный образ жизни человека, а философствование может иметь практическую значимость. Новизна исследования в том, что философия может быть представлена как совокупность принципов и практических навыков, которые человек может иметь в своем распоряжении или может предоставить в распоряжение других с тем, чтобы должным образом проявлять заботу о себе и других (в экзистенциальном понимании). Кроме того, философская практика может оказать влияние на господствующую академическую философию в том смысле, что даст необходимый задел для критического исследования философствования с позиции его значимости в мире повседневности.

Ключевые слова: философия, философствование, самопознание, философское консультирование.

Для чего практиковать философию в повседневной жизни? Смею предположить, что это будет способствовать повышению ее качества, в контексте принятия эффективных решений, умения налаживать плодотворную коммуникацию, умения находить мирный выход из конфликтов. Хотя философствовать можно по-разному, но я уверен, что в подлинном философствовании решающую роль будут иметь не «школьная» академическая традиция преподавания философии, а те мировоззренческие вопросы и проблемы, которыми наполнен мир повседневности. Задача заключается в умении поднять эти вопросы и проблемы на уровень философской рефлексии. Хочется верить, что философская практика может быть интегрирована в повседневный образ жизни человека, а философствование может выполнять как терапевтическую (психологическая составляющая), так и развивающую (интеллектуальная составляющая) функции; эти функции взаимно дополняют друг друга.

¹ Статья подготовлена в рамках задания № 35.5758.2017/БЧ «Философская практика как новая парадигма современных социогуманитарных исследований» Министерства образования и науки Российской Федерации на выполнение государственных работ в сфере научной деятельности.

Хотя философия существует давно, философская практика – это новый и весьма эффективный способ использования философствования для решения многих повседневных и глобальных проблем, с которыми сталкивается современный человек. В основе всех этих проблем, по большому счету, лежат проблемы мировоззрения. Пограничные ситуации являются тем, что приводит человека к конфронтации с самим собой – решительной и глубоко волнующей [5, с. 231]. Например, лично у меня они пробуждают тревогу (страх) и тем самым избавляют от склонности быть нечестным и уклончивым по отношению к самому себе и своей жизни. Что является источником моего страха как основного состояния моего существования? Обратимся к основным положениям экзистенциальной психотерапии Ирвина Ялома [4].

Во-первых, это осознание смертности. Любой человек осознает, что когда-либо умрет, однако у каждого это осознание имеет ярко выраженные индивидуальные проявления. Одни люди считают, что от этого никуда не деться и продолжают спокойно жить, а другие переживают это невротически. Можно выделить два механизма защиты от данного вида тревоги, а именно: 1) вера в собственное бессмертие и 2) вера в спасителя. Для меня лично мысль о смерти является указанием на значимость собственного существования здесь и сейчас. Это тревога о том, что здесь и сейчас полнота моей жизни недостаточна. Следовательно, в моей власти сделать так, чтобы ощущения смерти в моей жизни не было, поскольку я заполняю образовавшуюся пустоту собой, ощущением своего существования. Философская практика как «упражнение в смерти» помогает мне принять смерть как некую меру качества моей жизни. Эта мысль мобилизует меня.

Следующая конечная данность, вызывающая у меня тревогу, – это свобода. Люди по-разному трактуют ее. Человек думает, что он изначально приходит в полностью обустроенный мир и ему ничто не угрожает, и из такого же мира он уходит. Но на самом деле это не так. Рано или поздно человек начинает понимать, что свобода лишает его почвы под ногами, открытие этой пустоты вступает в конфликт с потребностью в «почве» и ее структуре; он понимает, что является творцом своего мира и, соответственно, несет за него ответственность. Механизмы защиты от тревоги, связанной со свободой, уводят человека в ложное осознание отсутствия ответственности за себя, за свой жизненный выбор. Философская практика помогает мне не бояться ответственности и выбора, сопряженного со свободой. Мир – это зеркало, в котором должен отражаться я, а не кто-то другой. Именно так, а не наоборот. Только тогда свобода будет восприниматься как благо.

Третья конечная данность, отсылающая меня к себе, к моему основному состоянию существования, – это одиночество. Люди приходят в мир и уходят из него совершенно одинокими. Данный экзистенциальный кон-

фликт является конфликтом между сознаваемой изоляцией и потребностью в контакте. Механизмами в данном случае будут являться: попытки самоутверждения за счет других людей, а также слияние с другим индивидом или группой. Однако одиночество – это показатель нашей душевной и духовной зрелости, умения спокойно воспринимать себя один на один с миром и смотреть «в его глаза». Философская практика помогает мне понять, что именно благодаря одиночеству, высвобождаясь от автоматизмов социальной жизни, я могу «вернуться домой» и «быть у себя дома», то есть обрести душевное равновесие.

И, наконец, четвертая конечная данность, являющаяся источником моей тревоги, – бессмысленность. У бессмысленности, как и у смысла, множество оттенков. Здесь люди задаются такими вопросами как: «В чем смысл жизни, если я все равно умру?», «Почему мы живем?», «Как нам жить?». Механизмы расходования экзистенциального потенциала проявляют себя либо в компульсивной деятельности, которая позволяет занять и структурировать время, либо, скорее всего, в «бунте» или нигилизме, что так ярко описано у Альбера Камю. Философская практика дает мне понять, что у каждой жизненной ситуации есть свой неповторимый смысл, который необходимо найти, а не «заимствовать» в готовом виде из другой жизненной ситуации. В поиске смысла важен сам процесс нашей душевной активности, а не результат, который может быть представлен в форме весьма банальной мысли. Важна не сама эта мысль, а то, как мы к ней пришли. Это «как» помогает наполнить любую жизненную ситуацию смыслом, поскольку ощущение бессмысленности во многом связано с ощущением недостатка нашего собственного существования в этой ситуации.

Именно здесь на помощь в решении этих и многих других вопросов жизни приходят философские тексты, наполненные законченными идеями, как своего рода «камертон» для настройки звучания нашей души. Следуя этим «камертонам», можно сотворить собственную законченную идею. Именно свою идею, а не заимствованную у кого-то. Законченная идея, как и законченное дело, приносит чувство удовлетворения и радости. Имея законченную идею, мы обретаем счастье, полнота которого ощущается независимо от внешних обстоятельств. Для понимания философского текста необходимо, прежде всего, обрести основополагающую позицию, которая направляет чтение, исходя из доверия к автору и из любви к постигаемому им вопросу, как если бы все сказанное в тексте было высказано вами.

Читая философские тексты, я следую рекомендации Карла Ясперса [6], который в свою очередь руководствовался тремя кантовскими требованиями: 1) мыслить самому; 2) попытаться мысленно встать на место другого человека; 3) мыслить в согласии с самим собой. Эти требования являются бесконечными задачами. Любое предвосхищающее решение, как если

бы оно уже имелось или могло бы иметься, является обманом. Философская практика является одним из путей к выполнению этих требований.

Философская практика работает не с причинами и механизмами эмоций, мыслей и поступков людей, а с их идеями. Осознание собственных идей и возможность их исполнить (то есть закончить), не прибегая к готовым рецептам, – вот цель самопознания. Достижение этой цели приносит чувство удовлетворения, завершенности мировоззрения, внутреннюю независимость и внутреннюю свободу. Достижение этой цели освобождает от многих напрасных душевных и материальных трат, связанных, как кажется, с переустройством жизни к лучшему, но на самом деле ведущих по пути забвения себя в пучину новых душевных и материальных трат. Философская практика – это практика заботы о себе, заботы о своей душе, которую каждый может осуществить только индивидуально [3]. Для этого нет никаких готовых и скорых рецептов. Но и не нужно спешить! Хотя жизнь коротка, лучше наполнить ее подлинным существованием, чем вспомогательными средствами для этого, на поддержание которых, в конце концов, уходит вся энергия жизни. Нужно больше думать о цели жизни, чем о средствах ее поддержания.

Хотя выражение «духовные упражнения» нечасто употребляется в связи с философией, оно не такое уж необычное. Пьер Адо определяет их следующим образом: «духовные упражнения – это волевая личностная практика, предназначенная для преобразования человека, способствующая его самотрансформации» [1, с. 90]. Именно с практики духовных упражнений философия берет свое начало в культуре. Духовные упражнения – это не какая-то «добавка» к философской теории. Можно утверждать, что духовным упражнением изначально была вся философия, как обучающая речь, так и внутренняя речь, направляющая наше действие, это постоянная ежедневная практика. Разумеется, упражнения осуществляются предпочтительно при помощи внутренней речи, с помощью внутреннего сосредоточения.

Однако есть также духовные упражнения во внешней речи, в речи преподавания [1, с. 92]. То, что многие считают в философии чистой теорией, абстракцией, на самом деле всегда было практикой, как по способу своего изложения, так и по достигаемому результату. Речи философов всегда больше нацелены на формирование, чем на информирование. Часто философская речь представляется в форме ответа на вопрос, как в школьном методе обучения, но на самом деле, на вопрос тут не отвечают тотчас же. Если мы хотели бы просто удовлетворить желание познания, было бы достаточно дать на тот или иной вопрос тот или иной ответ. Однако в ответе на философский вопрос делается много поворотов и обходных путей, чтобы в итоге каждый человек пришел к ответу сам, удобным для себя способом. Речь идет о самотрансформации, о том, чтобы превзойти низшие

формы жизни и рассуждения, чтобы возвыситься к чистой мысли и к любви к истине. Вот почему даже теоретическое философское изложение имеет ценность духовного упражнения. Правда также и то, что теоретическое изложение не может быть полным, если слушатель не делает в то же самое время внутренних усилий, не практикует эти мысли на себе, как состояния своего собственного мышления.

Ценность философского образа жизни в том, что он как бы пропитывает жизнь мыслью. Однако он связан с постоянным риском затеряться в искажениях: душевный покой может превратиться в пассивность, доверие к жизни – в обманчивую веру в чудесное избавление от всех страданий, а верность решениям – в упрямство и отстраненное безразличие. Философский образ жизни связан с желанием разглядеть в себе эти искажения и преодолеть их. Коммуникация нужна, чтобы выслушать критическое мнение, но не для того, чтобы подчиниться, а для того, чтобы лучше понять себя и тем самым должным образом позаботиться о себе.

Благодаря встрече с глубокими философскими идеями мы обращаемся к нашему внутреннему измерению, можем заботиться о нем. Философская практика в этом смысле – это путь самотрансформации. Состояние трансформации, не следуют некой общей формуле. В то время как наше нормальное состояние легко описать, поскольку оно ограничено жесткими схемами, наша внутренняя жизнь после трансформации свободна от структур и моделей. Кроме того, состояние трансформации также связано с высвобождением внутренней энергии (спокойной или страстной). Следует также отметить, что все философы описывают трансформированное состояние как очень редкое и драгоценное; они подчеркивают, что оно сильно отличается от нашего повседневного состояния.

Наиболее ярко философская практика как опыт самотрансформации представлена у Платона в двух важных текстах: в его аллегории пещеры из книги «Государство», и в его диалоге «Пир». На первый взгляд два эти текста очень разные, тем не менее, их можно представить как два аспекта одного и того же видения. В аллегории пещеры духовное путешествие привлекает нас из нашей пещеры, из узкого мира теней, другими словами из нашего повседневного мировоззрения. В «Пире» метафоры иные. Здесь представлена дискуссия о любви. Духовная трансформация помогает нам перейти от ее низменного уровня к более возвышенным формам.

Несмотря на эти различия, оба текста описывают радикальную самотрансформацию, посредством которой мы преодолеваем границы нашего повседневного мира. Это не какое-то улучшение в том, что у нас уже есть, или добавка чего-то нового к тому, что мы имеем, – это полное перерождение. То, что предлагает Платон – это не поиск лучшей пещеры или более привлекательных объектов любви – это трансформация, которая выносит нас за пределы любой пещеры, за пределы любого нравящегося нам суще-

ства, по сути, за пределы всего привычного. Она извлекает нас из нашей повседневной жизни и уводит к тем горизонтам, которые являются абсолютно новыми [8].

Таким образом, эти два текста – по сути, два взгляда на одно и то же базовое путешествие – радикальную самотрансформацию. Однако цель этого путешествия описана очень неопределенно в силу того, что его конечный пункт нельзя объяснить с точки зрения обыденных вещей. Ничто в нашем привычном мире не проливает свет на тот новый опыт или знание, которое нас ожидает. Духовное путешествие Платона переносит нас в то место, к характеристике которого неприменимы даже фундаментальные философские категории. А это означает, что, чтобы добраться до него, мы должны потерять наш мир, мы должны потерять свои привычные способы мышления и потерять себя – или, если хотите, мы должны умереть, как существа, рассуждающие с позиции наших привычных категорий. Мы должны умереть относительно наших идей, относительно наших проблем, относительно наших вкусов и предпочтений, и относительно всего, что определяет нас. И это, действительно, самая радикальная трансформация из всех возможных.

Обратимся к советам известного философа-практика Рана Лахава [7]. Философское партнерство – это группа собеседников, которые совместно размышляют над теми или иными жизненными проблемами, обретая значимый для них философский опыт, расширяя границы своего понимания. Вместо того чтобы спорить и отстаивать собственное мнение, собеседники, отказавшись от своих привычных стилей мышления, стремятся найти отклик друг у друга, как музыканты, импровизирующие вместе, создавая вдохновляющую их музыку, которая дает ощущение глубины и полноты смыслов. Собеседники встречаются он-лайн или лицом к лицу, часто «вооружившись» философским текстом, и философствуют с помощью организатора беседы, задающего ее основные процедуры.

Философское партнерство основано на убеждении, что философская рефлексия способна затронуть и пробудить скрытые глубины самосознания и добавить нашей жизни полноту за счет взаимопонимания между собеседниками. Однако чтобы это произошло, философская рефлексия должна быть больше, чем просто интеллектуальная беседа, больше, чем декларация собственных взглядов, больше, чем логический анализ или логическое решение проблем. Должны быть затронуты глубинные уровни самосознания на фоне более широких горизонтов жизни посредством реальной связи с другими людьми. Поэтому это сообщество избегает безличных мнений и мыслительных штампов, заимствованных извне, и добивается созвучья внутри партнерской группы. Это ведет философскую рефлекссию участников группы за пределы их привычных границ понимания, развивает умение прислушиваться к чужому голосу (или члена группы, или того или иного философа).

Философская практика, по словам Герда Ахенбаха, выступает против главного требования академической философии и поэтому враждебна ей [2]. Она должна ориентироваться на темы, проблемы и вопросы, которые занимают того, кто обращается к философу, а не на то, – как это привычно для университетских преподавателей философии – что берется из их собственного репертуара. Философия, которая начинается именно с того, о чем ее спрашивают, безгранична в отличие от требований, предъявляемых к наукам. Она – не специальность, не учебная дисциплина в академическом смысле слова. И философ – не эксперт. Следовательно, то, что является практической философией, также нельзя определять через указание на какую-то особую «компетентность». Философия, которая начинается с того, что другие предъявляют ей, может руководствоваться этим правилом только тогда, когда она рассматривает каждую проблему как философскую проблему и оценивает каждый вопрос философски, т.е. как вопрос, который ведет к философии.

Философия есть вещь универсальная, потому что она включает в себя все знания, все, что было продумано, исследовано и узно принадлежало ей, на философии базируется весь мир знаний во всем его многообразии. Она находит ко всему доступ, потому что ранее ее первоначальный элемент уже присутствовал в любом знании, мнении, даже чувстве в качестве мышления, которое в очень широком значении Гегель называл «духом». Как только это станет ясно, философию можно смело применять к тому, с чем она столкнулась. Но неся в себе эту смелость, философия добивается успеха в самой своей деятельности, открывающей ей себя во всем другом, то есть, в мышлении, как моменте всеобщего изменения и возвращения, к которому она присоединяется, и который она ожидает впереди, наподобие фермента, наращивая свою эффективность. Только тогда философия заслуженно будет называться «философской практикой».

Библиографический список

1. Адо, П. Философия как способ жить: Беседы с Жанни Карлие и Арнольдом Дэвидсоном / П. Адо; пер. с франц. В.А. Воробьева. – М.; СПб.: Изд-во «Степной Ветер»; «Коло», 2005. – 288 с.
2. Ахенбах, Г.Б. Основное правило философской практики / Г.Б. Ахенбах // Социум и власть. – 2016. – № 6 (62). – С. 99–106.
3. Борисов, С.В. Философская практика как опыт «заботы о себе» / С.В. Борисов // Наука ЮУрГУ: Материалы 68-й научной конференции. Секции социально-гуманитарных наук. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2016. – С. 457–465.
4. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М.: Независимая фирма «Класс», 2014. – 576 с.
5. Ясперс, К. Введение в философию / К. Ясперс // Путь в философию. Антология. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Университетская книга, 2001. – С. 224–235.

6. Ясперс, К. Введение в философию / К. Ясперс. – Мн.: Пропилеи, 2000. – 192 с.

7. Lahav, R. Handbook of Philosophical-Contemplative Companionship: Principles, Procedures, Exercises / R. Lahav. – Chieti: Solfanelli, 2016. – 72 p.

8. Lahav, R. Stepping out of Plato's Cave: Philosophical Practice and Self-Transformation / R. Lahav. – Chieti: Solfanelli, 2016. – 208 p.

[К содержанию](#)