

*Посвящается Нур и Аяне,
которые избавили меня от страха*

ANXIETY
A Philosophical Guide

Samir Chopra

PRINCETON UNIVERSITY PRESS
PRINCETON & OXFORD

САМИР ЧОПРА
ТРЕВОЖНОСТЬ
ФИЛОСОФСКОЕ РУКОВОДСТВО

Перевод с английского

АНО
АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

Москва, 2026

УДК 159.95
ББК 88.336-43
Ч-75

Переводчик Роза Пискотина

Научный редактор Андрей Гасилин, канд. филос. наук

Чопра С.

Ч-75 Тревожность: Философское руководство / Самир Чопра ; Пер. с англ. — М. : Альпина нон-фикшн, 2026. — 276 с.

ISBN 978-5-00223-612-1

Среди всего многообразия литературы о тревожности книга Самира Чопры занимает особое место. Признавая остроту проблемы в современном мире и обоснованность объявления нашего века веком тревожности, Чопра убедительно демонстрирует: тревога — неотъемлемая часть нашей природы и не испытывать ее было бы просто противостоительно. Многие философы, включая Будду, Кьеркегора, Ницше, Фрейдера и Хайдеггера, рассматривали тревогу как неизбежную реакцию человека на существование: быть — значит испытывать тревогу. Обращаясь к социальным теориям и реалиям, автор исследует, как материальные факторы усугубляют тревогу, и подчеркивает: ни богатство, ни власть, ни новейшие достижения не способны избавить от нее. Сочетая трогательный, откровенный рассказ о собственном опыте и научные знания, ученый показывает, как философское осмысление тревоги помогает поладить с ней, научиться с ней жить и обрести в ней союзника.

УДК 159.95
ББК 88.336-43

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

ISBN 978-5-00223-612-1 (рус.)
ISBN 978-0-69121-067-4 (англ.)

© Princeton University Press, 2024
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина нон-фикшн», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие к русскому изданию</i>	9
Наш(и) век(а) тревожности	15
Стать и быть тревожным	35
Тревоги существования.....	61
Свобода быть тревожными.....	86
<i>Смерть определенности</i>	97
<i>Вера, духовное освобождение</i> <i>и концепция тревоги</i>	112
<i>Мужество быть</i>	132
<i>Жуткое настроение тревоги</i>	145
Вытеснение, конфликт, незабываемая травма ...	164
Тревога и социальное	186
Как жить с тревогой	214
<i>Благодарности</i>	247
<i>Примечания</i>	248
<i>Библиография</i>	261
<i>Предметно-именной указатель</i>	270

Само бытие внушает мне тревогу.

КЬЕРКЕГОР

О разум! У него есть горы, и есть обрывы, ужасные,
отвесные, непостижимые!

ДЖЕРАРД МЭНЛИ ХОПКИНС

...кто, зная страх, побеждает его; кто смотрит в бездну,
но смотрит с гордостью; кто видит бездну, но взглядом
орла, кто хватается ее орлиными когтями: вот в ком есть
мужество*.

НИЦШЕ

Здесь фундаментальная задача терапии состоит в том,
чтобы помочь пациентам внутренне реконструировать то,
что они не могут изменить**.

ИРВИН ЯЛОМ

* Пер. с нем. В. В. Рынкевича. — *Прим. пер.*

** Пер. с англ. Т. С. Драбкиной. — *Прим. пер.*

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

С огромным удовольствием я предлагаю это предисловие к русскому переводу книги «Тревожность: Философское руководство» в качестве личного приветствия моим русскоязычным читателям. Для меня это знак признания давних эмоциональных и интеллектуальных связей с Россией, ее языком и литературой. Мой отец, военный летчик-истребитель, обучался в российских ВВС, освоил русский язык и познакомил меня с русской литературой и музыкой. На наших книжных полках дома в Индии стояли произведения русских классиков: Толстого, Достоевского, Чехова, Тургенева; коллекция пластинок моего отца познакомила меня с Чайковским. Когда я впервые начал интересоваться проблемой тревоги, я делал это не как студент-философ, читающий Кьеркегора, Ницше или Тиллиха, а как читатель художественной литературы, и в частности русского романа. Для меня гиганты русской литературы — Федор Достоевский и Лев Толстой в особенности — были не только рассказчиками. Они были диагностами человеческой души, врачами ее глубочайших мучений. Их произведения познакомили меня с тем, что я теперь называю экзистенциальной тревогой, задолго до того, как философия дала мне словарь для ее описания.

«Записки из подполья» Достоевского явили мне портрет человека, парализованного собственным сознанием, остро осознающего свои противоречия, неспособного действовать и при этом извращенно гордящегося своими страданиями. Он воплощал то, что позднее я идентифицировал как «тревогу судьбы и смерти» Тиллиха: понимание того, что наша свобода не может отменить случайность и никакая рациональная схема не способна защитить нас от страданий. Раскольников в «Преступлении и наказании» показал мне, что значит жить в тени вины — не просто страха наказания, но давящего знания того, что собственная душа сама осудила себя по собственным меркам и признала себя несостоятельной (любопытная параллель с «тревогой вины и осуждения» Тиллиха). А Иван Карамазов в «Братьях Карамазовых» обнаружил ужасающее головокружение, не признавая божественную справедливость, настаивая на свободе перед лицом невыносимых страданий, даже если эта свобода ведет к безумию.

Толстой же, напротив, заставил меня столкнуться с другой бездной, на которую указывал Тиллих, — с бессмысленностью. В «Исповеди» он задается простым, но страшным вопросом: зачем продолжать жить? Здесь, задолго до моей встречи с экзистенциалистами двадцатого века, я услышал голос человека, который добился всех мирских успехов, но при этом стоит на грани самоубийства. Та же тревога проявляется в «Смерти Ивана Ильича»: человек, проживший, казалось бы, «правильную жизнь»,

обнаруживает на смертном одре, что он жил во лжи. Толстой беспощадно показывает: ни условности общества, ни карьера, ни респектабельность не дают ответы на главные вопросы бытия.

Их проза стала живой философией. В собственной жизни я ощутил ее правду не только как читатель, но и как сын. Когда моя мать была тяжело больна, а затем скончалась, я снова обратился к Достоевскому и Толстому. Их бескомпромиссные рассказы о смертности, отчаянии и борьбе за смысл дали мне язык для выражения собственного горя. Более того, они подарили мне странную надежду — на то, что страдание, хотя его нельзя стереть из памяти, можно вынести, о нем можно говорить и, вероятно, даже трансформировать. В те годы переживания утраты меня поддерживала не только абстрактная философия, но и голоса этих русских писателей, которые заглянули в бездну и вернулись, чтобы рассказать о ней. Когда позже я прочитал великий анализ экзистенциальной тревоги Тиллиха — судьбы и смерти, пустоты и бессмысленности, вины и осуждения, — я узнал в нем идеи Достоевского и Толстого. То, что Тиллих систематизировал в середине двадцатого века, русские романисты уже воплотили в своих незабываемых персонажах.

Также я увидел, как Достоевский и Толстой предвосхищают Кьеркегора и Ницше и вторят им. Бунтари и преступники Достоевского напоминают «рыцаря бесконечного отречения» Кьеркегора, трепещущего перед парадоксом веры, или

его эстета, сокрушенного бременем отчаяния. Мучительный поиск Толстым жизни за пределами искусственности находит свой философский аналог в призыве Ницше к подлинности, к жизни, которая преодолевает нигилизм, преобразуя страдание в созидание; его отношение к вере несло черты сходства с отношением Кьеркегора, поскольку оба искали подлинное религиозное чувство, а не догматы официальной церкви. Если Кьеркегор учит нас встречать тревогу как головокружительную свободу, а Ницше призывает принять жизнь со всеми ее ужасами, то Толстой и Достоевский облачают эти идеи в плоть, дают им голос и человеческое лицо.

Великая ирония в случае с моей собственной книгой заключается в том, что Толстой и Достоевский не появляются на ее страницах. В ней я говорю о Кьеркегоре, Ницше и Тиллихе; я стремился нанести на карту ландшафт экзистенциальной тревоги с помощью философских инструментов. Но правда в том, что мой путь к этому ландшафту был изначально проложен русской литературой. Для меня русский роман был не украшением философии, а ее спутником и учителем. Вот почему, предлагая эту книгу русским читателям, я чувствую необходимость признать свой долг перед миром литературы, который питал мои философские размышления. Тревога, как я ее здесь описываю, — это не просто патология, которую нужно излечить. Это, как понимали Достоевский и Толстой, тень, отбрасываемая свободой, — цена человеческого сознания. Она может парализовать нас, мучить нас

и доводить до отчаяния. Но она же может и пробудить нас — к вере, к созиданию, к признанию того, что жизнь, даже в своих страданиях, требует утверждения.

Надеюсь, что, читая эти страницы, российские читатели услышат не только голоса Кьеркегора, Ницше и Тиллиха, но и отголоски собственной литературной традиции, которая уже давно научила меня серьезно относиться к тревоге. Ведь именно в мрачных мыслях Достоевского и в исповедях Толстого я впервые уловил те вопросы, которые продолжают волновать меня как философа и как человека.

*Самир Чопра,
Колорадо, сентябрь 2025 года*

НАШ(И) ВЕК(А) ТРЕВОЖНОСТИ

Каждая книга о тревоге неизбежно должна начинаться с обширного перечня социологических наблюдений и статистических данных, демонстрирующих, насколько распространены страдания из-за тревоги в современном обществе и, более того, насколько обыденным становится ее лечение с помощью лекарств. Так мы сталкиваемся с удручающим постоянством тревоги, кажущейся неотъемлемой частью человеческой ситуации, ведь исторические и культурные свидетельства нашей цивилизации показывают, что любое человеческое поколение подвержено самым крайним формам тревоги, проявления которой зависят от соответствующей материальной культуры и обстоятельств. Иногда, читая описания душевных состояний, вызванных легендарными социальными, культурными и политическими кризисами прошлого, и сравнивая их с тем, что рассказывают наши современники, попавшие в беду, мы замечаем, что архаичные тревоги находят свое характерное, современное выражение и в наше время. Многие эпохи провозглашали себя «зенитом» «культурной тревоги» или «беспрецедентным» веком тревоги, будь то тридцатые, сороковые, пятидесятые, шестидесятые, нулевые годы.

Каждый век в истории человечества, похоже, «век тревожности», каждая эпоха становится прибежищем для своих идиосинкразических монстров «страха» и «тоски», которые облачают смутно осознаваемые первобытные тревоги в новые одежды.

Если страх и беспокойство связаны с конкретными объектами и обстоятельствами, то тревога бесформенна — это смутный ужас, «страх перед ничто». Почему мы ее испытываем и должны ли от нее страдать? В разные времена тревогу трактовали по-разному: как духовный кризис веры, убеждений и смысла; как когнитивно-поведенческий конструкт, возникающий из условных реакций на физическую и социальную среду; как животный инстинкт, присущий лишь существам, осознающим время и предвидящим собственную смерть; как реакцию на стресс или подавление сексуальности в обществе; как медицинское расстройство, вызванное нейрофизиологическими сбоями, — проблему, связанную исключительно с нашей биологической конституцией и телесной организацией. Фрейдистский психоанализ, опираясь на концепции бессознательного и трехчастной структуры психики, лечит тревогу через разрешение внутренних конфликтов. Современная психиатрия и нейронаука выявляют и корректируют ее биологические механизмы, тогда как философские традиции и практики созерцания ищут не причину, а смысл тревоги для страдающего¹. Тревога возникает из осознания конечности времени — прошлого, настоящего и будущего — и страха перед *неясными будущими*

страданиями. Отчасти это биологическая дисфункция, хотя причинно-следственная связь между биологией и тревогой остается неясной. Отчасти она зависит от природной и рукотворной среды, а также от того, что преобладает: влияние среды или врожденные факторы. Для верующего тревога может быть признаком острого духовного кризиса, неспособности примирить веру с экзистенциальными потребностями. Для кого-то она может быть показателем расколотого сознания, терзаемого прошлым, а для кого-то — симптомом отчуждения от довлеющей культуры и общества. А может, в этом заключается сама природа человеческого сознания.

Тревога представляется универсальным, извечным человеческим состоянием, которое, несмотря на впечатляющий прогресс хорошо финансируемых эмпирической психологии, фармакологии и нейрофизиологии, остается не менее значимым феноменом, не укладывающимся в научные парадигмы и концепции. Мы до сих пор не знаем точно, куда и как вписать тревогу в порядок бытия; делать вид, что это не так, — значит уподобиться «путнику» Зигмунда Фрейда, который «насвистывает в темноте», скрывая свой страх, но от этого не начинает видеть окружающее яснее². Само разнообразие обликов тревоги, ее кажущиеся разрозненными причины, многосложность и многообразие ее проявлений напоминают нам, что люди — сложные существа, а не просто биологические автоматы, не продукт исключительно природы, воспитания, классовых отношений, расы или гендерной идентичности.

Тревога — это пугающее напоминание о нашей исключительной сложности, о принципиальной невозможности разложить эту сложность на элементарные частицы уютных теоретических схем.

Нашей эпохе тревожность, возможно, особенно присуща, потому что технический и материальный оптимизм современности сталкивается с гнетущим ощущением, что все это не имеет особого смысла. Процветающие и могущественные люди при всей своей славе и богатстве по-прежнему могут упасть на взлете; они могут позволить себе дорогих врачей, их жизнь дольше и комфортнее, чем у обычных людей; они могут избежать климатических катаклизмов, улетев на частных самолетах от урагана или наводнения; но они — и их близкие — так же, как и все мы, становятся жертвами жестокой судьбы, генетических бомб замедленного действия и ужасающей неизбежности; так же как мы, они получают известия о страданиях и смерти тех, кто им дорог, и становятся их свидетелями. Социальные лифты, «успех в обществе» позволяют кому-то купить своим детям лучшую одежду и лучшее образование в университетах Лиги плюща, оплатить дорогие уроки игры на фортепиано, но они не могут защитить их потомство от пьяного водителя, авиакатастрофы, смертельной болезни вроде детского рака, надвигающихся климатических изменений или, хуже того, от невротического неприятия этого мира, которое может вылиться в тяжелое психическое расстройство, психопатологию или суицид. Неотступное, навязчивое осознание того, что наше

техническое и материальное господство над природой, экономическая мощь и научные достижения никак не решают наши фундаментальные экзистенциальные проблемы — принципиальной смертности и ограниченности нашей жизни, — становится веской причиной для растущего ужаса, ощущения, что «выхода нет».

Сегодня наша растерянность лишь усугубляется, ведь нас годами пичкали оптимистичными заявлениями об уверенной поступи науки в области психического и физического здоровья, о неумолимом технологическом прогрессе, ведущем в утопический мир изобилия. И все же малейший намек на смертность мгновенно возвращает нас в состояние глубочайшей тревоги. Возможно, дело в том, что надвигающаяся климатическая катастрофа ясно дает понять: наши мечты о материальном прогрессе и покорении природы обернулись кошмаром, поставив на грань катастрофы все, что нам дорого, — чистый воздух, питьевую воду, будущее наших детей. А может быть, причина в том, что современные средства электронной коммуникации — эти незаменимые игрушки, призванные увеличивать взаимопонимание, политические возможности и эмпатию, — напротив, породили политическую и интеллектуальную дисфункцию и только укрепили власть сильных мира сего. Или дело в том, что мы чувствуем: сколько бы ни совершенствовались технологии, позволяющие нам полировать наш экстерьер, внутри мы остаемся теми же пугливыми, неуверенными и тревожными существами.

Эта вездесущность, эта устойчивость, это постоянное присутствие тревоги дают нам ключ к пониманию ее природы, ее места в нашей жизни и возможных способов с ней справиться.



Тревога имеет непосредственное отношение к философии, древнейшему из человеческих увлечений. Уже простое любопытство побуждает нас к размышлениям, самоанализу, философствованию, мы хотим понять, что и почему терзает нас даже при отсутствии видимой угрозы, несмотря на величайшие материальные успехи, комфорт и возвышенные интеллектуальные устремления. Рассматривать философию как средство от тревоги неудивительно: ведь философ, «любящий мудрость», архетипический мудрец, издавна считался врачом души, психотерапевтом в точном этимологическом смысле слова. Эта древняя аналогия восходит к самым истокам философской традиции³. Философское исследование душевных недугов требует метафизического и нравственного самоанализа, самопознания и самопринятия, оно требует философии, обращенной на самого себя.

Но тревога — это не просто проблема, для которой философия предлагает решение, или недуг, который она обещает излечить. Скорее, тревога и философия тесно взаимосвязаны; тревога — это сама почва, на которой произрастают и расцветают философские размышления⁴, ведь особая

форма тревоги, которая находит отражение в философском исследовании, является фундаментальной человеческой реакцией на нашу конечность, смертность и эпистемологические ограничения. Стремление разобраться, задавая вопросы, желая развеять неопределенность, — реакция на эту тревогу. Пытливое, вопрошающее, философствующее существо — это, по большому счету, тревожное существо. Тревожные создания философствуют, потому что они не удовлетворены, не довольствуются тем, что знают о мире, во что верят; они стремятся исследовать, устранить сомнения. Какова природа нашего бытия? Каков этот мир? Тот ли это мир, где добро вознаграждается? Достижимо ли счастье в этом мире? Неужели этот мир — все, что есть на свете? Какова природа иного мира, загробной жизни? Чего мы не знаем? Можем ли мы быть в чем-то уверены? Существуют ли истины, которых мы никогда не узнаем? Эти вопросы неизбежно вызывают *моральную тревогу*. Правильно ли я поступаю? Как надо относиться к другим? Как жить? Что, если я не смогу найти верный путь? Наша «любовь к мудрости», или *philo-sophia*, — это прекрасно, но не праздное любопытство движет ею; ответы, которые мы ищем, — это способы исцеления от трепетного удивления и благоговения с оттенком ужаса. Глубокие вопросы философии, на которые мы не можем дать ответы, хотя ощущаем, что они имеют огромное значение, несут в себе большую тревогу из-за риска «неправильного» ответа. Даже если тревога, или «страх», или

«ужас», или «тоска», была закреплена в языке в качестве отдельного термина только в XIX веке, мы можем распознать ее присутствие и в более ранних философских трудах. Философ мог описывать разновидности страдания — духовного, морального, эпистемологического, — узнаваемого как тревога; она таится между строк многих описаний смятения, благоговения и неопределенности в философских текстах. И по мере того, как философия обращала внимание на тех, кто философствовал, а не только на концепции, которые они излагали (интересно, что чувствовал исследователь, поднимая эти острые эпистемологические, метафизические и моральные вопросы?), тревога стала философской проблемой сама по себе и вскоре начала восприниматься как неотъемлемая черта человеческого существования, значимый компонент человеческого сознания.



В этой работе я намерен, исходя из древних и современных философских традиций — буддизма, экзистенциализма и экзистенциальной теологии, психоаналитической теории и критической теории*, — создать *философское руководство* по тревоге. Как показывает мой перечень источников, если мы

* Критическая теория — направление в современной философской и социологической мысли, выступающее под разными названиями (Франкфуртская школа, критика идеологии, герменевтика подозрения) и подразумевающее критическое отношение к устоявшимся социальным практикам. — *Прим. ред.*

откажемся от привычного для науки и удобного в работе традиционного разделения на психологию, философию и религию, то спектр философских размышлений о тревоге значительно расширится. Ведь многие религиозные и духовные предписания, направленные на избавление от тревоги, по своей форме и содержанию являются философскими, и многие психологические методы лечения тревоги и по сути, и по способам применения также оказываются философскими.

Споры о том, *что такое тревога*, отнюдь не праздны с точки зрения нашей культуры: если считать ее биологическим и медицинским явлением, проблемой «перепрошивки» мозга и химического дисбаланса, это приумножит интеллектуальный, культурный и финансовый капитал нейрофизиологов и психиатров; если же считать ее психологическим и поведенческим явлением, выиграют психотерапевты, клинические психологи и различные консультанты⁵. Моя задача — обратить внимание на философские трактовки тревоги, которые фокусируются на человеческих страданиях и ищут ее *смысл*, а не пытаются свести тревогу к ней самой. Сказать тревожному пациенту, что его страдания — всего лишь физическая дисфункция, значит полностью игнорировать смысл и значение этого нарушения для самого страдающего.

Что такое философское руководство по тревоге? Прежде всего, это знакомство с *философскими теориями тревоги* — с тем, что философы (в основном философы-мужчины) говорили о тревоге. При этом

я надеюсь перевести их, казалось бы, эзотерические исследования на язык повседневности и показать, как с этим жить, учитывая роль тревоги в человеческой ситуации. Размышления Будды, Фридриха Ницше, Сёрена Кьеркегора, Пауля Тиллиха, Мартина Хайдеггера и Зигмунда Фрейда указывают на то, что тревожиться — значит быть человеком, а быть человеком — значит тревожиться. Тревога — не всегда патология, которую нужно искоренить, а часто неизбежная и даже необходимая часть нас самих. Чувство тревоги — подтверждение нашей человечности и наличия у нас личностного начала, понимания своего места в мире. Мы тревожимся, потому что представляем собой особый тип существ, занимающих уникальное место во Вселенной. Постичь природу нашего бытия и наших отношений с остальным космосом — значит приблизиться к пониманию тревоги. И наоборот: понять свою тревогу — значит лучше понять свою суть.

В своем исследовании я буду двигаться по четырём основным направлениям. Во-первых, я рассмотрю медицинские и терапевтические аспекты буддизма, этой древней философии, согласно которой человеческая тревога коренится в принципиальном непонимании собственной природы. Эта тревога, будучи формой экзистенциального страдания, нежелательна, и ее можно (и нужно) искоренять, пусть даже путь к избавлению долг, труден, а в процессе придется терпеть ее присутствие и раз за разом встречать ее лицом к лицу. Во-вторых, я обращусь к работам представителей европейской

экзистенциалистской традиции XIX–XX веков, которые утверждают, что тревога — это признак свободы и подлинного существования, а также важный путь к познанию и самопознанию. С их точки зрения, мы должны не просто жить с тревогой, но постоянно вступать с ней в противостояние, поскольку альтернатива — не подлинная жизнь — жизнь, в которой мы лишь исполняем роли, а не творим свою судьбу. В-третьих, я исследую психоаналитическую теорию Фрейда, согласно которой тревога — неотъемлемая и неизбежная часть человеческого (цивилизованного) существования, но при этом она рассматривается в качестве маркера внешнего и внутреннего вытеснения, психологического конфликта. Чтобы обрести целостность, мы должны осознать этот конфликт и интегрировать его в наше представление о себе. Наконец, я обращусь к концепции материалистического отчуждения в работах Герберта Маркузе и Карла Маркса. Они рассматривают тревогу как реакцию на дегуманизирующие и отчуждающие условия социальной жизни. Вместо того чтобы принимать ее как данность, мы должны стремиться (иногда радикально) изменить социальный, политический и культурный мир, чтобы снизить роль факторов, вызывающих у нас тревогу. Тревога проистекает из того, что мы собой представляем, как мы организуем общество, как относимся к другим и какого отношения ожидаем к себе. Таким образом, философское осмысление тревоги — это предмет экзистенциальной, политической и моральной философии.

Рассмотрев эти четыре подхода к тревоге, мы приходим к выводу, что ее можно и нужно «лечить», но сугубо определенным образом, сохраняя критическую оценку и скептицизм по отношению к враждебным силам, в чьих интересах удерживать нас в тревожном состоянии. Сами по себе смертность и ограниченность человеческого существования неизбежно вызывают тревогу, но нам вовсе не обязательно усугублять это страдание своей реакцией на него или социальными системами, которые мы создаем. Такая философская позиция позволяет признать тревогу проблемой — и все же найти баланс между ее принятием и сопротивлением ей.

Предлагая обзор философских теорий тревоги, я одновременно — пусть и неявно — показываю, как с помощью того или иного философского метода можно преодолеть страдание, причиняемое тревогой. Один из подобных методов — реконцептуализация, пересмотр тревоги через новое философское понимание: мы переосмысливаем свою пугающую, таинственную тревогу, делаем ее понятной, интерпретируем иначе, обретая новый философский взгляд. Философия позволяет увидеть в тревоге не просто патологию, а важный компонент человеческого сознания, который нужно переосмыслить и интегрировать в свою жизнь. Философствовать о тревоге — значит *думать* о ней, *размышлять*, а не просто *реагировать* или *страдать* от ее симптомов. Это дает нам возможность изменить саму природу «монстра», живущего внутри нас, так как мы переоцениваем смысл его присутствия и роль

в нашей жизни. Беспристрастное исследование тревоги (и тревог) ведет к более глубокому пониманию жизни с ее уникальными вызовами, милостями, разочарованиями и нереализованными возможностями. Оно заставляет пересмотреть, возможно, ошибочные решения и поступки, которые привели нас к нынешнему состоянию. Страдание, рожденное самоанализом, открывает путь к подлинному самопознанию и мужественному принятию себя.

Тяжелые тревожные расстройства и панические атаки, от которых страдают многие люди, кажутся неподвластными философской рефлексии. Они не поддаются рациональным аргументам и утверждениям о том, что тревога — необходимая или неизбежная часть нас самих. Для тех, кто испытывает тревогу, отрицание ее пагубного влияния покажется оскорбительным. Действительно, философская рефлексия, о которой здесь идет речь, требует как минимум разума, не пораженного патологиями, препятствующими ясному, связному мышлению. Такие люди ощущают тревогу как нечто чужеродное, как обременительное соседство, от которого необходимо избавиться, прежде чем сфокусироваться на текущих задачах. Но даже самые «эффективные» противотревожные препараты не могут облегчить фундаментальную *экзистенциальную* тревогу (и ее варианты), описанную далее.

Разумеется, простое чтение понравившихся вам толкований философских доктрин едва ли заставит вас отложить эту книгу со словами «Я все понял; больше не чувствую тревоги». Потенциально

терапевтическая философская доктрина должна иметь эмоциональный и интеллектуальный смысл. Так бывает, когда есть определенное соответствие между тем, как вы воспринимаете и осмысливаете свою жизнь, и тем, как вы понимаете соответствующие философские утверждения. Таким образом, если вы обдумаете утверждения, изложенные в этой книге, и будете возвращаться к ним даже в моменты тревоги, прорабатывая их, вероятно, вы сможете по-другому *понимать* ее и, следовательно, по-другому *переживать*. Чтобы понять нашу тревогу, мы должны переживать ее, не отмахиваясь, а пытаясь анализировать, увидеть, на что она указывает. Это означает, что сравнение философии с лекарством годится лишь до определенной степени. Если философия и предназначена для того, чтобы делать что-то с тревогой, то только не лечить ее. Зато она может предложить *понимание* и, таким образом, *смещение* и возможное *разрешение* проблемы: то, что казалось проблемой, перестает ею быть, потому что в процессе переосмысления мы изменили ее сущность и природу. Если мы начнем понимать наши тревоги по-другому, мы можем обнаружить, что способны жить с ними; мы можем немного иначе понимать себя и свои заботы — это станет важным вкладом в «осмысленную жизнь», жизнь, которую стоит прожить.



Когда мы изучаем историю влиятельных психотерапевтических традиций, таких как психоанализ

и экзистенциальная психотерапия, мы обнаруживаем, что они строятся на философских размышлениях о человеческой ситуации. Их методы опираются на ряд философских допущений и аксиом, касающихся человеческого разума и его патологий. Ни один из пионеров в этих областях не был философски наивен в своих трудах и размышлениях (ярчайший пример — Фрейд), и никто из них не стеснялся философских истин, лежащих в основе их терапевтических теорий. В подтверждение важности философии для современных психотерапевтических подходов можно рассмотреть когнитивно-поведенческую терапию (КПТ), согласно которой наши мысли, чувства и поведение не присущи нам от рождения, а формируются в процессе постоянного научения и обусловливания⁶. Такое понимание психологических дисфункций предполагает, что устойчивые «ошибочные» модели мышления и формирования убеждений, а также их пересмотра приводят к несостоятельным выводам и моделям поведения, которые могут сделать нас и наших близких несчастными, подавленными и тревожными. В ответ на это разновидности «теории интеллектуальной добродетели» стремятся научить нас рассуждать лучше, чтобы помочь испытывать «ожидаемые» эмоции, основанные на «правильных» убеждениях — таких, которые «работают на нас» в соответствии с нашими «жизненными целями». Когнитивно-поведенческая терапия — это пример *философского метода*, разработанного под влиянием традиций стоицизма, буддизма, даосизма⁷

и используемого для лечения психических расстройств. Эффективность такого лечения тревожности и депрессии впечатляет: лучшие клинические результаты в этих областях психотерапии часто достигаются именно с помощью КПТ⁸. Одна из разновидностей «когнитивной терапии» рассматривает интерпретацию убеждений и преодоление пагубных моделей мышления как ключевые терапевтические инструменты, являясь авторитетным и весьма эффективным методом клинической психологии, лежащим в основе философского консультирования⁹. Уже само существование и действенность подобной когнитивной терапии служит веским аргументом в пользу того, что философия и философский анализ играют роль в смягчении тревожности, как убедительно показывают философские труды на эту тему.

С философской точки зрения тревога есть *неотъемлемая* часть человеческой ситуации, неизбежная реакция человеческого сознания на существование; хотя причины и события, вызывающие те или иные виды тревоги, могут быть разными, мы всегда найдем повод для беспокойства. Действительно, если бы это было не так, мы могли бы заподозрить, что с нами не все в порядке: ведь тревога — это «нормальное» человеческое состояние. *Мы всегда будем испытывать тревогу, но нам не следует беспокоиться из-за того, что мы тревожимся.* Этот тезис, который я буду отстаивать, в основном ссылаясь на труды других философов, скорее расширяет наши возможности, чем сужает их. Тревога, как