

А. Лэнгле

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКОЕ ПОНИМАНИЕ ВОЛИ

Позволение как практика реальной свободы¹

Воля — выражение свободы в человеке — рассматривается в экзистенциальном анализе как то, благодаря чему имеет шанс реализоваться экзистенция. В начале статьи описываются три формы проявления воли. Свобода воли основана на позволении (отпускании), а также на установлении отношений с собственной Person. Позволение дает пространство для становления. По контрасту с этим воля берет на себя специфические активные функции, вследствие чего действия человека приобретают признаки персональности. Персонально-экзистенциальные фундаментальные мотивации упорядочивают формирование воли и сложную структуру воли. Большую проблему, связанную с волей, представляет собой наличие дилемм, возникающих вследствие ценностных коллизий и вследствие интегративной функции воли. Воля подвержена соблазнам. Слабость — это то, что внутренне присуще воле. Знание о присущих воле слабых местах позволяет человеку с бóльшим принятием относиться к своей жизни.

Правильное понимание воли принципиально важно для терапии и консультирования. В статье описывается несколько методов работы с волевыми проблемами, а также описан применяемый в ситуациях ценностной дилеммы метод самоконфронтации. Последняя необходима, когда первоначальная интенция человека неизбежно терпит неудачу. Все эти методы помогают прийти к новому пониманию и обретению себя.

Ключевые слова: *экзистенциальные фундаментальные мотивации, позволение/отпускание (lassen²), самоконфронтация, воля.*

НЕИЗБЕЖНОСТЬ ВОЛИ

В жизни человека воля *присутствует везде*. Если мы спросим себя, где и в чем проявляется воля, когда именно мы имеем с ней дело, мы сразу же поймем, что она постоянно присутствует в нашей жизни и постоянно оказывает на нее влияние. Мы замечаем это на основании следующего.

¹ Доклад на конгрессе GLE был преобразован в фундаментальную статью, опубликованную в журнале *Existenzanalyse*. Bd. 29. № 2. 2012. — *Прим. ред.*

² Немецкий глагол «lassen» переводится как «**позволять**, разрешать; допускать, давать возможность», а также как «оставлять, переставать, **отказываться, отпускать**». — *Прим. перев.*

- Через нашу повседневную жизнь проходит один единый континуум воли, в каждом нашем дне присутствуют тысячи волевых движений, большинство из которых мы не осознаем. Это удивительно, что в наших буднях есть такое множество волевых движений! Ведь для нас воля — это нечто настолько само собой разумеющееся, что мы даже не замечаем, как протекают волевые процессы. Действительно, многое в воле происходит неосознанно. И воля может быть неосознаваемой. Данный факт не является само собой разумеющимся и нуждается в более точном разъяснении, которое будет приведено ниже.
- Мы работаем с волей прежде всего в связи с мотивацией. Мотивирование — это не что иное, как работа воли. Мотивирование означает, что мы подвигаем человека (или самих себя) к тому, чтобы чего-то захотеть (*wollen*³), а затем соответствующим образом действовать.
- Поиск решения — это ежедневная работа в каждой отдельно взятой жизни, в профессиональной деятельности, в партнерстве.
- Воля играет свою роль в «неконгруэнтностях жизни», а именно, при психических нарушениях, таких как неврозы, личностные расстройства, зависимости, различные девиации. В случае психопатологических феноменов речь идет о таком поведении, которого человек не хочет (*wollen*), но которое для него является просто вынужденным.

И, наконец, следует сказать о том, что воля играет центральную роль в экзистенциальном анализе (ЭА). Мы определяем ЭА как способ действий, направленный на то, чтобы помочь человеку жить с внутренним согласием. Такой взгляд на *Person* фокусируется на ее свободе, которая уплотняется и реализуется в волевом акте. Поэтому основным вопросом ЭА является следующий: «Как я могу

³ Немецкий глагол «*wollen*» является однокоренным с существительными «*Wollen*» (воление) и «*Wille*» (воля), то есть в немецком языке все эти слова по смыслу означают связь с *волей*. В русском же языке глагол «*wollen*» чаще всего переводится как «хотеть», фразы «такова моя/его воля» (в смысле «этого кто-то хочет») или «наелся вволю» (в смысле «сколько хотел») относят сегодня к устаревшему стилю, или к юриспруденции. С нашей точки зрения в данном контексте важно помнить об этом нюансе, связанном с особенностями двух языков, и не упускать из внимания связь «хотеть» с волей. В этих целях при употреблении этого русского глагола мы иногда в скобках ставим немецкий оригинал — *wollen*. — *Прим. перев.*

помочь этому человеку прийти к „я хочу“ (wollen) в рамках его мира?» И поэтому можно утверждать, что ЭА как психотерапия является «психотерапией воли»⁴!

Воля — это не просто всепроникающее явление в жизни человека; можно сказать больше: человек не может избежать воли. Человек не просто находится в одном едином континууме воли, он также *принужден* к воле, он не может «не допустить» волю. Когда Сартр говорил, что хотя человек и свободен, но он *не может перестать* быть свободным, то тем самым он сформулировал основное условие бытия человеком: мы не можем избежать свободы, мы «*должны проявлять волю*». Сартр (Sartre, 1946/1994) говорит даже о «приговоренности к бытию свободным».

Неизбежность воли означает, что воля всегда присутствует в любом действии, даже если свобода действия ограничена, в патологии или в зависимости! Человек неизбежно проявляет волю — он должен проявлять волю! Бытие здесь (Dasein) не просто дано нам, но оно является постоянным, более или менее осознанным *решением* быть здесь и решением о том, как быть здесь. Вот что значит экзистенция: это не просто бытие, но бытие, которое дается (gegebenes Sein) или бытие, в котором принимаются решения (entscheidendes Sein) (Jaspers, 1962/1984. S. 119). Таким образом, мы видим, что воля — это не просто одна из очень важных тем, но тема, имеющая центральное значение для экзистенции.

ВОЛЯ И СВОБОДА

Воля свободна и несвободна одновременно. Это последнее означает, что с нею нельзя обращаться как угодно. У человека нет свободы не решать, воля и свобода теснейшим образом связаны друг с другом. Для более пристального рассмотрения отношений и взаимосвязи между волей и свободой, будет полезно, если мы будем различать в свободной воле, по меньшей мере, три аспекта свободы, а именно: *внешнюю, внутреннюю и интимную* свободу.

Внешняя свобода (свобода действий)

Внешняя свобода означает возможность делать то, что ты хочешь (wollen). В этом, согласно Гоббсу (Hobbes, 1651/1996, 1654/1969) и Юму (Hume, 1758/1993, Abschn. 8, Teil 1), состоит «свобода действий»: *Свободен тот, кто может делать то, что хочет.*

⁴ Психоанализ и поведенческая терапия в большей степени обращают внимание на *закономерное* в своих теориях, на механизмы, процессы обусловливания, причины, фактическое, долженствование. Поэтому в глубинной психологии распространено такое понимание, согласно которому за каждым волением стоит *неосознаваемое долженствование*.

Решающим для свободы действий является то, что можно делать то, что ты хочешь делать, не будучи принужденным к действиям внешними факторами, не зависящими от твоего решения (*Ibid.*).

Внутренняя свобода (свобода воли, свобода выбора)

Наряду с внешней свободой действий к воле относится также внутренняя «свобода воли» или свобода выбора, которая подразумевает свободу самому определять то, чего ты хочешь (*wollen*), не будучи детерминированным потребностями, желаниями, страхами и т.д. в том, чего тебе хотеть. *Свободен тот, кто может определять то, что он хочет и почему он этого хочет.* К свободе человека относится не только то, что он может делать то, что хочет, но и то, что он может устанавливать, определять основания (мотивы, ценности и т.д.), приводящие его к волевым проявлениям. Нечто похожее мы находим и у Локка (*Locke*, 1689/1981, 2. Buch, Kap. 21), который утверждает, что человек свободен в своих решениях, если, во-первых, у него есть способность *внутренне остановиться* перед принятием решения и поразмышлять о том, что было бы *правильно* сделать, и если, во-вторых, у него есть способность в соответствии с этими размышлениями принимать решения и совершать действия.

Волевое устремление, идущее от «Я» (*das Willens-ich*) только наполовину свободно, поскольку оно соотносится с *ценностями*, которые его мобилизуют и привлекают: ценностные основания хотения – это то, о чем можно сказать: «это происходит, случается с волей». Волевое устремление несвободно еще и потому, что оно связано с «*мочь*», которое всегда ограничено. Те части, которые исходят от 1-й и 2-й фундаментальных мотиваций (ФМ), мобилизуют волю, но не делают ее вполне свободной.

Совершенно свободной воля становится только через *Person*, когда она, во-первых, соотносится с совестью и, во-вторых, находится в осмысленном контексте. Благодаря совести волевое решение становится *ответственным*, то есть согласованным с собственной сущностью, корреспондирующим с ней, соответствующим ей и вследствие этого оперирующим в осмысленном контексте (3-я и 4-я ФМ).

Наркозависимый человек может делать, что хочет; он свободен в своих действиях на внешнем уровне. Но на внутреннем уровне он не свободен, находится во власти внутреннего принуждения, поскольку он не свободен принимать решения относительно оснований своей воли. Его воля живет своей собственной жизнью. Наркозависимый человек с большей или меньшей степенью беспомощности отдан во власть своему влечению. Одним словом: ему не хватает *свободы воли*.

Интимная свобода (согласие — Einverständnis)

Интимная свобода — это «согласие»: внутреннее «да», когда я соглашаюсь, решаюсь. Эта свобода всегда дана, она неустранима. Это — интимный источник воли, мое внутреннее «пойти на что-то», «включиться во что-то» (Sich-Einlassen). Для этого человек сначала внутренне говорит «да», и тогда путь становится свободным. Это может быть, например, какой-то ценностью, прогулкой, на которую человек соглашается, или потребностью, такой как голод, страх, резигнация (уход, отступление), или навязчивостью, такой как курение, контролирование, мытье: когда человек это делает, он всегда дает свое согласие или, как минимум, уступает их давлению. *В конечном итоге человек всегда свободен именно в этом согласии* — даже зависимый человек может сказать «да» тому, что он делает. Даже когда он сдается, он дает свое согласие. Хоть немного, но человек все равно участвует в своем поведении — то, что он делает, не просто случается, происходит с ним. Хотя мера участия *Person* может быть очень ограниченной, тонкой как серп, и может становиться еще тоньше, как это бывает в случае зависимостей.

ВОЛЯ — ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ КОНЦЕПЦИЯ

Так что же такое воля?

Классическим определением воли в экзистенциально-аналитической концепции является следующее: *«Воля — это решение отдаться выбранной ценности»*. (Längle, Wicki, 2000. S. 781 и далее). Если сформулировать коротко, то воля — это «да-ценности». Реализация свободы в воле состоит в том, чтобы рисковать ради выбранной ценности, овладевать собой и вносить себя в ситуацию, в мир. Воля экзистенциальна. Проявляя волю, человек ситуативно вносит себя в мир ради ценности. Это происходит даже в незначительных ситуациях, когда, например, ради ценности еды уделяется время для приготовления пищи. Тем самым человек реализует свое бытие ради данной ценности, в данные часы. Или когда ради ценности встречи мы идем на общение, начинаем говорить искренне и открыто и тем самым, возможно, рискуем получить отвержение. В любом случае, человек овладевает своим бытием, своим здесь-бытием, своим вот-бытием — то есть самим собой — и в осуществлении этого волевого акта вносит себя в эту ситуацию. Он рождается в этот момент, в это мгновение.

Недоразумения, связанные с пониманием воли

Часто встречающееся недоразумение, связанное с пониманием воли, состоит в том, что ее отождествляют с *разумом*, *логикой* или *рациональностью*. В традиции Канта, Кьеркегора и Сартра часто говорят о «*сознательной воле*» (Bargh, 2004; Wegner, 2002). Отсюда рождается соблазн верить утверждениям типа: «Ты должен только захотеть, тогда все получится!»⁵.

Воля настолько сложна, что она не может протекать целиком сознательно (Kühl, Koole, 2004). И именно в случае серьезных решений мала вероятность того, что они принимаются преимущественно сознательным образом, скорее они возникают в сфере бессознательного на основе очень сложных процессов (Farber, 1966; Yalom, 1980).

Другим недоразумением является то, что волю можно привести в движение произвольно. Однако мы не можем вызвать волевые процессы произвольно или через решение. Воля возникает не из разума и не через мышление. *Воля идет своим собственным путем*, и не обязательно через размышления. Это подводит нас к вопросу о том, насколько мы можем распоряжаться собственной волей, насколько вообще воля является «моей». Воля настолько свободна, что она не позволяет сознанию предписывать себе, чего она должна хотеть, и вообще, хотеть ей чего-то или нет. Выражение «Там, где воля, там путь!» означает: если воля возникает, то она уже наметила путь, она уже отчасти проложила себе этот путь, уже сформулировала идею и довела ее до уровня практических действий. Другое значение этого выражения состоит в том, что воля предполагает проверку выполнимости. Там, где есть воля, там кто-то готов заняться определенным делом и считает реалистичным, пойдя по намеченному пути, выполнить поставленную задачу.

Обе «формы пути» («что-то во мне прокладывает себе путь» и «я вижу, как это сделать») подчинены определенным *условиям*. Иметь волю означает соотнести себя с условиями; воля есть *обусловленная* свобода. Человеческая воля не может быть иной, кроме как обусловленной, она относительна и всегда ограничена. Поэтому свобода может быть только в большей или меньшей степени конгруэнтна сущности человека, его *Person*, поскольку она находится под влиянием внешних условий и внутренних потребностей (возможно, даже «повреждена» ими). Речь всегда идет о согласовании между самим собой и ограничивающими, но также и предоставляющими различные возможности условиями. Воля — это «*воплощение в плоть и кровь*» моей персональной свободы. Человек всегда находится под влиянием определенных условий (принцип *conditio humana*), он принципиально обусловлен. В воле это проявляется наиболее отчетливо. Через волю мы

⁵ В последнее время появились даже такие формулировки, согласно которым больше не человек или его воля, а мозг принимает решения, обнаруживая «мистические глубины» (Bild der Wissenschaft, 2012: URL).

можем понять, как устроен человек: он встроен во внутренние и внешние условия, это борьба «не predeterminedного животного», как сказал Ницше (*Nietzsche*, 1884/1980. S. 125; см. также *Jaspers*, 1981. S. 116).

Человек переживает свою волю — несмотря на всю ее обусловленность — как *свободную*, тем сильнее, чем в большей степени воля покрывается его сущностью, его *Person*. Чем меньше воля конгруэнтна *Person*, тем менее свободным чувствует себя человек; чем менее он свободен, тем менее *ответственным* он является (тем в меньшей степени он способен давать ответ как внешнему миру, так и самому себе). И тем сильнее тогда воля и стремления человека переживаются им как *принуждение*. Например, соблюдение диеты для поддержания фигуры может переживаться человеком как принуждение, если данная программа похудения противоречит его натуре. Или, наоборот, если человек не может сдерживать себя в еде, несмотря на то, что лишний вес мешает ему и вызывает проблемы со здоровьем... Или если человек должен учить такой материал к экзамену, который ему по-настоящему не интересен... Это может происходить также и при принятии более серьезных жизненных решений: когда, например, человек остается еще на 20 лет вместе с тем партнером, с которым у него с самого начала брака или вскоре после его заключения не было полноценных отношений, и он остается в этих отношениях из страха, что не сможет самостоятельно справиться со своей жизнью. Так человеку становится все сложнее следовать за тем, что для него по-настоящему ценно. Как свободные существа мы можем принудить себя к тому, чтобы соблюдать диету, учить материал, оставаться с партнером по браку... и делать то, чего мы на самом деле не хотим (*wollen*). Такое поведение уже приближается к тому, что называется психическим расстройством: снова и снова одним и тем же самым способом делать то, чего человек не хочет, или не делать того, чего он хочет, или не чувствовать того, что он хотел бы чувствовать (см. *Längle*, 1992). Из приведенных примеров видно, что граница между свободой и принуждением является подвижной, текучей. Маттиас Клаудиус⁶ хорошо ухватил суть свободы, написав: «Свободен тот, кто может хотеть (*wollen*) того, что он должен делать»⁷. Если человек может хотеть того, что соответствует его сущности, тогда он свободен. Это подводит к следующему вопросу: как мне обнаружить свою сущность, из которой может исходить моя персональная воля?

Сущность обнаруживается в позволении (*Lassen*)

⁶ Маттиас Клаудиус (1740–1815, Гамбург) — немецкий писатель и журналист. — *Прим. перев.*

⁷ Оригинальная версия: «Не тот свободен, кто может делать то, что он хочет, но тот, кто может хотеть того, что он должен».

Если воля должна соотноситься с сущностью человека, тогда она не может быть рациональной, не может проистекать только из мышления. Сущность человека заключена не в мышлении, а в диалогическом обмене и в интуитивном чувствовании (*Spüren*) своего внутреннего. Поэтому воля должна быть также укоренена в этом *интуитивном чутье*, в этой динамике диалогического согласования *Person* с самой собой и с внешним миром, основание свободной воли находится в этой непостижимой глубине бытия *Person*. Путь к ней лежит через способность дать быть тому, что пришло, позволить, сказать «пусть будет так». Из этой глубины происходит *внутреннее согласие*, которое, с точки зрения нейрофизиологии, соответствует потенциалу готовности (*Bereitschaftspotential*). Это интуитивное чутье возникает еще до того, как принято решение⁸.

Экзистенциально-аналитическому пониманию вполне соответствует высказывание Льва Толстого о воле или о свободе: «Счастье не в том, чтобы делать всегда, что хочешь, а в том, чтобы всегда хотеть того, что делаешь». Таким образом, свобода (и счастье свободы) состоит в том, чтобы *действительно* хотеть того, что делаешь — чтобы делать это с внутренним *согласием*. Говоря о счастье в контексте воли, мы могли бы сказать, что счастье воли состоит в том, чтобы она находилась в эмоциональном резонансе с внутренним миром и с совестью. Тогда воля является выражением свободы, а экзистенция действительно основывается на персональности. Что же мы видим? Воля становится свободной через способность позволять! Такова «*экзистенциальная воля*», а не воля «формальная», ограниченная и направляемая корсетом заданностей. Экзистенциальная форма воли основана на постоянном интуитивном чувствовании внутреннего согласия с тем, что ты делаешь, на внутреннем соответствии (*Stimmigkeit*), внутреннем резонансе. Когда мы делаем что-то и при этом всегда ощущаем внутреннее «ДА», тогда это воля в «пусть будет так», *воля в позволении* (*Wollen im Lassen*), свободная воля. Воля в позволении не является упустившей что-то, пассивной. Можно быть активным и, тем не менее, внутренне спокойным⁹, когда говоришь «пусть будет так». Это и есть свободная воля.

Но что же переходит в волю через спокойное «пусть будет так»? Что это за движение, которому мы позволяем завладеть собой?

ПОЗВОЛЕНИЕ — ПОЧВА СВОБОДЫ

⁸ Эксперименты Корнхубера и Дееке (*Kornhuber, Deecke*, 1965, 2009), а также Либета (*Libet*, 1985, 1999) могут служить подтверждением экзистенциально-аналитической концепции воли. Они опровергают рационалистическое понимание воли, согласно которому воля является мышлением или только сознательным актом.

⁹ *Gelassenheit*.

Как часто утверждают, воля и позволение («пусть будет») — это две противоположности: либо я проявляю волю, либо я отпускаю контроль, допускаю все, что угодно и упускаю возможности. При более внимательном рассмотрении оказывается, что они являются не противоположностями, а взаимодополняющими оппонентами. Поскольку только такая воля, которая рождается из позволения и в позволении продолжается, является свободной.

Воля, которая начинается не с «пусть» (не ощущается как внутренне «соответственная», «созвучная» — нет свободы выбора внутреннего согласия) и воля, которая не может затем отпустить (свобода действий), — несвободна. Она является принуждением, *долженствованием* («Müssen»), такая воля ведет к *истощению* «мочь» («Können»). Ожесточение, упрямство уже не являются истинной, экзистенциальной волей, поскольку в них отсутствует свобода.

Свобода воли — в позволении

Жить в модусе долженствования означает следовать за *патологией*. Здесь имеются в виду не только неврозы навязчивости, при которых человек чувствует, что он вынужден совершать определенные действия, и это носит для него принудительный характер, — сюда относятся все психические нарушения (неврозы, зависимости, личностные расстройства или психозы).

Душевное здоровье связано с внутренней свободой. Чем в большей степени свобода ограничена (или ее нет), тем в большей степени человек душевно болен. Мы определяем душевную болезнь как фиксированный, закостеневший образец повторений, при котором человек снова и снова, одним и тем же способом не делает того, что он хочет (wollen) делать (Längle, 1992). Давление, которое человек оказывает на самого себя, также может переживаться как принуждение. Например, если человек думает: «Я должен сдать этот экзамен во что бы то ни стало! Не может быть такого, чтобы я был непригоден как терапевт!», — то его жизнь сужается. В этом поле неспособности отпустить (Nicht-Lassen-Können) появляется страх, и тогда становится ясно (возможно, чаще окружению человека, чем ему самому), что человеком в большей степени движет принуждение, в несвободе он стремится всеми силами, к выбранной цели. И это совсем не то свободное стремление «к..», которое задается внутренней ценностью цели. Потому что когда человек не разрешает проявиться, *не разрешает быть правдой* тому, что есть (например, что он, возможно, не способен быть терапевтом), то он позиционирует себя вне реальности. Он больше не открыт правде и теряет связь с тем, что есть, — но ведь реальность является предпосылкой воли. Отсюда возникает напряжение и страх,

поскольку при этом человек интуитивно чувствует, что на этой основе он не может по-настоящему быть. Здесь собственная воля узурпирована, захвачена, инструментализирована чьими-то когтями. Сознательное воление определяется бессознательным долженствованием, — самодистанцирование здесь становится невозможным, как предупреждающие сигналы появляются страх и напряжение (см. Kühn, 2012, который говорит о *диктаторской* воле).

Почему способность позволения (Lassen-Können) имеет столь основополагающее значение для свободы воли?

Через позволение воля приходит к бытию

Свобода возможна только в *правде*. Правда же стоит на почве реальности, связана с *бытием*. Это означает, что наличие связи с бытием является предпосылкой того, что воля может переживаться как свободная (без связи с бытием речь идет не о воле, а о произвольности — как это имеет место в случае с ложью, когда говорится нечто, не имеющее отношения к реальности).

С точки зрения экзистенциального анализа, в начале воли стоит позволение, отпускание. В этой связи интересно обратиться к *этимологии* слова «lassen» (позволять): оно происходит от германского *lētan* — «становиться бессильным, не удерживать». В древневерхненемецком языке оно превратилось в *lāzan*. В современном верхненемецком языке слово «lassen» означает: «отказаться от собственных притязаний»¹⁰. Феноменологическое содержание означает: отставить в сторону свои собственные цели, предоставить себя тому, что есть!

Здесь проявляется еще один *парадокс* воли: несмотря на то, что воля полностью является связанной с моим «Я» (Я есть тот, кто имеет волю, кто чего-то хочет): воля только тогда свободна, когда «Я» может отказаться от своих притязаний, то есть когда человек может отпустить себя в своем бытии. Свобода воли означает: *передать себя бытию!*

Воля по самой своей природе всегда подвержена опасности оказаться во власти «Я», которое не может позволить (lassen), допустить нечто, относящееся к реальности. Тогда воля превращается в *манипуляцию*, в произвольное переделывание бытия, поскольку человек ставит собственные цели выше бытия вместо того, чтобы оставаться с ним в диалогической, партнерской, уважительной взаимосвязи. В приведенном выше

¹⁰ В русском то же самое: одна из коннотаций «позволять» — отказаться от собственных притязаний, попускать, терпеть — *Прим. науч. ред.*

примере с упрямым выбором профессии терапевта у волевого намерения нет связи с реальностью, с бытием. А жизнь, не стоящая на почве реальности, приводит к стрессу.

Когда человек может допустить, позволить быть (*Sein-lassen-Können*) чему-то, то есть когда он принимает то, что есть, в его жизнь приходит *покой*. Предпосылкой покоя и расслабления является установление связи с бытием. С правдой как духовной опорой дела обстоят так же, как и с позволением: правда дает покой, поскольку покоиться можно только на том, что есть. Уже нельзя провалиться глубже: тебя подхватывает и держит почва бытия. Жизнь в неправде, напротив, сопряжена с напряжением, непокоем, озабоченностью. Вместе с неправдой неизбежно приходит страх перед реальностью, которая в любой момент может ворваться в этот (фальшивый) мир.

Позволение создает почву для становления (*Werden*)

Через мочь-позволить свободная воля укореняется в самом *бытии*, получает в нем свое основание. Она устанавливает связь с правдой. Обоснованная самим бытием, она несет в себе покой. На этой почве воля собирает энергию для интенционального броска, который своей силой создает пространство, где может прийти к становлению что-то новое.

«Путь будет» — это как лук для стрелы воли. Позволяющая воля — это *доверие* к бытию, доверие к собственному «*могу*» при реализации. Такая воля позволяет силам бытия играть, следуя их собственной логике, — даже в самых повседневных занятиях, таких как катание на лыжах, прогулка, чтение, приготовление пищи, — она позволяет этим силам разворачивать собственную динамику, допускает этот поток, позволяет ему нести себя и производит во всем этом свои управляющие воздействия. «Пусть будет так!», эта установка идет так далеко, что распространяется и на бренность, интегрируя смерть. Если воля сопровождается ею, то такая воля уже не есть насилие над собой или функционирование, в ней нет манипуляции, принуждения, но в ней есть *спокойствие*. Это дает интенциональному броску воли то самое пространство, в котором могут развернуть свое действие новые силы, и воля сможет подхватить их мощь. в которое могут прийти другие силы, чтобы произошли какие-то события.

Позволение — это одна из форм воли

Позволение — это не противоположность воли, а скорее добровольный акт. «Воля позволить» («*Lassen-Wollen*») — это решение, в котором человек поворачивается лицом к бытию, это — *восприимчиво-оберегающая воля*. Будучи «свободной от», воля получает пространство, через которое она может соединиться с бытием. Позволение — это

освобождение себя от диктата произвольных намерений. При этом создается пространство, чтобы со мной могло что-то произойти, пространство для жизни, для идей, для вторжений. Тем самым позволение обосновывает мое Собственное и одновременно устанавливает связь с собственной ценностью *Другого*. Оно оберегает Собственное через отграничение, через то, что человек говорит «нет» тому, что имеет для него малую ценность или не имеет никакой. Человек удерживается возле себя, остается у себя, он верен себе, не теряет себя. Когда я позволяю, я как бы *разрешаю* бытие, *допускаю* (*Zulassen*) его, чтобы обратиться к тому, что действительно *существенно* в этой ситуации. Так «мочь позволить» открывает пространство для сущности, для того, что есть, и точно также для меня самого и того, что приходит через меня.

Возможность позволения присутствует в воле с самого начала и на протяжении всего времени. Вся воля пронизана позволением. Без позволения воля несвободна.

Формы позволения: резюме

Для конституирования воли необходимо четырехкратное позволение:

1. Позволить себя затронуть, к себе *обратиться* и захватить, когда мы *допускаем* к себе ценности, позволяем этому воздействию повлиять на нас (феноменологическая открытость) и смотрим на то, какой ответ в нас при этом возникает: появляется внутреннее *согласие* или нет.
2. *Отказаться, отпустить* (*lassen*) все другие возможности.
3. Отказаться от ожидания непрямого *результата*, (ослабить натянутую связь с целью): позволить себе пройти путь и не иметь уверенности в том, дойдешь ли ты до места назначения, будет ли тебе сопутствовать успех или ты потерпишь неудачу, поскольку ориентиром для воли является не результат, а путь. С точки зрения экзистенциального анализа влияние воли связано с моей личной активностью по отношению к конкретному объекту, но определяется не только мной, но также и обстоятельствами¹¹. Например, я читаю, учусь, говорю, танцую, это то, на что направлена моя воля, я этого хочу (*wollen*). Но я не могу назначать в качестве цели ни «захотеть», ни «смочь», ни «узнать» что-то, это зависит также от обстоятельств, моей воле не подвластных. Например, я могу направлять течение беседы, но состоится ли она как Встреча, это не есть компетенция моей воли, или я могу вести в танце, но «сделать» хороший танец – это зависит не только от моего «хочу».

¹¹ См. главу «Как приходит успех» в книге Лэнгле А. Жизнь наполненная смыслом. – М.: Генезис, 2003. – Прим. науч ред.

Воля соотносится с активностью, а не с тем, что происходит благодаря этой активности.

Воля также совсем не соотносится с исполнением желаний: нельзя осмысленным образом хотеть (wollen) быть счастливым, быть богатым, без того, чтобы не делать что-то для этого, а просто надеясь, что события сложатся так, что это получится.

При страхах ожидания мы часто встречаем неправильно понимаемую волю. Пациенты тратят много сил на попытки не хотеть упасть в обморок или покраснеть, или начать заикаться. Бессмысленно хотеть или не хотеть этого. Неправильно применяемая воля, то есть неправильная направленность воли, может породить неуверенность и *страх*, поскольку это приводит к жизни, оторванной от реальности. В каждом страхе кроется что-то, чего человек не может позволить (допустить). Человек *не хочет* этого, он обороняется от него, поскольку это плохо, это угрожает, вредит, но, тем не менее, это в принципе может произойти. Воля без возможности позволить быть раздувает паруса страха. Поэтому лечение страха связано с обучением этому «пусть будет»: позволению и отпусканию. Отпустить нужно неправильный объект воли, отказаться от попыток поставить себя выше реальности и манипулятивным образом повлиять на результат. Нельзя контролировать экзистенцию, ей можно только довериться. Это лежит в основе принципа парадоксальной интенции, когда в терапии мы ведем игру с волей, предлагая человеку использовать волю в стремлении напрямую обладать результатом и делаем это до тех пор, пока он не убедится в ирреальности этих попыток.

4. Отказаться от проявления воли, отпустить ситуацию, когда ясно, что *применяемый подход* уже неадекватен, когда результат уже не оправдывает затрачиваемых усилий. Тогда нужно уметь сказать: «Пусть будет так». Сам волевой акт содержит в себе позволение, отказ, поскольку он есть способность человека положиться на самого себя (позволить себе это), привнести свою собственную ценность, позволить течь своим силам — и позволить этим силам подействовать, повлиять на объект. Позволить себе *больше не хотеть* означает, что ты снова можешь выйти из ситуации, отступить и отграничить себя.

Позволение есть принятие

Там, где мы ничего больше не можем сделать, остается только позволить, отпустить (lassen). В этом нужно упражняться — и это оправдывает себя, потому что возвращает нам свободу: так происходит, например, в случае с 80-летней тетушкой,

которая слишком много говорит, ничего не может удержать в себе, все рассказывает всем, — такая уж она. Она хочет так жить, она всегда так жила. — И это хорошо, если мы позволяем ей быть такой, какая она есть. Сложнее бывает, когда, например, 28-летняя дочь ведет разрушающий ее образ жизни, находясь на краю пропасти: употребляет наркотики, не работает, постоянно меняет партнеров, идет по пути наименьшего сопротивления. Она оставляет милого и симпатичного друга, поскольку тот «слишком давит на нее», и заводит другого, только что вышедшего из тюрьмы, где сидел за убийство. Что могут сделать родители в этой ситуации? Она избегает разговоров, редко к ним заходит, чаще всего недоступна по телефону, а в разговорах находит на все отговорки и утверждает, что у нее все хорошо. Позволить дочери быть такой означает для родителей «вынужденное позволение», они и хотели (wollen) бы, чтобы было по-другому, но реальность нельзя изменить, поэтому им остается отпустить ее, позволить ей быть такой, то есть предоставить ее собственному становлению, ее росту, позволить совершать собственные ошибки.

С психотерапевтической точки зрения важно, — и это также очень помогло этим родителям, — что такое позволение означает принять, но не означает *покинуть* человека. Оно не означает, что родители внутренне отказываются от дочери, изымают себя из отношений с ней, напротив: они остаются в отношениях, остаются в *уважительных* отношениях. Это то, что необходимо делать на протяжении всей нашей жизни и чему, видимо, постоянно нужно учиться.

И, кроме того, это является лучшей помощью дочери, поскольку означает, что родители видят ее *Person*, видят, чего хочет дочь, опираясь на то, что она может. И что они могут *отпустить* ее, поскольку это ее жизнь, и это другая, не их, жизнь. Когда мы исчерпали все свои возможности, мы прибываем в такой пункт, где нужно признаться себе: больше ничего нельзя сделать (жизнь не требует делать больше того, что возможно в данной ситуации, если же мы делаем больше, то это идет не от жизни, а от наших амбиций). И все-таки нужно оставаться открытым, ведь дочь всегда может прийти, но ее жизнь следует оставить ей самой. Родители этой девушки продвинулись настолько далеко, что каждый из них смог сказать: «Несмотря ни на что, я хочу позволить этому быть. Я хочу уважать ее попытку строить свою жизнь независимо от меня, хочу принимать всерьез ее решение». К моему собственному удивлению, родители смогли прийти к такому законченному, целостному отпусканию дочери, которое предполагает даже ее возможную смерть. Спустя полгода дочь стала искать контакта с родителями, начала серьезно работать, вышла из всех своих отношений, пошла на терапию и смогла покончить с наркотиками.

ВОЛЕВОЙ АКТ — СТАНОВЛЕНИЕ

От «лука позволения» мы приходим теперь к «стреле воли». Это движение от *почвы* бытия к *горизонту* становления. В воле ощущается некая интенция: «Через меня что-то должно становиться, что-то должно получить бытие». Какой-то идее должна быть передана сила воли, чтобы замысел обрел бытие, стал реальностью: испеченным хлебом, спиленным деревом, построенным домом, состоявшимся разговором.

Воля как персональный вклад

Волевой акт — это «ввод в действие» человеком самого себя *для того, чтобы что-то возникло*. Воля — это созидающая, продуктивная направленность на какую-то цель. Воля дает импульс, толчок. И здесь появляется другой аспект воли — «свободное „нет“ чему-то». Через мою направленность на что-то, устремление к чему-то я вкладываюсь в это дело, умножаю себя с его помощью, привношу туда мое Собственное. Здесь я направлен на то, что благодаря мне должно *стать*, и при этом занимаюсь конкретными условиями, которые нельзя не учесть, вижу ограничения. Взор направлен на возможности, которые возникают благодаря импульсам силы воли. И через контакт с ценностью волевой акт питает и изменяет также мое Собственное.

На основе позволения и отпускания (отграничения) для меня становится возможным в интенциональном акте *пойти на что-то*.

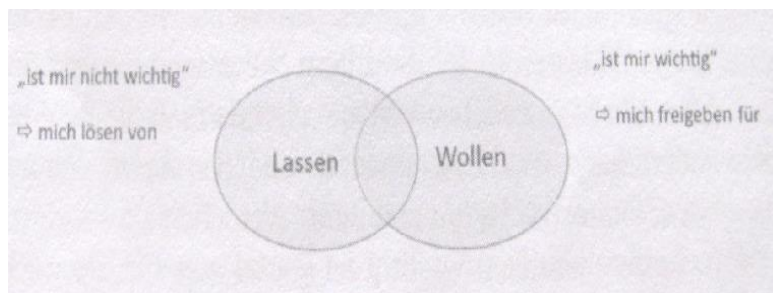


Рис. 1. Переплетение воли и позволения

Надписи на схеме:

«это мне неважно»			«это мне важно»
⇒ освободиться от чего-то	Позволение	Воля	⇒ свободно отдаться чему-то

Воле нужна способность позволять, чтобы *удерживать границы* Собственного. В противном случае, если кому-то, например, понравился бы чужой бизнес, он мог бы просто взять его себе вследствие его большой привлекательности и полезности. Решение оставить в покое чужой бизнес является добровольным и принимается не по принуждению. В этом акте одновременно представлены и воля, и позволение. Если привлекательность становится императивной, то есть если человек уже не может отпустить, то воля превращается в долженствование (Müssen). У этого могут быть две различные причины:

- *безусловная воля*, которая является выражением большой свободы и глубочайшего соответствия собственной сущности. Долженствование здесь является конструктивным. Это происходит, например, тогда, когда у человека есть чувство: «Я не могу не сказать это сейчас!» Одновременно он «должен» это сделать, поскольку он стоит за этим, и если не сделает, то изменит самому себе. Это воля, которая полностью соответствует сущности: «На том стою и не могу иначе!» (слова Мартина Лютера, 1521 год).
- *патологическое долженствование*, которое является деструктивным. В нем нет персонального вклада, нет удерживания себя возле выбранной ценности, но есть потребность, которая, невзирая ни на какие препятствия и границы, попирает (другие) ценности: «Я должен сейчас реагировать истерическим образом, поскольку „я этого больше не выдержу“». Но я не стою за этим. Это происходит со мной».

Воля как новатор

В волевом акте Собственное добавляется к ценности, тем самым Собственное само изменяется, оплодотворяется. Потенциал изменений задается также и позволением: мы позволяем чему-то расти и способствуем появлению чего-то нового. Так одинаковость «разрушается» волей, преобразуется свободой, статичные шаблоны или закосневшие процессы ломаются. Воля — это *разрушитель шаблонов*. Воля созидает новые формы для сущности.

Границы воли

Воля всегда может потерпеть неудачу. Не смочь что-то реализовать, воплотить в реальность означает отойти от «стать» и возвратиться к «быть». В неудачах мы

вынуждены позволить, отпустить, вынуждены *позволить быть бытию*, в неудаче нас снова отбрасывает к бытию. Неудачи — это вынужденное позволение.

Очевидно, что неудачи неотделимы от воли. Однако у нас возникает вопрос к сегодняшнему времени: почему «отпустить» в наше время не имеет такого же статуса, как и воля? Может быть, *позволение обесценивается* потому, что оно приравнивается к *неудаче*, потому что оно воспринимается как бессилие? Продуктивность любой ценой и связанный с ней контроль сегодня важнее, может быть поэтому установка «пусть будет так» приравнивается к лени, или к отсутствию способностей, или к поражению?

ЗАДАЧИ ВОЛИ — ПОИСК ПУТИ

У воли есть, по меньшей мере, пять функций в экзистенции.

Функция интеграции

Воля представляет собой площадку для интеграции различных устремлений человека. Она соединяет все виды сил из антропологических измерений тела, психики и духа, включая опыт и цели, с телесными, психическими, духовными и социальными потребностями и другими основаниями человеческого поведения. Поэтому при формировании воли происходит согласование различных устремлений, подчас разнонаправленных, между антропологическими измерениями и четырьмя персонально-экзистенциальными фундаментальными мотивациями. Когда воля не является такой целостной, она слаба и может легко подпасть под диктат отдельных «партий» (стремлений), например, страха, или отдельных потребностей. Так воля может попасть под доминантное воздействие, например, потребности в признании и похвале, это может привести к тому, что человек будет слишком много работать и даже доводить себя до истощения. Воля при этом становится как бы расщепленной. Человек может чувствовать, с одной стороны, что он (честолюбиво) очень хочет «писать шесть экспертных отзывов в день», с другой стороны, что есть некое *принуждение*, что он в «какой-то степени не может по-другому». Он *свободен*, потому что эта деятельность и эти задачи ему соответствуют, и в то же время *не свободен*, поскольку чувствует себя принужденным. Это *наполовину воля, наполовину долженствование*. Не так уж мало ситуаций в нашей повседневной жизни связаны с таким компромиссом. Жизнь протекает не в идеале, а между идеалом и реальными условиями.

Функция инициативы

Воля сама по себе является активной, творческой, она планирует и действует «по собственной инициативе». В этом состоит имманентная свобода человека. То, что это, возможно, превосходит наше понимание, по моему ощущению, относится к чуду бытия *Person*. К этой врожденной инициативе примешивается — в любом волевом акте — сознание, бессознательное, тело, психика, опыт. Ведь волей обладает целостный человек. С этой функцией инициативы мы встречаемся ежедневно, например, если мы видим, что погода хорошая, воля начинает творческим образом направляться на определенную ценность — и тогда я беру велосипед и отправляюсь на прогулку. Благодаря своей воле я прихожу к тому, чтобы вырваться из рутины и что-то предпринять.

Вернувшись домой, я иду в душ (следующий волевой акт), а затем звоню другу (еще одна инициатива).

Творческая функция

Если интенциональная направленность воли наталкивается на препятствие, то присущая воле сила побуждает нас к рефлексии, к тому, чтобы искать что-то новое, находить идеи. Должны быть найдены пути и средства, чтобы достичь цели. Если, например, кто-то намерен забить гвоздь, а молотка нет, он может использовать камень или что-то тяжелое, творческая воля создала множество технических средств и стратегий.

Функция осуществления

Следующая функция воли состоит в выполнении тех поручений, которые родились на стадии интеграции. Воля приведена в действие, динамизирована телом, психикой, *Person* и окружением (средой), в том числе, и (не)осознаваемой психодинамикой! С помощью воли *Person* «материализуется» в экзистенции, — и одновременно через волю, в каждом ее акте, человек возвращается «в мир».

Функция отражения

Решения человека и его дела многое говорят о том, кем он является: *agere sequitur esse* (лат.: действовать, следовательно быть, — см. *Frankl*, 1959. S. 666). По тому, что мы снова и снова делаем или не делаем, чему позволяем быть, а чему нет, можно судить о том, каковы мы. Например, человек часто откликается на призывы сделать пожертвования в ситуации чьей-то нужды, — для него помощь является чем-то само собой разумеющимся, в то время как другие даже не задумываются об этом, — и за этим стоят различные установки, позиции, убеждения, жизненные ценности. Кто-то должен часто ходить в театр, для него искусство — это жизненная ценность, оно имеет для него смысл;

другой же предпочитает кропотливую домашнюю работу. Иными словами: в том, к чему мы стремимся, мы становимся видимыми.

ЧТО КОНСТИТУИРУЕТ ВОЛЮ

Здесь будут описаны составные части воли, которые позволяют ей выполнять свои функции. Знания об этом могут быть полезны тогда, когда человек не понимает, чего он хочет. Тогда можно вернуться к составным частям и проработать возможные блокады и дефициты.

Структура воли

Воля — это динамическая переменная в человеке, а становление воли осуществляется в ходе целого процесса, в котором сходятся вместе *множество внутренних способностей*. Только благодаря встрече этих способностей воля конституируется и оказывается под специфическим влиянием отдельных факторов. Отдельная способность сама по себе не создает волю. В обобщенном виде это можно сформулировать так:

Воля становится возможной благодаря *мочь*,
ее несут *чувства*,
ею управляет *интуитивное чутье*, и
ее подтверждает *разум*.

В конечном итоге, мы можем наблюдать только *внешние влияния*, поэтому можно также добавить: и *общество* ее сдерживает, указывает ей путь/стимулирует.

Часто волю отождествляют с сознанием. Мы считаем, это рационалистическим искажением реальности, формой редукционизма, когда экзистенциальная функция воли (а именно: то, что воля выполняет функцию интеграции и тем самым служит связующим звеном для целостного человека в его отношении к своему миру) не принимается в расчет, и вместо этого воле приписывается чисто когнитивная функция переработки информации. По аналогии с образом, предложенным испанским неврологом лауреатом Нобелевской премии Сантьяго Рамон-и-Кахаль для описания больших полушарий головного мозга («большие полушария подобны необузданному наезднику на стволе мозга»), мы могли бы сказать про волю: воля сидит как наездник на спине витальности — но «узды» все же есть: разум, интуитивное чутье и общество дают воле эту узду, а способности (Können) и истощение задают ей границы.

Комплексную картину воли можно получить, если рассмотреть все ее составные части; и тогда волю можно представить как точку пересечения реальности, эмоций, влечений, мышления, воспоминаний, интеллекта, рациональности, разума, воспитания и опыта. Однако в рамках этой комплексности основополагающими, с нашей точки зрения, являются связь с воспринимаемой реальностью, с чувствами/влечениями и с разумом/когнициями. Практический опыт показывает: если отсутствует одна из этих структур, возникает блокада в становлении воли, которая ведет к затруднениям в реализации воли, вследствие чего зарождается специфическое устремление, часто переходящее в (пассивную) установку ориентации на желания.

Пример из практики:

Пациент с шизофренией, симптомы которой вследствие лечения были существенно снижены, сообщил, что испытывает проблемы с волевым поведением. В ходе беседы выяснилось, что он закрывается от собственных чувств (поскольку чувствует, что они вводят его в заблуждение). Самого себя он воспринимает как „замкнутого“, заторможенного, особенно когда его мышление оказывается в тех сферах, где есть эмоции, поскольку тогда с ними приходится разбираться, распутывать их. За это приходится платить блокадой воли. На схеме (рис. 2) этот пациент находится в точке, которая располагается ниже точки пересечения, то есть на уровне желаний. Этот уровень может находиться на большем или меньшем удалении от точки пересечения, которая называется волей. Интересно, как пациент сам описывает свои переживания: «У нормальных людей так: они переживают нечто (реальность), у них возникает какое-то чувство, а потом они принимают решения (разум). У меня это не так».

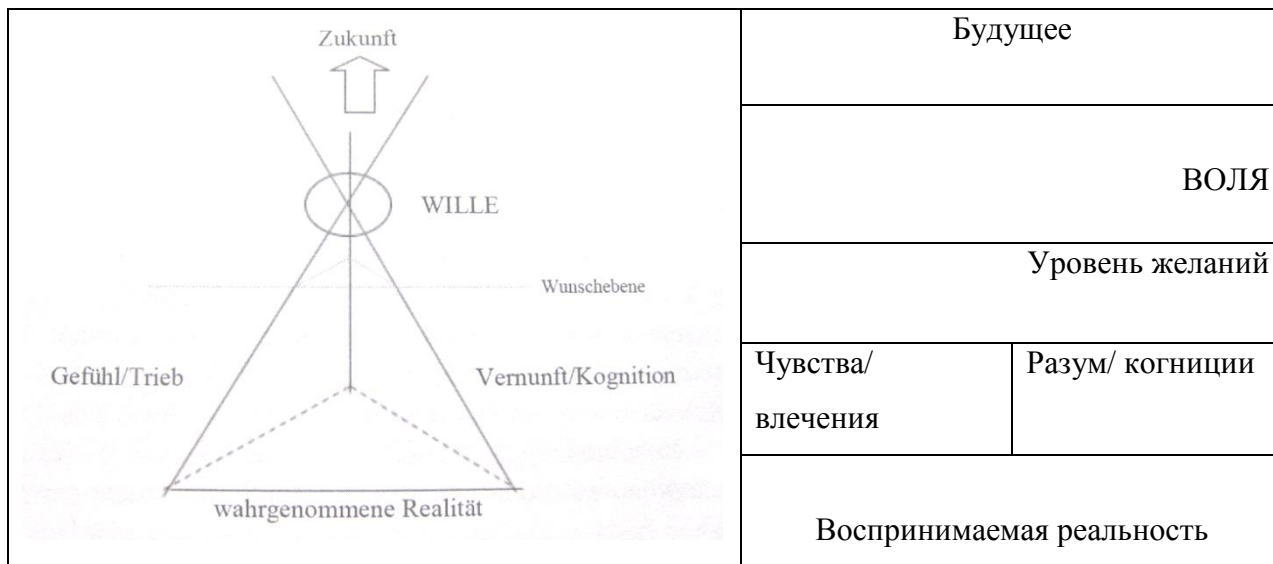


Рис. 2. Воля как точка пересечения трех психологических способностей и уровень желаний, когда эта точка пересечения не достигнута

Таким образом, воля — это результирующая из нескольких обуславливающих ее структур. Для полноценного развития воли с ее мотивирующей силой, кроме уже названных трех структур, необходимо также смысловое измерение. Воля не будет приведена в движение своей силой, пока человек не увидит, что его действие включено в

осмысленное, более широкое целое. Если обобщить все сказанное, то мы обнаружим в структуре воли персонально-экзистенциальные фундаментальные мотивации, задающие «монтажный план» воли. Можно даже сказать так: воля только тогда является свободной и целостной, когда она согласована с *мочь, нравиться, иметь право* и с *долженствованием* (требованиями конкретной ситуации).

Мы можем укреплять волю, поддерживать ее в том смысле, чтобы человек хотел того, что ему соответствует, если будем следить за тем, чтобы в ней были интегрированы все четыре фундаментальные мотивации. И, с другой стороны, воля будет тем более выхолощенной, тонкой и слабой, чем больше ей недостает от этих четырех ФМ.

В определенной степени дефицит некоторых фундаментальных мотиваций может быть скомпенсирован за счет других. Но чем больше таких компенсаций, тем более хрупкой становится воля или, наоборот, более ригидной и упрямой.

В этом состоит *опасность* воли. Воля — это большая сила, и как таковая она может становиться ригидной, то есть может не считаться с собственными ощущениями, с голодом, с настроением, с совестью, с другими людьми, даже с восприятием. В этом проявляется не только сила, но и опасность силы воли. Когда воля ведет себя «диктаторским» образом, не считаясь с Собственным, она может стать

- вредоносной,
- бессильной («худосочной»), поскольку она теперь слишком сильно управляется разумом;
- неэтичной, если у нее нет связи с собственной совестью,
- слишком фиксированной на цели, функциональной

(описание учитывает темы четырех фундаментальных мотиваций).

Из такого экзистенциально-аналитического понимания воли можно вывести целый ряд *следствий*, сделать интересные наблюдения о том, как «функционирует» воля, и какие проблемы при этом возникают.

Дифференцированное понимание воли

Поскольку свободная воля для своего возникновения нуждается в названных функциях, она включает в себя также следующие элементы, с которыми она должна соотноситься:

1. Волей может стать только такое стремление, которое человек в состоянии *реализовать* или в отношении которого он верит, что может его реализовать. Нельзя хотеть (*wollen*) большего, чем ты можешь (*können*) — воля не может быть

выше, чем человеческое «*могу*», она остается связанной этой предпосылкой реализуемости. Согласно такому пониманию стремление к тому, чего ты не можешь (например, выдержать абстиненцию для больных алкоголизмом), следует рассматривать не как настоящую волю, а как желание, как идеализм... Рассматривать это как «волю» было бы завышенным требованием. Без твердой почвы «могу» воля нереалистична и обречена на то, чтобы потерпеть неудачу. Больной алкоголизмом может вместо самостоятельного выдерживания абстиненции начать лечение, чтобы через обучение, тренировку и помощь достичь своей цели. Если воля направлена на такие шаги, которые практически возможны, то это делает цель реализуемой. Эта способность соответствует 1-й персонально-экзистенциальной фундаментальной мотивации.

2. Волей может стать только такое стремление, которое притягивает человека, не только *привлекательным* конечным результатом, но и процессом его достижения. Если человеку не нравится путь, то цель остается далекой. Воля теряет силу, если человек совершает шаги, которые ему не нравятся. Например, часто встречается такое, что человек думает только о потере лишних килограммов (как конечном результате). Но проявлять волю к похудению означает: мне *нравится* то, что я сегодня ничего не буду есть, я чувствую, что от этой легкости мне становится хорошо, это ценно и важно для моего здоровья, и именно так я это и чувствую... Иначе намерение остается нереализованным, или человек делает себя рабом. Это измерение соответствует 2-й персонально-экзистенциальной фундаментальной мотивации.
3. Чего-то по-настоящему хотеть (*wollen*) означает, что это для человека персонально важно, что это соответствует его собственным интересам, что он может стоять за это (что это созвучно его собственной *Person*). Если человек не может идентифицировать себя с тем, что он делает, то у него отсутствует внутренняя мотивация, из которой только и может вырасти стойкость, настойчивость в выдерживании. Это соответствует 3-й персонально-экзистенциальной фундаментальной мотивации.
4. Воля — это стремление, через которое человек помещает себя в более обширное целое и устанавливает связь с ценностными структурами. То, к чему человек волевым образом стремится, должно прорваться в некое большее целое и быть

значимым для него, — иначе отсутствует адаптивность воли в отношении имеющейся ситуации и ее изменений. Это соответствует 4-й персонально-экзистенциальной фундаментальной мотивации.

Этот перечень имеет практическое значение, поскольку на каждом структурном уровне *на волю* может быть оказано *воздействие* определенного рода:

- 1 ФМ — когнитивная работа, информация, объяснения, знание, прояснение.
- 2 ФМ — работа с эмоциями, с психодинамикой, с отношениями.
- 3 ФМ — работа с *Person*, укрепление самооценности, ПЭА.
- 4 ФМ — работа со смыслами.

Другими словами, *задача* воли состоит в том, чтобы держать активно присутствующими все четыре ФМ, поскольку только тогда речь можно вести о целостной, сбалансированной, свободной воле. Воля стремится установить отношения *сбалансированной справедливости* между всеми этими четырьмя мотивациями. Поэтому мы можем сказать, что сущность воли состоит в том, чтобы быть координирующей силой, которая стремится к тому, что человек сейчас *может* делать, что ему сейчас *нравится* и обладает для него притягательной силой, что для него *важно* с точки зрения его собственной ценности и с точки зрения достижения ощущения внутреннего *соответствия*, а также с точки зрения *внешнего соответствия*. Таким образом, в воле у человека есть возможность и одновременно есть задача соответствовать реальности (1-я ФМ), проживать свою витальность (2-я ФМ), стоять за себя, овладевать собой (3-я ФМ) и приводить в соответствие свои задачи и исходящие от мира предложения (4-я ФМ). Это интеграционная задача воли. *Проблема воли* в том, насколько хорошо ей удается справляться с этой задачей, ведь каждое измерение может *односторонним образом завладеть* волей.

Поскольку необходимо учитывать так много факторов, участвующих в формировании воли, полезно будет рассмотреть ее процессуально.

Воля как процесс

Воля не всегда бывает полностью сбалансированным, все учитывающим стремлением. Она также не всегда идет прямым путем. Вследствие того, что становление воли носит процессуальный характер, в ней могут содержаться *ошибки* на пути поиска, односторонние или слишком быстрые *уступки* различному давлению, *вина*, как следствие отсутствия или недостаточной связи с совестью, *уход* в поведенческую, часто

представляющую собой только попытки что-то сделать реализацию. Прямой путь часто бывает слишком крутым или недостаточно привлекательным. Если это переживается именно так, человек может отказаться от намеченной цели или, наоборот, от уже достигнутого, отступая назад — все это также может «запеленговать» воля. Подлинная воля не означает фиксацию на цели.

В методе парадоксальной интенции (Франкл) способность воли идти обходным путем использовалась систематически: для этого человека убеждают идти в направлении, противоположном тому, чего он хочет. Он предпринимает то, чего не хочет, чтобы получить то, что хочет...

Цель воли

Когда человек имеет волю к чему-либо, речь, в конечном итоге, идет об одной цели: о том, чтобы *приобрести и сохранить экзистенцию* через трансформирование, формирование им актуальной ситуации. Потребность в таком формировании презентуется субъекту через персонально-экзистенциальные фундаментальные мотивации. Так «Я» принимает решение на базе возможного и необходимого (1-я ФМ), ценного и приятного (2-я ФМ), субъективно важного и соответствующего (3-я ФМ), а также осмысленного и полезного (4-я ФМ).

Резюме

В этой функции у воли есть две специфические задачи, которые нужно принимать во внимание.

Выбор экзистенциального направления

Когда мы говорим о согласовании с актуальной реальностью, то речь идет о *внутренней согласии* в отношении того измерения, в рамках которого есть наибольшая нужда или следование которому имеет наибольшую ценность. В своем субъективном переживании, таким образом, человек центрируется на одном измерении, в данной ситуации играющем доминирующую роль в формировании экзистенции.

Что это означает практически? Выше мы уже установили: свободен тот, чья воля направляется на то, в чем в данной ситуации человек нуждается (1-я ФМ), что он любит (2-я ФМ), что для него важно (3-я ФМ) и что ему предстоит (4-я ФМ). На этой основе в формировании воли происходит гибкая расстановка акцентов, модуляция на клавиатуре направленности воли.

Поэтому воля всегда имеет возможность

- отдать предпочтение обеспечению защиты и безопасности, тому, чтобы выстроить свое «могу» (1-я ФМ);
- обратиться к жизни и переживаниям, посвятить себя тому, что нравится (2-я ФМ);
- или в большей степени следовать тому, что для человека важно и с чем у него есть резонанс (3-я ФМ); и, наконец,
- отдать предпочтение более широкому контексту, если он более значим, чем частные интересы (когда, например, речь идет о сохранении брака, чтобы дети могли вырасти в условиях целой семьи) (4-я ФМ).

Согласование с тем путем, который возможен на данный момент

Не только выбор измерения имеет большое значение для построения воли, но и оценка возможности исполнения. Волей можно устремляться лишь к тому, в чем человек себе доверяет, и что он может сделать. То, что для человека невозможно, или что он не может сделать возможным, остается просто желанием, фантазией, тоской.

Это основание воли не противоречит ее пониманию как свободной, что сформулировал Матиас Клаудиус: «Свободен тот, кто может хотеть делать то, что *должен*». Однако здесь появляется определенное напряжение, поскольку «должен» и «могу» не всегда присутствуют одновременно. Хотел ли Клаудиус этим сказать, что детерминантами свободной воли являются смысл и совесть? Но не является ли это тогда редукционизмом? Или, может быть, он мыслил слишком идеалистически? Чем было бы обосновано, если бы мы потребовали, чтобы 3-я ФМ начала господствовать над другими, пробивая себе дорогу за счет других мотиваций? В этом ли состоит экзистенция человека? Действительно ли 3-я ФМ должна всегда доминировать в жизни? Является ли мое внутреннее согласие с тем, что мне не нравится, но что меня дисциплинирует, свободным только потому, что я это должен?

Разъяснения по этой глубочайшей человеческой проблеме мы дадим при рассмотрении темы «дилемма».

ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ДИЛЕММА

Как правило, дела с реализацией воли обстоят очень просто: если человек чего-то действительно хочет, для него нет проблем, воплотить это в реальность. Тогда, как сказано в народной мудрости, воля может свернуть горы.

Проблема с волей возникает тогда, когда человек вроде бы чего-то хочет или думает, что хочет, но *по-настоящему* все-таки *не хочет*. Отсутствие ясности в такой

недостаточно зрелой воле представляет собой *дилемму воли*. Она либо состоит в том, что, с одной стороны, человек не может по-настоящему отпустить, *позволить*, и поэтому, с другой стороны, не является достаточно свободным, чтобы отдаваться тому, к чему он стремится. Либо она возникает, если недостаточно хорошо представлена содержательная сторона экзистенциальных тем (фундаментальных мотиваций), например, недостаточно развито чувство ценности, или нет доверия к себе. При этом могут возникать разнообразные чувства, например, ощущение нужды (мне все равно это нужно), утраты (я могу что-то потерять) или несправедливости (мне что-то полагается, я имею на это право, но все равно нет уверенности) и т.д. Когда имеется такая *неоднозначность*, у человека есть переживание, что он чего-то хочет, но не может полностью отвечать за это или отстаивать это, что часто приводит к формулировкам типа «я *только* хочу...» (преуменьшение значимости), «мне просто нужно...» (извинение). Так человек пытается уменьшить когнитивный диссонанс.

Классическая дилемма воли

Кому не знакома такая дилемма: «Собственно говоря, я этого не хочу — и все же хочу!» Это означает следующее: «Я этого не хочу, но не могу это отпустить (*lassen*)». Хочу и не хочу одновременно — это встречается в больших и малых поступках: когда мы покупаем симпатичную, но ненужную одежду, когда съедаем десерт, когда бросаем циничное замечание в адрес тещи. Примеров множество. Часто при этом возникает переживание, как будто «две воли уживаются в одной груди». Потом мы говорим себе, часто с небольшим упреком, но очень конкретно: «Это опять было тебе нужно», поскольку действительно за этим стояла потребность, какая-то «необходимость», за которой человек следовал в этой ситуации. Он не хотел идти против себя... против СЕБЯ! А это и есть *потребности*, или *недостаток* чего-то, или *тоска*, или *мечта* ... а не только согласованная с совестью целостность собственной воли. Если смотреть *целостно*, то я этого не хотел, но если смотреть с позиций какой-то *частности*, то в этот момент я все-таки этого хотел. Частная сфера нашей экзистенции настаивает на своих правах. Так возникает *раздробленность* экзистенции, партикуляризация, фрагментация и редукционизм. Если при каких-то обстоятельствах целостность не была создана, нужно оставить это, пойти обходным путем, чтобы снова вернуться к ней так, как было описано выше.

Такой анализ и рефлексия могут помочь, более толерантно относиться к воле.

Манипуляции волей: искушение и соблазн

Искушение и соблазн — это то, что заостряет тему воли. Воля здесь подвергается испытанию, у нее появляются конкуренты. Испытания и соблазны всегда есть, несмотря на наличие воли, и они оказывают на нас специфическое действие.

Искушения охватывают все измерения экзистенции: это могут быть, например, конфеты и все, что относится к сладостям жизни и приближает *удовольствие*.

Но также власть, влияние, деньги и все то, что дает *защиту* и *безопасность* в жизни и способствует ее облегчению.

Искушением может также стать что-то запретное и все, что относится к волнующему, новому, освобождающему, не связывающему, легкому в жизни. Сюда также входит признание, уважение, комплименты. Но также и вещи, которые выгодны, приносят прибыль или практичны. Все это — искушения, которым подвергается воля человека, поскольку они обещают дать что-то ценное.

На чем основано влияние искушений? При искушении происходит своего рода *искажение воли* под воздействием «диктаторского» раздражителя. Этот раздражитель получает власть вследствие того, что существует некая *потребность*, следованию которой в данной форме человек, однако, не может дать целостного *внутреннего согласия*. В христианском понимании искушение представляет собой «побуждение к греху» (Hörmann, 1976, Sp. 1664).

Соблазн — это нечто большее, чем ощущение; он уже связан с действием, это *обольщенное действие*. Можно ввести в соблазн другого человека, для этого ему сначала предлагается некое искушение, и если он поддается ему, то входит уже в соблазн. Можно ощущать самого себя как соблазненного. Переживание соблазна возникает *либо* когда человек *сам поддается искушению*, — это происходит в случае, если влияние искушения настолько сильно, что оно вынуждает человека уступить и действовать. Например, человек что-то делает ради признания или ради того, чтобы получить любовь, он выполняет то, чего хочет от него другой человек, хотя для него самого это не представляет никакой ценности.

Либо переживание соблазна возникает через *зablуждение*: нечто выглядит лучше, чем оно есть на самом деле, и соблазняет человека (например, фрукт — красивый, но водянистый и пресный на вкус). Внешним видом можно соблазниться. *Или*, может возникнуть интенциональная направленность на *другую ценность*, не на ту, которая присуща делу, например, когда для человека речь идет только о деньгах, а не о ценности самой деятельности. Собственно говоря, это еще не соблазн, но уже такое *планирование*, которым человек сам себя соблазняет к действиям, которые ему самому не соответствуют.

В соблазнах — как и в искушениях — присутствует внутренняя готовность в форме *потребности*. Эта потребность откликается только в том случае, если ее можно «зацепить». Например, предложение: «Если ты вынесешь мусор, я приготовлю к ужину то, что ты любишь», может стать соблазном, только если человек давно не ел того, что он любит, вследствие чего у него возникает большая потребность в этом.

Для полноты изложения коротко упомянем здесь о формах, родственных соблазну: *Манипуляция*: «Я хочу, чтобы ты хотел того, чего хочу я». Противоположной этому является персональная установка: «Я хочу, чтобы ты хотел того, чего хочешь ты», — даже если это противоречит тому, чего хочу я.

Приказы: «Скажи „да“ тому, что я тебе говорю о том, что ты должен сделать!»

Персональное обращение звучит так: «Я хотел бы получить твое согласие на реализацию того, чего я хочу».

Давление: «Вынеси мусор, иначе не получишь ужин!» При персональном формулировании мы обращаемся к свободе другого при принятии решения: «Пожалуйста, ты не мог бы вынести мусор?»

Во всех этих формах речь идет о попытках манипулировать волей.

Слабость — это часть воли

В рамках нашего понимания воли *неспособность что-то делать, вина и слабости принципиально относятся к воле*, то есть в нашей концепции воли мы не отграничиваем эти феномены как нечто, чего нельзя делать, и что поэтому не должно иметь места в жизни человека. Экзистенциальная концепция воли заходит так далеко, что рассматривает вину и проявление слабостей как нечто, что в определенной степени мы *должны* делать, поскольку это *свойственно воле* по самой ее сути. Слабость и вина так естественно присущи воле, что являются ее конституирующими признаками и поэтому «имеют право» быть! И, как человек, я должен на это *настроиться* как в моей собственной жизни, так и в социальном взаимодействии. Это не значит, что я должен потакать своим слабостям или легкомысленно позволять себе что-то. Человек *должен делать то, что правильно*. Но опыт, при котором воля терпит *поражение*, и факт, что не всегда удается делать то, на что ты волевым образом направлен, обнаруживают условия, характеризующие бытие человека.

1. Человек не всегда может *делать то, что он «хочет»*¹² (wollen). Свобода действий всегда ограничена. С этим связано одно из частых недоразумений в понимании воли, когда считается, что человек всегда может делать то, что хочет. Очень важно «перевернуть» эту мысль, научившись следить за тем, чтобы *хотеть* того, что ты делаешь. Или, другими словами, чтобы иметь внутреннее согласие с тем, что делаешь. Отрезвляюще это звучит также в выражении, которое приписывают Руссо: «Свободен не тот, кто может делать, что он хочет, а тот, кто не должен делать того, чего не хочет».
2. Это подводит нас к одной весьма взрывоопасной идее, которая чаще всего остается за пределами осознания: *мы не всегда можем делать то (а значит и хотеть того), что правильно*. Это относится к классической формулировке *вины*. И это означает, что воля не может полностью избежать вины, можно лишь работать над тем, чтобы ее уменьшить.
3. Свобода — это всегда *ограниченная свобода*, также и в этическом смысле. Свобода открывает возможность для того, чтобы стать виноватым. Только свободный может стать виноватым. (Что входит в противоречие с высказыванием Матиаса Клаудиуса: «Свободен тот, кто может хотеть того, что он должен делать». Если человек делает не то, что он должен, то есть становится виноватым, то тогда он и не свободен и поэтому не виноват.)
4. *Воля — это реализация такой обусловленной свободы*. Бытие человека с неизбежностью связано с виной, потому что человеку никогда не удастся сделать так, чтобы всегда хотеть того, что правильно. Наша свобода обусловлена. Экзистировать означает хотеть также подвергать себя условиям и ограничениям, возможно, узнавая при этом на собственном опыте, что сознательная воля не всегда следует за тем, чего мы хотим в соответствии со своей глубиной (и смотреть на действия как на то, что корректирует волю¹³).
5. Воля сама по себе никогда не стремится к *плохому*. Воля всегда направлена на (субъективно воспринимаемое) ценное. При этом человек вполне может

¹² У этого могут быть различные причины: например, если воля не закреплена в реальности (нереалистична, к примеру, идеалистическая воля); или если воля вырастает из «туннельного видения», порожденного какой-то особой потребностью (односторонняя, не целостная воля).

¹³ То, чего мы хотим сознательно, не всегда соответствует тому, чего мы хотим в глубине себя. Действия человека приоткрывают суть того, чего он хочет из самой своей глубины. Дела могут содержать в себе больше истины, чем сознание. Но если человек никогда на практике не делал чего-то, хочет ли он этого на самом деле? Не свидетельствуют ли тогда его действия против этого? В действиях можно увидеть также «революционную волю», свергающую то, что устоялось, идущую против консервативного, приспособляющегося, и выступающую как диктаторская воля.

примириться с чем-то «плохим», если это необходимо для достижения той «ценности», к которой он стремится. Наряду с инструментализацией «плохого» ради «хорошей цели», «плохая воля» может возникнуть, когда человек актуально отдает предпочтение определенному стремлению из-за того, что за ним стоит сильно выраженная, доминирующая над остальными потребность или нужда.

Воля — это не совесть

Сказанное можно резюмировать следующим образом: когда человек чего-то хочет, то это не означает само собой разумеющейся *оправданности* его действий. Воля и оправданность — это две различные инстанции в человеке. Когда мы говорим о *воле*, то речь идет об актуальном формировании жизни в данной ситуации, то есть о ценности, которая в данный момент воспринимается субъективно как осуществимая. Когда же мы говорим о *совести*, то понимаем, что это — другая инстанция, отвечающая за справедливость и за оптимальное соотношение всех задействованных ценностей. Если присутствует персональность, воля и совесть связаны друг с другом.

Соотношение между совестью и волей образно можно выразить так: воля — это лодка на веслах, а совесть — это маяк. Маяк может светить и посылать сигналы, чтобы дать воле ориентиры. Но это не отменяет необходимости весел. Человек должен грести и выплывать в своей экзистенции, должен разбираться со своими страхами, устанавливать баланс между разными потребностями и т.д., а это невозможно сделать без маяка.

Человек не всегда хочет того, что он должен делать — это имеет *право на существование*. Вследствие того, что воля выполняет специфическую функцию интеграции различных стремлений и наведения мостов с миром, человек из-за своей ограниченности снова и снова становится *виноватым*. То, что он становится виноватым (что часто выражается в отступлении, в уходе или в выборе обходных путей), само по себе не является проблемой, несмотря на то, что часто вызывает страдания. Ведь нередко именно обходной путь или отступление впервые дают человеку новую возможность, он делает следующий шаг, может выйти из страдания, вступив на новый путь.

В этом состоит основная дилемма человека: человек может *хотеть* только *чего-то одного*, поэтому он *не всегда* может *уделить заслуженное внимание всему!*

Если бы мы начали думать, что это возможно, то это было бы редуционизмом, приравнением воли к этике или к моральным действиям. Это не соответствовало бы и реальности: ведь воля должна быть свободной также и по отношению к совести, иначе человек не мог бы становиться виноватым.

Здесь, наряду с рассмотрением способностей воли, снова возникает вопрос о ее свободе. Воля всегда свободна в том, чтобы давать или не давать согласие. Вначале мы уже говорили о том, что в этом состоит наиболее глубокая свобода человека. И, конечно, человек может давать согласие таким вещам, которые он не должен (*sollen*) делать, за которые он не может отвечать, он может также не видеть связь ценностей с более широким контекстом, не предвидеть последствий, и также поэтому испытывать вину..

Воля настолько «свободна», что она может стать даже произволом. Но экзистенциально свободной она является только тогда, когда соответствует собственной сущности человека, то есть когда человек делает то, что ему созвучно.

Блаженному Августину было хорошо известно о «слабости воли», и он предложил такое решение: *Ama — et fac quod vis*¹⁴. То есть, если ты находишься в духе любви, все остальное приобретает второстепенное значение. В переводе с языка христианского мышления на экзистенциально-аналитический, это соответствует принципу «пока ты следуешь ценности и реализуешь ее, исходя из любви к жизни, то есть пока ты действуешь *конструктивно* по отношению к жизни, ты вправе идти обходными путями и становиться виноватым». Это — принципиальная установка по отношению к таким базовым ценностям, как жизнь и персональное бытие, которая устраняет неконгруэнтности человеческой реальности и делает возможной жизнь в смысле *conditio humana*.

В *экзистенциальном анализе* мы хотим предотвратить слишком поспешное осуждение «слабой воли», включив ее в состав экзистенции. Воля — это «work in progress», она постоянно в росте и развитии! Экзистенциальный анализ стоит за толерантное понимание воли, за то, чтобы человек и то, как он устроен, были оправданы в этой жизни. Модель четырех фундаментальных мотиваций дает матрицу взаимодействия различных сил в воле.

Если рассматривать волю в таком свете, то можно сказать, что *воля — это зеркало*, отражающее степень активации фундаментальных мотиваций. Она является экзистенциальным отражением истинного положения человека в его экзистенции (ведь экзистенция отражается не только в сознании, но и в воле, в настроении, в действиях, в теле), а также уровня его способности и силы для того, чтобы двигаться в этом мире. С этой точки зрения нежелание что-то делать, отсутствие воли может означать, например, что человек не видит и не чувствует ценности. По нашему мнению, когда воля слаба, у

¹⁴ С лат.: любите и делайте то, что хотите. В оригинале звучит так: «*Dilige, et quod vis fac*» — см. *epistulam Ioannis ad Parthos, tractatus VII, 8.* — *Прим. перев.*

человека всегда есть чувство, что *нечто* из того, что он должен делать — даже если это было бы разумнее и правильнее с точки зрения целого, — все же *нехорошо для его жизни*. Если кто-то, например, «слишком ленив», снова и снова не делает того, что намеревался делать, то это может быть выражением его внутреннего восстания против порабощения его экзистенции рассудком или «давлением обстоятельств», уводящими его от собственной сущности, от глубинной исполненности. Он чувствует пассивное сопротивление, но ругает и обесценивает себя, поскольку из-за своей нерасторопности не может побудить сдвинуться с места этого «строптивного осла» (см., например, *Balogh*, 2011). То есть, когда чего-то сильно хочешь или сильно не хочешь, то у этого есть свои причины и своя оправданность. В выполнении задачи воля идет своим путем.

И тогда в *психотерапии* речь идет о том, чтобы разыскать и понять, в чем истинная причина этого, что за этим стоит, то есть подходить к этому *феноменологически*, а не обесценивать это как некоего «внутреннего подлеца» в человеке, не осуждать и не отбрасывать это, оставляя так и непонятым.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ОБХОЖДЕНИЕ С ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДИЛЕММОЙ

Формирование воли может быть связано с целым рядом проблем. Мы рассмотрим здесь лишь два типа проблем, которые встречаются наиболее часто: слишком *слабая* и слишком *сильная* воля. И в том, и в другом случае в воле нет сбалансированности, гармонии. Это делает волю *искаженной*. Вероятно, можно определить волю как больную, если в ней не присутствуют все конституирующие ее элементы, либо фундаментальные мотивации присутствуют в ней лишь фрагментарно или с искажениями.

а) Примеров *слишком слабой воли* множество: человек не делает домашние задания в школе, не начинает вовремя готовиться к экзамену, не может бросить курить или похудеть, не может выделить время, чтобы навестить маму или заняться своими проблемами и т.д. вплоть до неспособности противостоять искушениям. Во всех этих случаях волевые процессы застопориваются или нарушаются, — человек не делает того, что должен (*sollen*) или того, чему он уже дал согласие. Если воля слишком слаба, это означает, что человек *в действительности* не хочет (*wollen*) этого делать. Часто проблема заключается в том, что в данных ситуациях человеку не подвластна та доля «долженствования» (*müssen*), которая является неотъемлемой частью воли: он не хочет прикладывать усилия, которые необходимы, чтобы реализовать свою волю, или не может подчинить себя средствам. Лечение основано

преимущественно на установлении связей с ценностями: обнаружить те ценности, которые не проживаются, и попытаться понять, что препятствует воле.

б) *Слишком сильная воля* — это *бесцеремонная*, ни с чем не считающаяся воля, идущая «по трупам», в том числе, и по своему собственному. Она ставит себя выше ценностей, которые следовало бы учитывать, не знает никаких границ или не соблюдает их, руководствуясь, например, честолюбием, преследует свои цели, не обращая внимания ни на здоровье, ни на цену, которую приходится за это платить, ни на отношения. Часто при этом человек живет лишь своими фиксированными целями, как это описано в так называемой *параэкзистенциальной* установке (Furnica, 1998, Furnica C., Furnica A.M., 2006). Проблема такой воли в том, что она не умеет отпустить, позволять. Эта воля идет в фарватере *зависимости*. При зависимости человек чего-то «хочет» так сильно, что ни разум, ни совесть не могут отговорить волю отступить от ценностей, пропитанных такими потребностями, как потребность в алкоголе, игре, работе, сексе и т.д. В то же время воля при зависимости очень *слаба*, она не может удержаться на чем-то действительно ценном, на этическом или на осмысленном. *Лечение*: экзистенциальный анализ предлагает различные формы лечения подобных нарушений. Разработан *Метод укрепления воли* (МУВ — Längle, 2000a). В нем речь идет о выяснении того, что является основаниями воли, а также, какие препятствия стоят на ее пути, об укреплении связей с ценностями, об упражнениях и предупреждении рецидивов. Для обоих случаев подходит *метод персонального экзистенциального анализа* (ПЭА — Längle, 2000b).

Изложенные здесь представления о воле играют принципиальную роль для понимания дефицитов и блокад в возникновении воли. При этом часто следует учитывать также и такие факторы, как наличие *путаницы между желанием и волей* (*неспособность их различить*), прояснение *правильности стоящей перед волей цели* (является ли она только мыслимой или она соотносится с ценностями, действительно ли человек может стоять за нее или нет и т.д.), отказ от *фиксации на успехе* и переключение внимания на сам процесс, на путь, по принципу: «Если я хочу похудеть, то я хочу не стать тонким, а сегодня не есть!», *точная проверка реализуемости* и т.д.

Далее представлен еще один метод обращения с волей в принимающе-диалогической манере, применяемый в тех случаях, когда воля не может дистанцироваться от цели, за которую человек не может отвечать или которую он не считает хорошей.

Метод самоконфронтации

Этот типично экзистенциальный метод нацелен на достижение максимально возможной *персонификации воли*. Как мы уже видели, волей нельзя распоряжаться, используя один разум. Поэтому и психотерапевтический доступ к воле с целью ее изменения ограничен, поскольку воля интегрирует в себе множество стремлений. Но в ситуациях искушений, соблазнов, при всех дилеммах или когда человек не может отпустить, с волей можно работать.

Всю процедуру действий можно разложить на несколько шагов:

1. *Оценка неспособности отпустить*. Здесь обращают внимание на доминирующий феномен, на неспособность отпустить. Речь идет о прояснении характера *привлекательности*: чем это является в большей степени — вожделением, потребностью или ценностью, когда кто-то, например, хочет нанести себе повреждение или не может отказаться от излишней еды или от того, чтобы смотреть телевизор или не может выйти из отношений или не может отказаться от мстительных намерений. Вопрос: «Для чего это хорошо, для чего это имеет ценность? Что делает это таким привлекательным? Что здесь происходит: попытка снять напряжение или желание пережить удовольствие, или это важно для самооценки и т.д.?» Другими словами, здесь производится *оценка*. Она может, например, звучать так: «Хоть это и приятно, но нехорошо для здоровья». Цель данного шага состоит в том, чтобы клиент/пациент сам или с помощью терапевта дал ясную оценку и «название» происходящему. Диалог с терапевтом и оказываемая им поддержка помогают прийти к такому ясному и проясняющему положению вещей взгляду.

2. *Конфронтация и решение дать согласие*. Теперь речь идет о том, чтобы противопоставить себя этой неспособности отпустить: «Действительно ли тебе это нужно? Действительно ли это является ценностью? Чего ты реально лишишься, если не сделаешь/не получишь этого? Что это тебе дает? Что дает тебе то, что ты это делаешь? Может ли твоя нерешительность в рамках этой темы говорить о том, что ты на самом деле не можешь стоять за нее?» На этом шаге может оказать помощь создание медитативных условий, например, погружение в себя с закрытыми глазами. Помочь может также разговор с кем-то другим.

Человеку нужно честно *признаться* самому себе: «Если я действительно не могу это отпустить, значит, именно это мне и нужно»¹⁵. Или: «Это такая большая ценность для меня, что я пойду ради нее на все». Нужно мужество, чтобы позиционировать себя таким образом: «Если мне *действительно это нужно*, то я смогу отстоять интересы этого также и перед своей совестью». Человек здесь стоит перед вопросом: «Нужно ли мне это, даже в том случае, если это не совсем соответствует мне, не совсем правильно?» Такие серые зоны относятся к бытию человека, являются его частью, и поэтому важно, чтобы человек умел постоять также и за свои слабости, заступиться за них и за свою нуждаемость в чем-то. Способность постоять за что-то — это *экзистенциальное завоевание* человека, поскольку представляет собой истинное овладение собой вместе со своими слабостями. Кроме того, она выполняет и *превентивную* функцию: противостоит пассивному позволению себя соблазнить, при котором, становясь слабым, человек испытывает чувство, что он, собственно говоря, этого не хочет, но, к сожалению, иначе не может. Человек в этом случае находится во власти заблуждения: ведь он все же хочет этого, но не считает в целом правильным. Такая ясность позиции не дает ходу *мнимой морали* и противостоит *мнимой воле*, при которой человек сначала говорит: «Я этого не хочу», а затем отговаривается слабой волей или соблазнами, ища в них оправдания. «Я не имею никакого отношения к тому, что произошло, поскольку я же этого не хотел!» — Таким образом, на данном шаге необходимо прояснить, действительно ли человеку что-то (например, наносить себе повреждения) нужно, в тех жизненных взаимосвязях, в которых он сейчас находится, и если да, то нет ли другой возможности получить то, к чему он испытывает такое сильное стремление?

3. *Занятие позиции в отношении себя*. Здесь речь идет о том, чтобы решительно вступить за самого себя. Человек как бы смотрит самому себе в глаза и говорит себе: «Если я не могу это отпустить, тогда я ХОЧУ это делать. И тогда я хочу также стоять за самого себя, такого, каков я есть, и заступаться за себя». Теперь человек осознанно делает своей целью то, в чем он нуждается, или свою ценность, вместо того, чтобы снова и снова тщетно пытаться отбросить ее от себя. Гораздо важнее, чем делать свои *руки грязными*¹⁶, решительно вступить за себя со

¹⁵ По принципу Витгенштейна (*Wittgenstein*, 1976. S. 115): «О чем нельзя говорить, о том надо молчать».

¹⁶ Сартр (*Sartre*, 1948/2008) указывает на параллель с политикой в драме «грязных рук». Заниматься политикой означает, что твои руки будут грязными и в крови.

своими слабостями и невозможностью скорректировать волю. Это означает принимать волю всерьез, беря за основу понимание ее функций. Не считать волю чем-то серьезным, оставлять ее без внимания, как бы проходить мимо нее, — с экзистенциальной точки зрения, было бы неправильно. Ведь если воля к чему-то настолько сильна, и если в чем-то *по-настоящему нуждаешься*, то ты должен этого еще и *хотеть*, поскольку тогда в ситуации появляется ценность, например, ценность позитивного ощущения жизни, без которой человек чувствует себя парализованным, скованным. Как можно нести ответственность за то, чтобы этого не делать, если это настолько витально?

В этом выражается экзистенциально-аналитическое понимание воли: стремиться к достижению избранной ценности. Но при этом и распознать ценность как таковую, даже если целостно она (в настоящее время) не переживается и не рассматривается как ценность, но при этом обладает витальной силой. Важно *разрешить* себе эту ценность, выбрать ее. Это означает также решительно стоять за свою нужду и не позволять соблазнам отвлечь себя от принятого решения! На этом основывается одна из важнейших идей экзистенциального анализа: проживать с решимостью как можно больше. В ситуациях стеснения, неблагополучия поддержанием наибольшей степени свободы является борьба за решимость, другими словами, *хотеть (Wollen) означает добровольно взять на себя то, что ты должен (Müssen)*! В таких ситуациях этот общий тезис имеет особенное значение. Человек следует своей воле с осознанием того, что *через волю прокладывает себе путь сама жизнь*. Мы должны проживать также *и то*, чего требует от нас *жизнь*. Эту мысль сформулировал, предположительно, еще Леонардо да Винчи: «Кто не может делать того, что он хочет, должен хотеть того, что он может. Поскольку хотеть того, чего он не может, было бы безрассудно».

Для практики или для внутреннего диалога это можно было бы сформулировать так: «Если иным путем я не могу прийти к тому, чтобы в достаточной мере радоваться жизни или владеть собой, то, значит, пока мне нужно наносить себе повреждения. Я подумаю также и о других решениях, — например, о терапии, — но на сегодня у меня нет других решений. Заняв такую позицию я смогу расслабиться, и мне станет хорошо. Такое расслабление есть одновременно принятие себя, которое послужит предпосылкой для тех шагов, которые я смогу предпринять в дальнейшем».

4. *Результат*: он соответствует тому, чего воля не может отпустить, пытаясь выполнить свою задачу. Ведь задача воли состоит в том, чтобы *в актуальной ситуации делать возможной жизнь*. Когда волевое устремление принимается всерьез, у человека больше не возникает чувства, что он что-то *упускает*, что-то теряет, поскольку он стоит за себя и поскольку то, к чему он стремится, больше не является «запрещенным», но уже включено в экзистенциальную реальность. Он несет ответственность за себя, и ему ясно: «Если мне это нужно, то я стою за это и хочу это также проживать, даже если это и не является идеальным решением!» Такая радикальная интенциональная направленность является проверкой ценности того, что человек выбрал как необходимое для себя. Это означает, привносить себя как *Person* в мир, не оставлять себя одного в своем бытии и в своей нуждаемости. И это гораздо важнее и целительнее, чем просто пару раз нанести или не нанести себе повреждения.

Проблема слабой воли часто состоит в том, что человек не разрешает себе того, к чему стремится, поскольку опасается, что не сможет целостно постоять за порожденную им интенцию, не хочет становится ее автором. Тогда он в определенном смысле изымает себя из отношений с самим собой, оставляет себя в беде, не стоит за себя — только потому, что не соответствует тому идеалу и тому образу себя, который у него сложился. Когда же он разрешает себе ошибки, он отдает предпочтение жизни и настраивается на зарождающуюся жизнь, даже если она «не очень правильная» с точки зрения совести.

Какой результат из этого следует. Через метод конфронтации с самим собой, с внутренне присущими ему ценностями, через взятие на себя ответственности человек получает определенное облегчение, снижается уровень стресса и приходит успокоение. Уменьшается власть соблазна над ним, поскольку человек разрешает себе взять (сделать) это, поскольку он действительно в этом нуждается, разрешает себе увидеть себя и понять себя как нуждающегося, слабого, виноватого, предстать таковым перед собой самим и, возможно, перед другими. И, вероятно, тогда у него появится новый образ себя, уже не идеалистический, а реалистичный. Воля ведет нас через нашу реальность, а не через идеи и концепции. Воля удерживает нас на почве той жизни, которую мы должны проживать, и она основывается также на психодинамике. Из «я этого не хотел...» рождается: «Сейчас должно быть так, как я это чувствую... мне это нужно, для меня это важно...» И тогда человек снова может стоять за своей волей, тогда воля снова свободна, а не расщеплена, тогда исчезает раздробленность человека вследствие подверженности соблазну.

Несмотря на терапевтическую ценность этого метода, очевидно, что он пригоден не всегда. Он не годится в тех случаях, когда есть угроза нанесения серьезного вреда себе и/или другим людям, например, при всех формах насилия. Тем не менее, *польза терапии* состоит в том, что создается возможность для реалистического (не идеалистического) принятия себя, для его усиления, упражнения в нем и его закрепления. Гораздо более важным, чем не совершать ошибки вовне (но как часто мы совершаем их по отношению к самим себе?!), является не оставлять себя в беде. Принятие себя вместо отречения от себя или неуважения к себе позволяет человеку прийти также к лучшему *пониманию* других и способствует *развитию толерантности*.

С другой стороны, есть опасность, что человек станет излишне мягким, даже оппортунистом, позволяющим себе все, не утруждающим себя дисциплиной. Дисциплина нужна, но такая, которая идет от сердца! Всякая другая дисциплина — это порабощение сущности человека разумом или другими силами.

Изложенная здесь концепция представляет собой, на наш взгляд, современную форму обхождения с человеческой дилеммой воли. Мы сегодня находимся ближе к природе, чем это было в предыдущее столетие. В том, что касается жизненного стиля, мы переживаем своего рода эпоху барокко — мы в меньшей степени зависим от идеологий и религиозных предписаний, которые ставят себя выше жизни, не позволяя индивидуальному решению выразиться вовне, вынуждая к тайному и скрытому проживанию реальности.

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

В определенном смысле, воля — это «*линк (подключение) к реальности*», так же как и подключение к собственной сущности. Если говорить на таком упрощенном языке, то можно представить волю также как *подъемную платформу экзистенции*, которая помогает человеку стать таким, каков он есть, по аналогии с выражением Пиндара¹⁷: «Стань тем, кто ты есть!» Воля — это мост для такого становления изнутри. Если, например, девочке постоянно говорили, что она маленькая ведьма, то зачем тогда удивляться тому, что став взрослой, она идет обучаться шаманству? То, что человек делает, показывает, кем он является. Ведь воля не реализуется произвольно или на основе одних только мыслей. Она вырастает из того, каков человек. Иметь волю означает: «В настоящее время я таков!», и это ставит человека перед вопросом: «Нравится ли мне быть таким? Нравится ли мне быть тем, кто... (это) делает?» Рассмотрение воли и того, что

¹⁷ Пиндар — древнегреческий поэт VI в. до н.э. — *Прим. перев.*

через нее приходит в мир, открывает потенциал развития на основе задатков (предрасположенностей), потребностей, установок, позиций, убеждений. Задатки существенным образом связаны с нашей самостью.

Например, еще до окончания школы у меня было глубинное убеждение в своем призвании к лечению души, я ощущал это как соответствующее моей сущности. У меня было чувство: «Это я». Моя воля находилась на службе этого «хочу-быть-самим-собой», этого воплощения себя в реальность, в чем состоит самореализация в узком смысле слова.

Помимо притязаний и требований, идущих от мира, человек имеет также *внутренние притязания* от того, кем он является. Дальше это ведет через множество волевых решений к призванию, раскрывает его предназначение. Эммануэль Бах¹⁸ *должен* был стать музыкантом... «Свободен не тот, кто может делать то, что хочет, а тот, кто может стать тем, кем должен», — должен был бы сказать Пауль Антуан де Лагард¹⁹.

Приводимые ниже примеры помогают продемонстрировать этот творческий потенциал воли.

ПРОБЛЕМЫ ВОЛИ КАК ОТРАЖЕНИЕ ПОИСКА СЕБЯ

Многие волевые проблемы связаны с *отчуждением от самого себя*. Однако человек часто этого не осознает, не признает или боязливо подавляет, и это проявляется прежде всего в проблемах с волей.

Начинается все с того, что человек хочет чего-то такого, чего он *вроде бы не «должен»* делать. То есть он делает что-то важное, но при этом в какой-то степени чувствует *неправоту*, или на поверхностном уровне он думает, что поступает неправильно, но все равно это делает. Волевые проблемы тогда проявляются как признак отложенной жизни, при этом через поначалу недозволенный путь раскрывается подлинное, глубинное *долженствование* или новая позиция по отношению к себе.

Такая воля остается включенной в контекст глубокой человеческой дилеммы: человек не может полностью удовлетворять всем внешним и внутренним требованиям. Центральной темой здесь часто является тема отношений.

Воля как диагностический признак экзистенциального дефицита

¹⁸ Карл Филипп Эммануэль Бах (1714–1788). Второй сын Иоганна Себастьяна Баха. — *Прим. перев.*

¹⁹ Пауль Антуан де Лагард (1827–1891) немецкий историк-востоковед. — *Прим. перев.*

Таковой испытала 45-летняя женщина, влюбившаяся в друга семьи и встретившая в нем встречную настоящую, персональную любовь. Это произошло в определенном смысле «против ее воли», в ее планы не входило сближаться с этим мужчиной. Она хотела оставаться в своем браке, но произошло нечто, настолько завладевшее ею, что она не могла иначе. Сопротивляться этому было выше ее сил, поэтому «против своей воли», мучимая тоской и волей, она пошла на эти отношения. Через полтора года по своей инициативе она свела их к минимуму и прекратила интимные связи; отношения стали дружескими. И тут случайно обо всем узнал муж. Она услышала ужасные оскорбления в свой адрес и по поводу своего характера, по поводу того, что даже осознавая свою вину, она позволила этому случиться. Она очень переживала. Во что бы то ни стало, она хотела сохранить брак.

Однако она постепенно начала понимать, что была замужем только формально. Из-за детей. Он когда-то согласился жениться, и они 25 лет состояли в хорошем с формальной точки зрения браке. Но он постоянно был чем-то недоволен, с головой уходил в работу, не шел на персональные разговоры. У нее не было партнера, не было мужа, на которого она могла бы полностью положиться.

Пришедшая к ней любовь обнаружила *экзистенциальный дефицит*. Счастьем для нее было, что *сердце не покорилось сознательной воле*, и даже наоборот — подчинило ее себе. Потому что в противном случае ее отношения остались бы на таком уровне, на котором для обоих супругов практически не было возможности для персональной встречи. То, что выглядело как *нарушение верности* в отношениях, по сути, было *верностью самой себе*, но для такой верности эта женщина не имела мужества, пока не влюбилась. Переживания буквально захватили, подчинили ее себе. Для нее и ее мужа это было как второе рождение, это причинило страдания, но постепенно удалось вывести отношения на уровень реальной решимости быть друг для друга, персонального «Да» после 25 лет брака. Оказалось, что для сохранения данных отношений еще имеется достаточно оснований, и у партнеров нашлись для этого силы.

Воля, вызывающая боль и страх

В другой ситуации речь идет о мужчине 65 лет. Ему было 18 лет, когда он впервые увидел ее, испытав при этом нечто вроде удара молнией. Но он был настолько стеснителен, что не решился сказать ей об этом. Она сама заметила его отношение к себе, но тоже не стала говорить об этом. Между ними установились ни к чему не обязывающие отношения. Она считала себя еще недостаточно зрелой для

серьезных отношений и уехала за границу. Вскоре она нашла себе состоятельного мужа, а он женился на милой женщине. Она разведена вот уже 20 лет, а он женат вот уже 35 лет. У каждого из них есть взрослые дети. Последние 15 лет он не живет под одной крышей со своей женой, поскольку из-за истеричности их обоих им нужно находиться на расстоянии друг от друга, а живя в разных домах, они вполне довольны друг другом и встречаются почти каждый день. И вот однажды раздается звонок по телефону: это любовь его юности. В этот момент он почувствовал себя как будто «наэлектризованным» и одновременно испытал сильную эротизацию. Она хочет встретиться с ним. Он теряет покой. Это сердит его. В его жизни все уже устоялось. И тут это ненужное волнение. Одновременно он чувствует необыкновенную притягательную силу, которая манит к этой женщине.

Что здесь может сделать воля, кроме того, чтобы согласиться, когда ценность так велика?

Однако он убежден, что не хочет с ней встречаться. Он ищет основания, которые помогли бы избежать встречи: прошло столько времени; она исчезла на много лет; они стали чужими; кое-что в ней его раздражает, даже по телефону. И, прежде всего, он не хочет злоупотреблять доверием своей жены. Если она узнает о том, что он контактирует с этой женщиной, это будет катастрофа для отношений, для него, для нее. Он испытывает отчетливый *страх*. Он разговаривает со своей сестрой, которая сожалеет о том, что он не хочет встречаться с той женщиной.

Через четыре месяца (за это время было проведено четыре терапевтические встречи) он пришел к очень интересной не персональной — а может быть все же очень персональной? — формулировке: «Вероятно, это *необходимо* — *встретиться с ней*».

Почему? Он смог ответить только одно: потому что это *просто хорошо*. Речь не идет о том, чтобы отказаться от отношений. Когда он думает о встрече с ней, у него мурашки бегут по коже. Пару раз он созванивался с ней, и каждый раз этот хронический и тягостный зуд становился все отчетливее.

Он защищается. Было бы разумнее не встречаться с ней, ему страшно пойти на эти отношения. «*Это дело прошлое*», — считает он. Он не хочет видеть ее.

Что-то зашевелилось в нем и не дает покоя. Это болезненно, и он больше не хочет об этом думать — ведь она сама не захотела, чтобы они были вместе. И сейчас, когда его жизнь сложилась хорошо, ему не хотелось бы все разрушить.

В терапевтической беседе он стал опираться на *факты*. С ней он пережил тогда глубочайшую затронутость, которую когда-либо испытывал в своей жизни.

Это действительно была любовь, абсолютная персональная вовлеченность. Он снова вспомнил о том захватывающем чувстве, которое он никогда не испытывал с женой. Но он любит свою жену, хочет оставаться с ней, не хочет отказываться от своего брака. И все же это было бы насилием над собой — внутренний отказ от той женщины, отказ от встречи с ней. «Я буду чувствовать себя еще хуже, поскольку мне придется вырвать из себя что-то!». Чтобы прийти к большей ясности, он попытался поговорить с женой об их браке, спросил ее, каково ей с ним. Но жена не желала обсуждать подобные вопросы. Как только об этом заходила речь, она закрывалась и начинала говорить колкости в его адрес. Он потерял надежду на то, что возможна какая-то работа для интенсификации их отношений. Он ничего не сказал жене о своем контакте с бывшей подругой. Он знает, что она не потерпит этого. Его жена с самого начала знала о его серьезном отношении к этой женщине.

В терапии мы занимались той борьбой, которая шла у него между «двумя волями»: *эмоциональной* и рациональной, *осознанной*. Мы ставили следующие вопросы: Чего он хочет — в глубине своей сущности (как *Person*)? Имеет ли право на существование эта «эмоциональная воля», как он сам ее назвал? Может быть, для него это соблазн, уход от своей подлинной Самости? Или здесь проявляется его сущность? Если бы это было так, имеет ли он право вопреки внешним обстоятельствам стоять за себя?

Мы прояснили степень *привлекательности*. Сомнений не было: он затронут на глубочайшем уровне человеческого бытия. Очевидно, что речь для него идет о большой ценности.

Он все отчетливее чувствует, насколько сильным является притяжение, он ощущает, что *не может поступить иначе*, кроме как встретиться с ней. Он *должен* с ней встретиться. С тех пор, как он пришел к такой позиции в отношении себя и принял решение тайно встретиться с ней, он смог преодолеть страх и пойти на риск, даже под угрозой «катастрофы». Это оказало на него огромное влияние: он почувствовал, как будто освободился от пут, «как будто с меня свалилась какая-то скорлупа». Он обнаружил в себе (и сопровождающий терапевт чувствовал, что это действительно так) следующее: «Это настолько захватило меня, это настолько соответствует моей сущности, что *просто не может быть неправильным*, сделать так».

«Если я не займу позицию по отношению к этому и не встречу с ней, то у меня будет однозначное чувство, что я прошел мимо своей жизни. Было бы гораздо проще не встретиться с ней, но моя жизнь стала бы более пустой». Он встретился с

ней. После этого он был как будто пропитан собственной *Person*, чувствовал себя счастливым, преображенным. Невозможно было не заметить произошедшие с ним изменения, однако его жена не заметила ничего.

Он спрашивал себя: «Почему человек попадает в такие трудные, вызывающие страдание ситуации? Ведь было так спокойно и хорошо до этого».

Ответ таков: потому что в воле речь идет о глубоко ощущаемой, истинной, реальной экзистенции. Потому что речь идет о том, чтобы быть целостным в своей жизни. Потому что речь идет об эссенции Бытия. Именно с ней он здесь и соприкоснулся. Да, конечно, иногда это бывает болезненно, ведь эссенция обычно очень крепка и может обжечь...

К такой эссенции и может подвести нас воля, именно тогда, когда мы больше не знаем, чего хотим. Когда в нас появляются две воли, мы можем считать это признаком того, что за этим, возможно, стоит эссенция. Но осторожно: может обжечь!

Перевод с немецкого: А.Н. Шапкина

Научная редакция: С.В. Кривцова

Литература

Balogh C. Pathologie der Faulheit // Existenzanalyse. 2011. Bd. 28. № 1. S. 73–78.

Bargh J.A. Being Herc Now. Is Consciousness Necessary for Human Freedom? // Handbook of Experimental Existential Psychology / J. Grccnberg, S.L. Koole, T. Pyszczynski (Eds). — N.Y.: Guilford press, 2004. P. 385–397.

Bild der Wissenschaft // URL: http://archiv.uewsletlervverwaltung.de/archiv/67669S4t'74AA2341EFE_2638a548d3.html

Claudius M. Asmus omnia sua secum porlans, oder Sämmtliche Werke des. Wandsbecker Bothen. Bd. 7.— Hamberg: Perthes, 1829.

Farber L. The ways of the will. — N.Y.: Basic Books, 1966.

Frankl V. Grundriß der Exislenzanalyse // Handbuch der Neurosen lehre und Psychotherapie / V. Frankl, V. von Gebstattcl, J.H. Schultz (Hg). — München: Urban & Schwarzenberg, 1959. Bd. 111. S. 663–736.

Furnica C. Die «paraexistentielle» Persönlichkeits Störung // Existenzanalyse. 1998. Bd. 15. № 3. S. 13–17.

Furnica C., Furnica A.M. Die para-existentialle Persönlichkeits Störung. Ein existenzanalytischer Beitrag zur Theorie der Persönlichkeitsstörungen // Existenzanalyse. 2006. Bd. 23. № 2. S. 42–51.

Hobbes T. Leviathan. — Hamburg: Meiner, 1996.

Hobbes T. Of Liberty and Necessity. Wiederabdruck // British Moralists: 1650–1800, Band 1, hg. von D.D. Raphael. — Oxford: Oxford University Press, 1969. P. 61–70.

Hörmann K. Lexikon der christlichen Moral. — Innsbruck: Tyrolia, 1976.

Hume D. Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand. Übers. von R. Richter, mit einer Einleitung hg. von J. Kulenkampff. — Hamburg: Felix Meiner 1993.

Jaspers K. Der philosophische Glaube angesichts der Offenbarung. — München: Piper, 1984.

Jaspers K. Nietzsche: Einführung in das Verständnis seines Philosophierens, — Berlin: de Gruyter, 1981.

Kornhuber U., Deecke L. Flimpotentialänderungen bei Willkürbewegungen und passiven Bewegungen des Menschen; Bereitschaftspotential und reafferente Potentiale // Pflügers Archiv ges. Physiologie. 1965. Pflügers Arch: 284. S. 1–17.

Kornhuber H.H., Deecke L. Wille und Gehirn. — Bielefeld-Basel: Edition Sirius, 2009.

Kühl J., Koole S.L. Workings of the Will. A Functional Approach // Handbook of Experimental Existential Psychology / J. Grönberg, S.L. Koole, T. Pyszczynski (Eds). — N.Y.: Guilford press, 2004. P. 411–430, 4 f, 5 f.

Kühl J. () Der Wille, die Emotionen und das Selbst: Wie funktioniert freier Wille? // Existenzanalyse. — 2012. Bd. 29. № 2. S. 39–50.

Längle A. Der Krankheitsbegriff in Existenzanalyse und Logotherapie // Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie / A. Pritz, H. Petzold (Hrsg). — Paderborn: Junfermann-Verlag, 1992. S. 355–370.

Längle A. Die Willensstärkungsmethode (WSM) // Existenzanalyse. 2000a. Bd. 17. № 1. S. 4–16.

Längle A. (Hrsg). Praxis der Personalen Existenzanalyse. — Wien: Facultas 2000b.

Längle A., Wicki B. Wille // Lexikon der Psychotherapie / G. Stumm, A. Pritz (Hrsg). — Wien: Springer, 2000. S. 781.

Libet B. Unconscious cerebral initiative and the role of conscious will in voluntary action // Behavioral and Brain Sciences. 1985. № 8. P. 529–566.

Libet B. «Do we have free will?» // Journal of Consciousness Studies. 1999. № 6(89). P. 47–57.

Locke J. Versuch über den menschlichen Verstand. — Hamburg: Felix Meiner, 1981.

Nietzsche F. Nachgelassene Fragmente 25 [428] // Kritische Studienausgabe KSA II, 125. — Berlin: de Gruyter, 1980.

Sartre J.P. Der Existentialismus ist ein Humanismus, Philosophische Schriften. — Reinbek: Rowohlt, 1994.

Sartre J.P. Les mains sales. — Paris, Gallimard, M, 2008.

Augustinus Liebe fürchtet Nichts. — Frankfurt am Main; Leipzig: Insel Verlag, 2008.

Wegner D.M. The Illusion of the conscious will. — Cambridge (MA): MIT press, 2002.

Wittgenstein L. Tractatus logico-philosophicus. Logisch-philosophische Abhandlung. — Frankfurt: Suhrkamp, 1976.

Yalom I. Existential Psychotherapie. — N.Y.: Basic Books, 1980.