

АДАМ ФИЛЛИПС

ДИАЛОГ ХАОСОВ

КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ
БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ



УДК 159.9 + 1
ББК 88.3 + 87
Ф53

Adam Phillips THE LIFE YOU WANT

Перевод с английского Елены Моисеевой

Филлипс А.

Ф53 Диалог хаосов : Как перестать бояться быть счастливым / Адам Филлипс ; [пер. с англ. Е. Моисеевой]. — М. : Колибри, Издательство АЗБУКА, 2026. — 256 с. — (Человек Мыслящий. Идеи, способные изменить мир).

ISBN 978-5-389-33227-0

Почему, имея свободу выбора, мы так часто оказываемся в тупике собственных желаний? Адам Филлипс утверждает: настоящая проблема не в отсутствии возможностей, а в нашем фундаментальном незнании самих себя. Мы сопротивляемся счастью, избегаем удовольствий и боимся признать собственную зависимость от других — даже когда убеждены в своей автономии.

Как преодолеть привычку видеть худшее? Как перестать искать одобрения и начать доверять своему любопытству? Филлипс соединяет идеи Фрейда и философию прагматизма, чтобы показать: путь к желаемой жизни лежит через честный диалог с собственными страхами и готовность признать, что мы никогда не перестанем быть новичками в искусстве быть счастливыми.

УДК 159.9 + 1
ББК 88.3 + 87

ISBN 978-5-389-33227-0

©Adam Phillips, 2026

First published in Great Britain in 2026 by Hamish Hamilton,
an imprint of Penguin Books

©Моисеева Е., перевод на русский язык, 2026

©Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательство АЗБУКА», 2026

Колибри®

ПРЕДИСЛОВИЕ

У нас не вызывает удивления тот факт, что в культурах, подобных нашей, где есть все, чего только можно желать, люди начинают задумываться о том, какую жизнь они бы хотели прожить. Жизнь, которую они желают проживать в реальности или в мечтах, а также жизнь, которую могут себе купить. И вместе с тем нас не оставляет мысль, что наша жизнь непохожа на все другие предметы потребления. Мы испытываем неизменную растерянность по поводу того, в чем заключается «желаемая жизнь»: частично она обусловлена рассказами о доступном нам бытии, берущими начало в семьях или социальных группах, к которым мы принадлежим. Усвоение культуры означает, что вам прямо или косвенно внушают, кто вы на самом деле и чего вы действительно хотите.

Это также означает, что нам всем приходится считаться с тем, что французский психоаналитик Жан Лапланш¹ называл «загадочными посланиями».

.....
¹ Жан Лапланш (1924–2012) — французский философ и психоаналитик. — Здесь и далее, если не указано иное, примечания переводчика.

Проще говоря, с самого детства, начиная с общения с матерью, мы становимся мишенями, получателями и толкователями зачастую противоречивых посланий относительно того, чего от нас хотят окружающие, для чего мы им нужны и чего нам следует и не следует желать. Воспитание детей сопряжено с крайне избирательным типом внимания, и все мы являемся, так сказать, следствием или продуктом этого избирательного внимания: то, что родители позволяют себе увидеть в своих детях, кажется, вопрос жизни и смерти.

Не всегда понимая, что они делают, люди, воспитывающие детей, — в основном это родители — признают и подкрепляют лишь предпочтительные части, версии и аспекты личности и игнорируют или неодобрительно относятся к тому, что кажется им неприемлемым, доставляющим слишком много хлопот, склонным к чрезмерному возбуждению, слишком веселым или разрушительным. После этого мы всю жизнь стремимся к принятию тех аспектов себя, которые наши родители и общество не признавали, или же пытаемся их не замечать. Другими словами, мы ищем таких людей, которые будут продолжать подтверждать систему наших родителей, а также тех, которые подвергнут ее сомнению или же не будут проявлять к ней интереса. Нас постоянно преследуют те версии нас самих, которыми мы не смогли стать. Можно сказать, что в процессе психоанализа пациент умышленно или бессознательно использует способность психотерапевта заново открывать и воссоздавать такую возможность.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Поэтому жизнь, которую мы хотим прожить, скорее всего, будет представлять собой сложное сочетание всего хорошо знакомого и экспериментального, успокаивающего и немного несдержанного. И неважно, бунтуем мы или нет против родителей, они все равно остаются частью нас и одновременно отвергаются нами. Мы очень долго остаемся детьми, и потому сложно сказать, в чем для нас заключается уход из дома.

Две основные системы, составляющие эту книгу — психоанализ и американский прагматизм, — предполагают, что мы есть то, чего мы хотим, что, естественно, включает в себя и желаемую жизнь. Однако эти системы утверждают совершенно иное относительно сущности нашего желания. Возможно, желаемая жизнь состоит в воплощении наших фундаментальных и основополагающих желаний, как утверждает психоанализ, или же ее можно найти лишь в процессе, пробуя то, чего мы хотим и о чем, следовательно, не можем знать заранее, как предполагает прагматизм. В любом случае жизнь, которой мы хотим жить, не может быть чем-то таким, что длительное время вызывает равнодушие. Она оказывает влияние на все, что мы делаем сознательно или неосознанно. Поэтому обе эти системы полагают главной целью получение удовольствия, но совершенно по-разному объясняют, как мы сами и наша жизнь эту цель саботируем. Они объясняют, как и почему нам трудно осознать, что наша жизнь стоит всех тех страданий, из которых ей суждено состоять, как нам поддерживать уверен-

ность в выбранном жизненном пути и почему это так трудно сделать.

И психоанализ, и прагматизм предполагают, что нас в основном определяет наша транспоколенческая история и политический климат, в котором мы выросли. На самом деле это история социальности, а не оголтелого индивидуализма: обе эти системы предлагают разный взгляд на так называемый эгоизм и зачастую определяют его так, что он превращается в совершенно ненужный термин. Говоря упрощенно, для психоанализа проблемой всегда является наше прошлое, угрожающее разрушить не только предпочитаемое нами будущее, но и вообще любое будущее. Для прагматизма же все зависит от того, как мы используем прошлое для создания желаемого будущего. Проблема заключается в том, в какой именно, говоря словами психоаналитика Кристофера Болласа¹, «трансформационный объект» мы можем превратить наше прошлое, если это вообще произойдет.

Поэтому каждое эссе в этой книге посвящено тому, что нам следует сделать. А следует нам обсудить ту жизнь, которую мы предположительно хотим, и испытать ее в той степени, в которой это возможно, то есть насколько у нас хватит ресурсов и денег. Для этого нам придется вместо осмысления периодически экспериментировать. Нам необходи-

.....

¹ Кристофер Боллас (род. в 1943 году) — британский психоаналитик и писатель.

ПРЕДИСЛОВИЕ

мо выяснить, каких потенциальных опасностей мы стремились избежать, что мы о них на самом деле думаем и как мы предпочтем поступить, выяснив, что они собой представляют.

**О ЖИЗНИ,
КОТОРУЮ
МЫ ХОТИМ**

I

Чем воздается за знание худшего?

Дональд Бартелми

«Белоснежка»¹

Когда в одном из своих знаменитых прагматических манифестов Ричард Рорти² написал, что единственная возможность определить истинность чего-либо состоит в том, чтобы понять, помогает ли это добиться желаемой жизни, мы решили, что это либо потрясающе провокационное утверждение, либо очередная реклама потребительского капитализма, скрывающаяся под маской эпистемологии. И как

.....

¹ Дональд Бартелми (1931–1989) — американский писатель-постмодернист, известный своими короткими рассказами. Цит. по: *Бартелми Д. Белоснежка* / Пер. М. Пчелинцева. М.: Эксмо, 2004.

² Ричард Рорти (1931–2007) — американский философ, один из наиболее влиятельных представителей аналитической традиции, основатель направления под названием «философия будущего».

обычно, нам следует задаться вопросом, чем руководствовался человек, написавший эти строки; другими словами, наше собственное представление о красноречивой, нарочитой и едва уловимой дерзости Рорти зависит от образования и способностей, культурных предпочтений и предрассудков, а также политического мировоззрения. Например, существует потенциально значимое различие между жизнью, которую я хочу прожить, и жизнью, которую «мы» можем хотеть, между ревностным, жадным индивидуализмом и коллективным политическим проектом. Фраза «жизнь, которую я хочу прожить» также подразумевает стабильность и определенную степень уверенности в себе, то есть идея той жизни, которую я хочу иметь, изменяет состояние неопределенности.

По тому же принципу использование прагматического определения истины в отношении психоанализа, данное Рорти, сопряжено с весьма любопытными трудностями, поскольку сам психоанализ обладает иным взглядом на истину и жизнь, которую люди, по их заверениям, хотят иметь. Данное Рорти определение истины в психоаналитическом контексте определено не согласовывается с целями психоаналитического лечения Лакана¹, который, как высказался Славой Жижек², ищет иную

.....

¹ Жак Мари Эмиль Лакан (1901–1981) — французский психоаналитик, философ и психиатр.

² Славой Жижек (род. в 1949 году) — словенский культуролог и социальный философ.

версию истины. В своей книге «Как читать Лакана» Жижек утверждает, что цель психоаналитического лечения, по Лакану, «не благополучие пациента, и не успешная социальная жизнь, и не личная самореализация, но встреча с основными измерениями и тупиками его/ее желания»¹. Эта и многие другие жестко ограниченные и труднодостижимые цели психоанализа невольно заставляют задуматься о том, имеет ли фрейдистский психоанализ какое-либо отношение к получению желаемой жизни: если да, то в каком смысле, а если нет, то каковы тогда его цели. В конце концов в центр своей теории Фрейд поставил именно желание, но сделал он это лишь для того, чтобы радикально его усмирить, как если бы все проблемы начинались именно с ваших желаний. И тем не менее для психоанализа и американского прагматизма желание, по словам Уильяма Джеймса², это «то, из чего можно двигаться дальше»³. И психоанализ Фрейда, и прагматизм

¹ Žižek S. How to Read Lacan. New York: W.W. Norton & Company, 2007. P. 5.

² Уильям Джеймс (1842–1910) — американский философ и психолог.

³ Точной формулировки «to be going on from» у Уильяма Джеймса не обнаружено. Филлипс, по-видимому, дает парафраз идеи, наиболее близкой к гл. IX (The Stream of Thought) его книги: James W. The Principles of Psychology. New York: Henry Holt, 1918. Vol. 1. В последующем автор также будет давать общие идеи из книг. В таких случаях источник будет указан без номера страницы. — Прим. ред.

Рорти по-своему объясняют нам важность желания. И действительно, желание стало тем предметом, о котором мы хотим узнать как можно больше, как если бы мы представляли собой всего лишь сумму своих желаний.

Естественно, нам очень легко забыть о том, что все строгие теоретические определения целей психоанализа всего лишь рекомендации, преподносимые как указания. Под видом разъяснения целей психоанализа, представлений об излечении и того, что понимается под успешным излечением, эти теоретики продвигают свое представление о том, что подразумевает собой правильная жизнь, и о том, чего, по их мнению, хочет человек: человек, входящий в кабинет психоаналитика, начинает использовать лексику, которая всегда является вокабуляром желаний. Психоаналитики — надо отдать им должное — всегда готовы поведать нам, в чем заключается правильная жизнь, к которой мы должны стремиться, хотя сами не столь открыты к обсуждению предлагаемых ими ценностей и уж тем более не склонны предположить, что эти ценности могут быть всего лишь экспериментами, а не абсолютными ценностями. Как известно, для Фрейда ценность заключалась в возвращении способности к любви и работе или, говоря прямо, в превращении истеричного страдания в заурядное человеческое несчастье. Для Лакана ценность состояла в том, чтобы «поступиться своим жела-

нием»¹, для Кляйн² — в достижении депрессивной позиции. Винникотт³ побуждал пациента к игре и удивлению (развитию), а Ференци⁴ полагал, что пациент излечивается не посредством свободных ассоциаций, а тогда, когда может сам использовать метод свободных ассоциаций, и т. д. Таким образом, все выдающиеся теоретики психоанализа утверждают, что, по их мнению, правильная жизнь — это именно то, к чему нам следует стремиться. У психоанализа старого образца всегда были четкие цели.

Однако вопрос прагматика производит переоценку этих ценностей: прагматик — последователь Рорти задается вопросом, каким образом психоанализ Лакана, взятый в качестве примера, помогает нам добиться желаемой жизни. Жизни, которую мы хотим понять в контексте блага, которое нас побуждают искать. Нам нет нужды задаваться вопросом, истинны ли теория и практика Лакана. Прагматизм побуждает нас задать иной вопрос: в чем заключается жизнь, которую мы хотим получить или думаем, что

¹ Лакан Ж. Семинары. Книга 7. Этика психоанализа (1959–1960) / Пер. с фр. А. Черноглазова. М.: Гнозис; Логос, 2006. С. 407. — *Прим. ред.*

² Мелани Кляйн (1882–1960) — британский психоаналитик, стоявшая у истоков детского психоанализа.

³ Дональд Вудс Винникотт (1896–1971) — британский педиатр и детский психоаналитик.

⁴ Шандор Ференци (1873–1933) — венгерский психоаналитик, единомышленник Зигмунда Фрейда.

хотим, и тогда возникает второстепенный вопрос: почему мы ее хотим? В то время как психоанализ желает, чтобы мы задавались следующим вопросом: почему мы не хотим знать того, чего на самом деле хотим? Мишель Серр¹ утверждает, что единственный вопрос современности звучит так: чего вы не хотите знать о себе? Психоанализ, в противовес традиционной философии, побуждает нас спросить самих себя, почему мы намеренно искажаем благо, к которому стремимся. Другими словами, почему мы приравниваем искомое благо к тому самому предмету, который скрываем от самих себя, то есть мы знаем, что хотим чего-то, потому что не хотим этого? Прагматизм принимает как должное тот факт, что благо, к которому мы стремимся, является именно тем, чего мы хотим, то есть, проще говоря, благо и является тем, чего мы хотим, и потому прагматик задается вопросом, как нам этого добиться. Прагматизм утверждает, что мы точно знаем, чего хотим, и можем менять свои желания. Негласно критикуя, помимо всего прочего, американский прагматизм, Чарльз Тейлор² в своем труде «Этика аутентичности» (The Ethics of Authenticity) раскрывает идею нравственного идеала: «Я подразумеваю картину лучшей или высшей жизни, где лучшее и высшее не определяется тем, чего

¹ Мишель Серр (1930–2019) — французский философ, историк науки и писатель.

² Чарльз Маргретв Тейлор (род. в 1931 году) — канадский философ, автор работ по политической и социальной философии.

мы желаем или в чем нуждаемся, а является стандартом того, чего нам следует желать». В своих трудах Рорти всякий раз рискует показаться сторонником непредсказуемого и импульсивного эгоизма.

Совершенно очевидно, что психоанализ и американский прагматизм похожи на вынужденных сожителей: они спотыкаются на фразе «вы знаете, чего хотите», на том, как нам определить, чего мы хотим и откуда появляются идеи наших желаний. Если вы последователь Кляйн, то что для вас психоанализ — стремление к той жизни, которую вы хотите, или к той, которую, по мнению Мелани Кляйн, вы должны хотеть? Почему последователи Лакана хотят того же, чего хотел для них Лакан? Процесс социализации определенно учит нас тому, чего хотеть и как именно это делать. И для некоторых из нас психоанализ — часть социализации, подобно тому как прагматизм был частью социализации для тех людей, которых он привлекал. Хотя, возможно, стоит заметить, что мы знакомимся с психоанализом и прагматизмом на довольно поздней стадии жизни, когда годы детства уже миновали. Однако для того, чтобы разобраться в ситуации, нам придется в лучших традициях психоанализа вернуться к истокам.

«Если бы нужно было передать суть фрейдовского открытия одним словом, это было бы слово “бессознательное”»¹, — писали Лапланш и Понта-

.....
¹ Лапланш Ж., Понталис Ж.-Б. Словарь по психоанализу / Пер. с фр. Н. С. Автономова. М.: Высшая школа, 1996. С. 56. — Прим. пер. и ред.

лис¹ в своем «Словаре по психоанализу». Конечно, Фрейд не «открыл» бессознательное — неотъемлемый элемент немецкой философии XIX века и европейского романтизма. Впервые этот термин в английском языке был использован в 1712 году. Он лишь повторно описал его терминами, которые позднее стали называться терминами психоаналитическими. Фигурально выражаясь, Фрейд создал собственное бессознательное, придав ему форму, которая бы соответствовала науке XIX столетия. Если использовать ключевой термин американского прагматизма, введенный Ричардом Рорти, он переописал его в контексте нового способа лечения так называемой истерии.

По словам Фрейда, бессознательное являлось «резервуаром» представлений инстинктивной жизни и формой мышления, которую он называл первичным процессом. Самые яркие его примеры можно было найти в сновидениях. «Психика, — продолжают Лапланш и Понталис, — несводима к сознанию: некоторые ее содержания получают доступ в сознание лишь в результате преодоления сопротивлений. Этот опыт свидетельствует о том, что психическая жизнь “...полна мыслей, бессознательный характер которых не мешает их действительности; именно эти мысли и порождают симптомы”. ...Эти содержа-

.....

¹ Жан-Бертран Понталис (1924–2013) — французский философ, писатель и психоаналитик.

ния управляются особыми механизмами первичных процессов, а именно сгущением и смещением»¹.

В этом случае фрейдистское бессознательное вступает в конфликт с сознанием и является труднодоступным; инстинктивные представления, которые оно содержит и поддерживает, пугают и угрожают душевному равновесию человека, добытому столь высокой ценой. Эти действенные и вместе с тем бессознательные идеи порождают симптомы, сновидения, так называемые фрейдистские оговорки и множество других нарушений сознания — в данной истории душевное спокойствие лишь маскировка.

Таким образом, описанное Фрейдом бессознательное является глубинным инородным телом и нашим альтернативным способом мышления. Фрейд подчеркивает его антагонистическое, враждебное противостояние сознанию. Кроме всего прочего, это способ описания загадочного телесного аспекта, который сопровождает нашу аккультурацию и предшествует ей и в данном случае требует аккультурации, чтобы обрести жизнеспособность. При этом совершенно неважно, какая именно часть нашей личности в этой аккультурации нуждается. По мнению Фрейда, все это можно назвать инстинктивной жизнью. Говоря словами из названия знаменитой книги Фрейда, пределом является цивилизация и ее тяготы: наша адаптация к тому, что Фрейд называл цивилизацией, обходится очень дорого, фрустрация зачастую пере-

.....
¹ Лапланиш Ж., Понталис Ж.-Б. Словарь по психоанализу. С. 56. — Прим. пер. и ред.

вешивает удовлетворение, и ни один объект не обладает способностью наши желания исполнить.

Бессознательное Фрейда относится к нашему фундаментальному и основополагающему незнанию самих себя, к телесным желаниям, которые неизбежно обуславливают наше развитие, и поэтому, по мнению Фрейда, мы страдаем от последствий не первородного греха, а первородной фрустрации. В какой-то степени его биологическое бессознательное представляет собой таинственное и неотступное присутствие и бремя внутри нас самих и в нашей жизни. С точки зрения Фрейда, мы фактически руководствуемся инстинктами, но остаемся привязанными к объектам, сформированы и обусловлены врожденными желаниями, однако зависим от поддержки нашего окружения — сначала от матери, потом от родителей, а в дальнейшем от всей нашей культуры для того, чтобы задействовать свое биологическое наследие. Однако бессознательное, как писал Фрейд в своей работе «Я и Оно», «совершается при помощи материала, остающегося неизвестным (непознанным)»¹. Его порядок отличается от того порядка, которому, по нашему предположению, следуем мы, и по большей части мы не осознаём его и хотим не осознавать. Это бессознательное — не «призрак в машине», а демоническая сила, являющаяся скрытой истиной и драмой, которая свершается за кулисами, и эту истину и драму мы зачастую

.....
¹ Фрейд З. Я и Оно / Пер. с немецкого В. Полянского. Л.: Academia, 1924. С. 15.

не желаем и не можем выдержать и потому по определению испытываем перед ней изумление и даже страх. «Несмотря на противоречивую природу этого понятия [бессознательного], среди психоаналитиков существует распространенное мнение, — тонко подмечает Гай Томпсон¹, — что чем бы ни являлось бессознательное, оно определенно не является формой сознания» — как будто бессознательное вообще могло стать сознательным. И это значит, что фрейдистское бессознательное несравнимо с тем, что мы называем сознанием, но представляет собой новую и непостижимую сущность или способ мышления. Фрейд и психоаналитики после него предполагали, что мы по большей части бессознательные существа, и потому в данном контексте нам следует помнить, что весь или почти весь эссенциализм — предмет критики прагматиков. В этой прагматической версии сущности предопределяют будущее, ограничивая возможности. Когда мы нуждаемся во всеведении, то изобретаем сущности.

«Во взгляде Фрейда на бессознательное беспрецедентным является, — пишет Ричард Рорти в своем эссе “Фрейд и размышления о нравственности” (Freud and Moral Reflection)², — его утверждение

¹ Майкл Гай Томпсон (род. в 1947 году) — американский психоаналитик и автор.

² Rorty R. Essays on Heidegger and Others. Philosophical Papers. Vol. 2. Cambridge: Cambridge University Press, 1991. P. 149. — Прим. пер. и ред.

Научно-популярное издание
Танымал ғылыми басылым

Адам Филиппс

ДИАЛОГ ХАОСОВ

Как перестать бояться быть счастливым

Руководитель направления *И. Мажеева*
Ответственный редактор *А. Ратькина*
Литературный редактор *Р. Фаткиев*
Художественный редактор *Ю. Меньшикова*
Технический редактор *М. Караматозян*
Корректоры *С. Шемяк, Д. Журавлева*
Компьютерная верстка *А. Костина*

В оформлении обложки использована иллюстрация
по лицензии Shutterstock

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 29.09.2026.
Формат 84×108^{1/32}. Гарнитура «Filosofia Cyt». Бумага офсетная.
Печать офсетная. Уч. печ. л. 13,44.
Тираж 3000 экз. W-SHM-42583-01-R. Заказ №

Изготовитель:
ООО «Издательство АЗБУКА» –
обладатель товарного знака КоЛибри
115093, Москва, вн. тер. г.
муниципальный округ Даниловский,
пер. Партийный, д. 1, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательство АЗБУКА»
в г. Санкт-Петербурге
195112, Санкт-Петербург,
Малоохтинский пр-т, д. 68,
БЦ «Регул», 2-й этаж
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России.

Өндіруші:
«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ –
КоЛибри тауар белгісінің иесі
115093, Мәскеу, қ. іш. аум.
Даниловский муниципалдық округі,
Партийный т.ш., 1-үй, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru

Санкт-Петербург қаласындағы
«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ филиалы
195112, Санкт-Петербург,
Мало-Охтинский даңғылы, 68 ғимарат,
Регул бизнес орталығы, 2-қабат
Тел. (812) 327-04-55
Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Ресейде басып шығарылған.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу:
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

16+