Академия Психологии
Экспертный материал | psy-academy.online

Ирвин Ялом и 4 данности бытия: почему советы "ловить мгновение" не работают для мужчин в современном мире





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 22.01.2026

Ирвин Ялом учит нас "ловить мгновение", но что, если этот совет ведет к деградации и нищете? Разбираем 4 экзистенциальные данности — смерть, свободу, одиночество и бессмысленность — через призму мужской дисциплины, капитала и реального успеха.

Смерть как будильник или как повод для саботажа?

И. Ялом часто цитирует фразу "Carpe Diem" — лови мгновение. Но давайте будем честны: для молодого, но уже взрослого мужчины, который хочет добиться успеха в жизни, эта фраза (совет) звучит не как призыв к росту, а как призыв к деградации. Как указывал А. Амельков (один из основателей факультета психологии): «У вас развитие конечно уникальное молодой человек, называется – деградация». Ведь если подумать, прагматически основываясь на принципе реальности тезис «ловить каждое мгновение, ибо мы смертны» приведет к еще большему страху и тревоге. Так, мы никогда не закончим проект, не выучим язык, не сможем построить успешную карьеру.

В этом есть большая проблема, поскольку **экзистенциальная тревога смерти людей толкает не к «просветлению и развитию», а часто наоборот к аддикциям:** беспорядочным половым связям (а тут привет ВИЧ и разбитая судьба), алкогольной зависимости или бессмысленному риску. Это не "жизнь", это попытка заглушить страх дешевым дофамином.

С нашей точки зрения, действительная победа над страхом смерти заключается не в прыжках с парашютом и не оргиях, а в **дисциплине**. Когда ты можешь проснуться в 5:30 утра, сделать зарядку, поесть, прочесть учебник или поработать над проектом. Занимаясь своим делом, Вы созидаете и строите будущее, причем то, что переживет Вас в долгосрочном смысле этого слова. Вы не ловите момент, а создаете в целом это самое будущее. С нашей точки зрения, «жить здесь и сейчас» воспитывает тенденцию к сиюминутным удовольствиям и поиску веселья. Но способность

откладывать удовлетворение на потом – это и есть то, что отличает действительно взрослого и зрелого мужчину от вечного подростка, которого тревожит тема смерти. Цена успеха высока и успеха нельзя никак добиться «ловлей момента здесь и сейчас».



«Ловушка сытого мудреца»

Ирвин Ялом начал публиковать свои книги активно уже будучи на вершине горы: у него есть мировое признание, ученая степень, деньги, статус, прожитая жизнь. Конечно, ему легко советовать «ловить мгновение», когда тебе 80 лет и ты уже всё и всем доказал. Но если тебе 20 или 30 лет, и ты хочешь чего-то стоить в жизни, а не остаться у разбитого корыта, то совет "Carpe Diem" может лишь навредить Вашему развитию.

Из личного опыта: У меня был друг. Он тоже "ловил момент". Он жил так, будто завтра не наступит, наслаждался скоростью жизни и адреналином. Он умер в 25. Теперь я вижу и часто встречаю его отца, который просто доживает свой век в алкогольном тумане, потому что его сын "словил мгновение", но разбил будущее всей семьи. Это ли та свобода, о которой пишет Ялом?

Ялом толкает нас к мысли, что смерть — это повод поддаться импульсам. Мы же утверждаем обратное: осознание краткости жизни — это повод вгрызться в работу еще сильнее. Пока Вы не реализуете свой проект или бизнес, пока Вы не обеспечите свою безопасность и достоинство, "жить здесь и сейчас" — это непозволительная роскошь, которая ведет к разбитому корыту к 40 годам. Дисциплина и отложенное удовольствие – вот, что действительно приводит к маленьким, но успехам. Как пели классики: «Первым делом самолеты, ну а девушки потом». Следовательно, закаты и удовольствие подождут. В этом больше уважения к жизни, чем беспорядочный поиск такого «смысла» через удовольствие.

2. Свобода: философский миф против реальности чековой книжки

Современным мир стал жестче в плане конкуренции и более материальный, развиваясь по западной модели. Идея о свободе — это «медитация в тумане» или по своей сути терапевтическая сказка.

«Ялом утверждает, что мы "абсолютно свободны и сами авторы своей жизни". Звучит красиво, пока у Вас не закончатся деньги на аренду квартиры.

Давайте спустимся с экзистенциальных небес на землю. Свобода в реальном мире — это не отсутствие "фундамента под ногами", как пишет Ялом. Свобода — это **наличие ресурса.**

• Вы можете быть бесконечно "свободны духом" в своей голове, но, если вы инвалид без ног — Вы не встанете и не пойдете.

• Вы можете "осознавать свою авторство", но, если у Вас нет денег на яхту и достойный отдых — ваша свобода заканчивается там, где начинается, так сказать, Ваш бюджет.

Ялом игнорирует социальную иерархию и экономику. Свобода — это товар, который нужно заработать. Пока Вы зависимы от обстоятельств, пока Вы "маленький ребенок у маминой юбки" (финансово или эмоционально), рассуждения о свободе — это просто способ успокоить свою беспомощность.

С нашей точки зрения мы не свободны от своих прав и обязанностей, прописанных юридически. Мы не можем "сходить в туалет в подъезде", прикрываясь свободой. Настоящая свобода появляется тогда, когда у Вас есть дисциплина, власть над собой и капитал. Илон Маск, например свободнее среднестатистического философа не потому, что он "лучше осознал экзистенциальные данности", а потому, что он построил империю, которая дает ему рычаги управления реальностью.

Свобода — это не подарок судьбы и не озарение в кабинете психолога. Это результат тяжелого труда. И если Вы выбираете "чувствовать себя свободным" вместо того, чтобы "стать свободным" через успех — Вы просто обманываете себя.

3. Одиночество: проклятие или фундамент империи?

В тезисе о экзистенциальном одиночестве Ялома находится много боли, но и правды. Поскольку данный тезис самый честный. Как бы мы ни старались слиться с кем-то в "глубоком контакте", между нами всегда остается стена. Можно быть в толпе, в браке, на шумной вечеринке — и всё равно чувствовать себя отделенным. И это нормально. **Социальные психологи называют это явлением «одиночество в толпе».**

Когда Вы погружены в свой проект и вкладываете годы или даже десятилетия в свою идею, Вы неизбежно будете одиноки. Ваша империя / бизнес или замок (можно любую метафору подобрать) возникает только лишь в Вашей голове, никто не сможет Вашу идею также отчетливо понять и рассмотреть также как и Вы.

С нашей точки зрения, мы часто путаем одиночество с ненужностью. Следует признать, что на брачном рынке ценность мужчины, который еще не реализовался, стремится к нулю. Бегать за "родственной душой", когда ты сам еще не встал на ноги, — путь к унижению и статусу невостребованного человека.

Одиночество — это цена, которую мы платим за самовоспитание. Вместо того чтобы горевать о нехватке понимания, лучше выбрать работу. Да, это тяжело. Да, иногда легче опереться на антидепрессанты и дисциплину, чем на пустые разговоры "ни о чем", которые гештальт-терапевты называют "куриным пометом", а мы - потерей времени.

Сначала важно создать себя, добиться успеха и уже потом Вы становитесь интересны миру. И только тогда, с позиции силы и самодостаточности, Вы сможете выбирать ту самую "родственную душу", которая будет достойна идти рядом. Одиночество не исчезнет совсем, но оно перестанет быть депрессивным. Оно станет Вашим личным пространством власти.



4. Бессмысленность: Экспансия и наследие против пустословия

Ирвин Ялом считает, что смысл нужно "изобрести". Виктор Франкл парирует: смысл уже есть в мире и его нужно всего лишь "обрести". Но нам ближе старик З. Фрейд, который прямо говорил: вопросы о смысле жизни возникают тогда, когда у человека не реализовано его либидо.

Когда мы сидим без дела, то мы начинаем "сотрясать воздух" вечными вопросами. Но когда мы вкладываем свою энергию в созидание — в бизнес, в код, в воспитание детей, в расширение своего влияния — вопрос о смысле отпадает сам собой. Жизнь становится наполненной не от красивых слов, а от конкретных результатов и действий.

С нашей точки зрения смысл — это не то, что мы придумываем, лежа на диване. Это ощущение наполненности, которое приходит через экспансию. Так любой человек может оставить след в мире после себя, через бизнес, через проект или детей. Это варианты возможностей для достижения экзистенциального бессмертия, даже когда Вас не станет.

Не нужно искать смысл, а лучше создавать ценность, через работу, достижения высот, улучшения своей жизнь и жизнь близких. Наполненная жизнь не нуждается в оправданиях философией. Она оправдывает себя сама своим качеством и Вашим успехом.

Заключение

Философия — это роскошь, которую нужно заслужить. Пока Вы не твердо стоите на ногах, экзистенциальные рассуждения Ялома — лишь способ оправдать свою неэффективность.

Помните:

Смерть — это повод для железной дисциплины.

Свобода — это сумма на вашем счету.

Одиночество — это тишина вашего проекта.

Смысл — это результат вашей экспансии.

Дисклеймер: Данный материал подготовил практикующий психолог с 7 летним опытом работы и отражает его субъективное экспертное мнение.

Осторожно инфоцыгане: 5 абсурдных советов по саморазвитию, которые научно признаны вредными.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте