

ЭССЕ
О ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМЕ

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ЗАМЕТКИ

РАЗМЫШЛЕНИЯ О СВОБОДЕ,
ОДИНОЧЕСТВЕ, СМЕРТИ И СМЫСЛЕ

СТРАХ

СВОБОДА

ОДИНОЧЕСТВО

СМЕРТЬ



“ ЧЕЛОВЕК
ОСУЖДЕН
БЫТЬ СВОБОДНЫМ.
ПОЭТОМУ ОН
ОТВЕТСТВЕНЕН
ЗА ВСЁ, ЧТО
ДЕЛАЕТ. ”

Ж.-П. САРТР

18 ЗАМЕТОК. 4 ДАННОСТИ. 1 ЖИЗНЬ.

2500 СЛОВ О ТОМ,
ОТ ЧЕГО НЕ УБЕЖАТЬ

ДЕНИС ДЬЯКОВ

18+

Денис Дьяков

Экзистенциальные заметки

«Автор»

2026

Дьяков Д.

Экзистенциальные заметки / Д. Дьяков — «Автор», 2026

Мы живём в эпоху, где традиционные ценности больше не воспринимаются как нечто само собой разумеющееся. Человек больше не получает готового ответа на вопрос «как жить?» — и вынужден искать его самостоятельно. Это небольшое эссе – исследование того, как человек может выстроить собственные ориентиры, сталкиваясь с фундаментальными данностями своего существования: свободой, одиночеством, смертностью и отсутствием заданного смысла.

© Дьяков Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Экзистенциальное одиночество	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Экзистенциальные заметки

Экзистенциальное одиночество

1

Каждый человек одинок. Не важно сколько у него друзей и насколько глубокие отношения со своим партнёром – ни один человек, пусть даже самый близкий, не в силах взять на себя все целую ответственность за другого индивида. Вы можете сблизиться с людьми до определённой степени: у вас могут быть общие интересы, чувство юмора, глубокое доверие и взаимопонимание. Но! Ответственность за свою жизнь невозможно разделить! Каждый человек несёт персональную ответственность за свою жизнь.

Свобода — это бремя, которое лежит на каждом человеке. И как бы ни хотелось избавиться от этой тяжести, это ноша, которую каждый несёт самолично.

2

Осознав своё глубинное одиночество человек переживает смешанные чувства: с одной стороны он испытывает отчаяние, поскольку понимает что никто не в силах прожить жизнь за него, и рассчитывать придётся только на себя; с другой стороны он испытывает воодушевление, поскольку свобода подразумевает что у него есть достаточно сил чтобы управлять своей жизнью, и другие люди для этого ему вовсе не нужны.

3

До тех пор, пока индивид надеется на спасителя, который возьмёт ответственность за его жизнь, у него чисто технически не могут появиться силы чтобы управлять своей жизнью. Энергия нужна только в том случае, если в ней есть необходимость. А зачем прилагать усилия если придёт спаситель и решит все проблемы? Бессмысленно говорить о работе над собой, пока нет фундаментального понимания: «Если я себе не помогу — никто не поможет.»

4

Когда приходит осознание, что никто не спасёт, человек оказывается прижат к стене: либо он сам начинает менять свою жизнь, либо этого не сделает никто. Никто не потащит тебя за собой. Единственное что остаётся – это идти самому. Здесь открывается **пространство для роста**: «Раз никто не поможет – значит я сам должен принимать решения и работать чтобы получить что хочу.» Возникает специфическое ощущение: корабли сожжены, и единственное, что остаётся, — покорять новые земли. *

Это простая идея, отталкиваясь от которой, человек формирует внутренний стержень.

Взяв ответственность за свою жизнь, индивид уже не может позволить себе деградировать в бездействии и пустых развлечениях. Фокус удерживается на конкретных шагах для достижения цели X, а не распыляется на поиск спасителя и пустые фантазии о том, что всё сложится само собой. Надежда на спасителя умерла, а значит если ты сам загоняешь себя в жопу – выбираться из неё, тебе тоже придётся самостоятельно.

*Историческая легенда, согласно которой, Александр Македонский сжигал свои корабли чтобы у солдат не было желания отступить, и они сражались насмерть

5

Любопытно что человек сам подсознательно хочет убедиться в своей свободе. Для этого он опускается на самое дно: прокрастинирует, залипает в соцсетях, ведет нездоровый образ жизни, нарушает режим сна, рукоблудит, изолируется от людей и т.д. Он хочет нащупать границы своей свободы и задаётся вопросом: «Неужели я настолько свободен, что могу погубить самого себя? Неужели никто меня не спасет, и только я решаю каков будет итог моей жизни?»

Ведь если это так, человек осознает, что точно так же как он выбрал деградацию, он может выбрать и развитие.

Когда он окажется на дне и убедится что никто не придёт его спасать, это может стать для него отрезвляющим опытом: он осознает, что либо сам себе поможет, либо этого не сделает никто.

Многие не позволяют себе опуститься на самое дно. Срабатывают защитные механизмы, которые не дают окончательно потерять контроль. В итоге человек так и не осознаёт свое глубинное одиночество, и продолжает находиться в позиции ребенка: «Делаю что хочу — в случае чего, родители мне помогут.»

6

Приняв свою абсолютную свободу, неизбежно сталкиваешься с **экзистенциальной тревогой**. Тревогой о том, что выбор может оказаться неверным, и придётся терпеть последствия своих решений. Это состояние которое Кьеркегор назвал **«головокружением от свободы»***. Тревога – это неотъемлемая часть человеческого бытия. Вы проживаете жизнь настолько, насколько испытываете тревогу. Это цена которую человек платит за свою свободу. Избегая тревоги, индивид, тем самым лишает себя возможности выбора.

Единственное что остаётся это принять свою тревогу. Вы никогда не можете быть уверены на 100% в правильности своего выбора: даже при самом тщательном обдумывании, останется пространство для неопределенности. Задача состоит не столько в том чтобы принимать *верные* решения, а в том чтобы принимать решения несмотря на тревогу. Для этого необходимо мужество быть.*

*Сёрен Кьеркегор – датский философ; основоположник экзистенциализма

*одноимённое название книги экзистенциального философа Пауля Тиллиха «Мужество быть»

7

Альтернатива тревоге – **экзистенциальная вина**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.