



# ПЕРЕЖИВАНИЕ

Авторы: Ф. Е. Василюк

---

ПЕРЕЖИВАНИЕ, непосредственная внутренняя данность субъекту психич. явлений, состояний и процессов, сам факт их испытывания. Характеристика «непосредственности» указывает, что нечто испытано субъектом прямо, пережито на собств. опыте, а не почерпнуто из к.-л. внешних источников. «Внутренний» характер П. выражается в его специфич. обращённости на субъективный, чувственный аспект опыта (напр.: «зябко, пробирает до косточек», а не «–30° по Цельсию»). Свойство «данности» подчёркивает непроизвольный характер П.: человек не инициирует своё П., а лишь претерпевает его и свидетельствует о пережитом опыте.

Методологич. роль П. радикально менялась в истории психологии – от категории, выражающей предмет всей науки в целом (*[интроспективная психология](#), [понимающая психология](#) В. Дильтея*), до понятия, вовсе изгоняемого из её пределов (*[бихевиоризм](#)*). Классич. интроспективная психология, добиваясь статуса самостоят. науки, нашла в П. самобытный объект (пусть сахар изучает химия, а сладость – психология), строго науч. исследование которого методом аналитич. *[интроспекции](#)* способно выделить из целостного опыта «чистую культуру» П., отвлечённую как от предметного содержания, так и от личных пристрастий наблюдателя.

С расширением горизонта психологии 20 в. от области «психич. явлений» до «мира человеческой жизни» концепт «чистого» П. начинает преодолеваться, происходит раскрытие новых граней и измерений этого понятия. П. возвращается его предметный характер: предмет – не внешняя причина, он «имманентен переживанию» (Дильтей). П. начинает мыслиться в целостном контексте человеческой жизни – как жизненный факт или как значимое событие жизни личности (С. Л. *[Рубинштейн](#)*), как интегральная «единица» личности и среды (Л. С. *[Выготский](#)*). Атомистич. и статич. взгляд на П.

сменяется процессуальными моделями, вычленяющими в П. отд. фазы, закономерно сменяющие друг друга. Так, работа нем.-амер. психолога Э. Линдемманна (1944) дала толчок эмпирич. исследованиям П. горя, в которых фиксировались как патологич. его формы (задержанное, отсроченное, искажённое и т. д.), так и фазовая структура нормального горя (фазы «шока», «поиска», «острого горя», «остаточных толчков и реорганизации», «завершения»).

Новый этап разработки проблемы П. разворачивается в лоне появившейся в сер. 20 в. гуманистической психологии. В психотерапевтич. практике этого направления П. обретает статус ключевого механизма эффективности: главное в терапии происходит не благодаря процессам осознания бессознат. влечений (как в психоанализе) или научения адаптивным шаблонам поведения (как в бихевиоральной психотерапии), а благодаря именно П. личности, которое мыслится как целостный жизненный процесс, вовлекающий в свою динамику чувства, ум, воображение и телесные реакции. В условиях безоценочного понимания другим и принятия П. в его субъективной реальности раскрывается продуктивный потенциал П. как процесса, способного совершить переворот в человеческих чувствах, установках, отношениях, которые человек не мог изменить с помощью напряжения сознания и усилий воли. Такое понимание П. обусловило сдвиг доминирующего стиля психотерапевтич. работы от нейтрально-аналитического или воспитательно-корректирующего к личностно включённому, понимающему, эмпатическому (К. Роджерс, Р. Д. Лэйнг, амер. психоаналитик Х. Кохут и др.). К 1990-м гг. ок. 40 психотерапевтич. школ относились к «экспериментальному» (от англ. experience – переживание) направлению.

В этом контексте происходит формирование целостных психологич. теорий П. В первой из них, представленной Ю. Джендлиным (США), П. понималось как первичная субъективная реальность, сопровождающая любой жизненный акт. Акцентируется процессуальный характер П., а также его участие совместно с процессом символизации в актах смыслопорождения. Концепция Джендлина нашла применение в личностно-центрированной терапии и в разработанном им терапевтич. методе «фокусирования».

В рос. психологии в нач. 1970-х гг. по инициативе Ф. В. Бассина развернулась

дискуссия о «значащих» П. как центр. предмете психологич. науки. С позиций культурно-историч. подхода и деятельности теории П. стало рассматриваться не только как форма чувствования, но прежде всего как особая внутр. деятельность по преодолению критич. жизненных ситуаций (Ф. Е. Василюк, «Психология переживания», 1984): пережить потерю – это не просто испытать чувство одиночества, отчаяния, вины, но проделать большой душевный труд («работу печали» – З. Фрейд), найти утраченный смысл существования, восстановить эмоциональную устойчивость. Этот методологич. поворот связал категорию П. с проблематикой «компенсаторных процессов», «психологич. защиты», «совладающего поведения» и позволил ввести в общую теорию П. такие новые измерения, как «планы и задачи» процесса П., его «носители» и «уровни», описать типологию, культурно-историч. детерминацию П., его диалогич. характер.

В процессе П. решаются три ключевые задачи, каждой из которых соответствует особый план его развёртывания: в плане «испытывания» от человека требуется открыться проживанию выпавшей на его долю реальности, чувственно испытать её, в плане выражения ему необходимо найти форму и средства экспликации внутр. опыта, в плане осмысления – выявить смысл кризисной ситуации.

В П. участвует весь ансамбль психич. функций, при этом эмоции не обязательно играют гл. роль, которую может исполнить и восприятие (напр., феномен «перцептивной защиты»), и мышление («интеллектуальная переработка» травмирующих событий), и поведенч. акты (напр., путешествие как средство психологич. совладания с кризисом).

Работа П. носит многоуровневый характер, протекая параллельно в нескольких слоях сознания (на уровне бессознательного, непосредственного П., сознавания и рефлексии), каждый из которых может становиться ведущим. При доминировании уровня бессознательного «тайная работа души» (И. А. Бунин) скрыта от внутр. наблюдения; на уровне процессов непосредственного П. она выступает в сознании в виде эмоционального проживания ситуации, «ноющих воспоминаний», кружении ассоциаций вокруг болезненных тем и т. п. Когда преобладает уровень сознавания, человек целенаправленно ищет выход из критич. ситуации, анализирует причины её

возникновения, взвешивает альтернативы, принимает решения, перестраивает планы. Ведущим уровнем процесса может становиться и рефлексия, активное переосмысление базовых убеждений, ценностей и целей, казавшихся до сих пор непреложными.

Наиболее существенные характеристики П. определяются типом жизненного мира, в рамках которого оно осуществляется. Инфантильное П. подчиняется принципу удовольствия и реализуется процессами психологич. защиты (см. [Защитные механизмы личности](#)), направленными на избегание страдания путём искажения реальности. Реалистическое П. основывается на механизмах терпения и надежды и стремится к деятельному совладанию с ситуацией, поиску компенсаций или замещения. Ценностное П. осуществляется за счёт ценностно-мотивационных перестроек сознания. Творческое П. включает кризисную ситуацию в контекст жизни как целого, выявляет и заново перерабатывает жизненный замысел личности, либо изменяя его, либо утверждая и укрепляя жертвенной готовностью воплощения вопреки обстоятельствам. Гл. отличия типов П. определяются их отношениями с реальностью: инфантильное П. ради сохранения комфорта игнорирует реальность, реалистическое П. приспособливается к ней, принимая текущие обстоятельства за окончат. реальность, ценностное П. её идеально преображает, творческое П. строит новую жизненную реальность.

Культура вырабатывает разл. обрядово-символич. формы, в которых кристаллизуется историч. опыт П. типовых ситуаций – утраты, поражения, конфликта и т. д.

Индивидуальное сознание, подключаясь к этим формам, обретает в них не только культурное «средство», но и формообразующую структуру, сопричастие которой перестраивает весь процесс переживания.

Человеческое П. диалогично, оно всегда внутренне обращено к кому-то (из наблюдений К. И. Чуковского за детьми: «Я плачу не тебе, а тётё Симе»). Человек может искренне открыть и полноценно выразить другому своё П. только в атмосфере понимания, принятия и сопереживания, что делает [эмпатию](#) центр. методом изучения переживания.

Феномен П. плодотворно используется не только в психотерапии, но и в др.

культурных практиках – социальной работе, педагогике ([вальдорфская педагогика](#), т. н. педагогика П., используемая в работе с молодёжью), режиссуре. «П.» – ключевой термин режиссёрской системы К. С. Станиславского: актёр вживается в обстоятельства и смысловую логику жизни персонажа, чтобы его действия на сцене следовали «правде переживания».

## Литература

Лит.: Lindemann E. Symptomatology and management of acute grief // American Journal of Psychiatry. 1944. Vol. 101. № 2; Gendlin E. T. The experiencing and creation of meanings. N. Y., 1962; Бассин Ф. В. «Значащие» переживания и проблема собственно-психологической закономерности // Вопросы психологии. 1972. № 3; Mahrer A. R. Experiencing: a humanistic theory of psychology and psychiatry. Ottawa, 1989; Василюк Ф. Е. Переживание и молитва: Опыт общепсихологического исследования. М., 2005; Фахрутдинова Л. Р. Психология переживания человека. Казань, 2008; Михль В. Педагогика переживания. М., 2014.