

УДК 159.942.5: 615.851

## Психотерапевтический контекст переживания

Кочарян А.С.,  
Лисеная А. М.

В статье рассматриваются различные подходы в исследовании процесса переживания как элемента эмоциональной жизни человека. Изложение основного материала исследования посвящено психотерапевтическому контексту переживания, а так же структурным характеристикам переживания, имеющим фундаментальное значение для психотерапевтического процесса. Структура переживания в психотерапевтическом процессе может иметь разные уровни проявления: первично связанную эмоцию, вторично связанную эмоцию, немодальную эмоцию, подавленные эмоции, которые существуют в потенциальной форме. Характеристиками переживания являются: интровертивная (вытеснение) или экстравертивная тенденции (отреагирование), интегральный характер, многоуровневость, текучесть, полимодальность.

Ключевые слова: переживание, структура внутреннего опыта, первично связанная эмоция, вторично связанная эмоция, немодальная эмоция, подавленная эмоция.

В статті розглядаються різні підходи дослідження процесу переживання як елемента емоційного життя людини. Виклад основного матеріалу дослідження присвячено психотерапевтичному контексту переживання, а також структурним характеристикам переживання, які мають фундаментальне значення для психотерапевтичного процесу. Структура переживання в психотерапевтичному процесі має різні рівні прояву: первинно зв'язану емоцію, другорядно зв'язану емоцію, немодальну емоцію, подавлені емоції, які існують в потенційній формі. Характеристиками переживання є: інтровертивна (витискування), або екстравертивна (відреагування) тенденції, інтегральний характер, наявність декількох рівнів, текучість, полімодальність.

Ключові слова: переживання, структура внутрішнього досвіду, первинно зв'язана емоція, другорядно зв'язана емоція, немодальна емоція, подавлена емоція.

This article deals with different psychological approaches in the investigation of the emotional experience as an element of the emotional life of the person. Review of the basic material is devoted to the study of the psychotherapeutic emotional experience context, and structural characteristics of the emotional experience, as they both are of the essential significance for the psychotherapeutic process. The structure of the interoceptive experience in the psychotherapeutic process has different levels of expression: protopathic connected emotion, secondary connected emotion, nonmodal emotion, atrabiliary emotions which obtain a form of potential emotions. Characteristics of the emotional experience include introvertive (suppression) or extravertive (catharsis) trends, integrative pattern, multilevelness, flowability, polymodality.

Key words: emotional experience, structure of the interoceptive experience, protopathic connected emotion, secondary connected emotion, nonmodal emotion, atrabiliary emotions.

Актуальность. Категория «переживание» в настоящее время исследуется в различных разделах психологии и является ядром психотерапевтической практики. Для некоторых видов психотерапии (эссенциальная, экзистенциальная, процессуальная) переживание, выступая мишенью психотерапевтического процесса, открывает клиенту его личностные смыслы и решает внутренние драматические конфликты. В зависимости от уровня психического расстройства психотерапия может быть направлена как на лечение, так и на обучение, личностный рост и развитие клиента, когда переживание переходит в иную плоскость, стимулируя личностную зрелость. В этом случае переживание субъекта становится похожим на открытие в себе новых «акмэ» территорий. Психотерапия может быть направлена так же на раскрытие неосознаваемых чувств и эмоций, на прорыв внутреннего травматического переживания и вхождение его в зону сознания. Психотерапевтическая практика высветила новые аспекты процесса переживания и задала новый контекст его анализа.

Аналитический обзор. В психологической литературе «переживание» рассматривается как элемент эмоциональной жизни человека в различных контекстах: гедоническом, деятельностном, адаптационном, экзистенциальном.

Представители гедонического подхода (Вяткин Б. А., Дорфман Л. Я., Прохоров А.О, Ильин Е.П.) связывают понятие «переживание» с психическими состояниями, которые являются активной, системной, приспособительной реакцией личности на внешние и внутренние воздействия и направлены на сохранение ее целостности и обеспечение жизнедеятельности в конкретных условиях обитания. Переживание рассматривается этими авторами в единстве с поведением и физиологическими изменениями как составляющие понятия «психическое состояние». В структуре психического состояния переживание является психическим уровнем реагирования человека на изменения в условиях существования и определяется как совокупность ощущений, эмоций, чувств и аффектов, возникающих в связи с высокозначимой для индивида ситуацией, имеющей для него проблемный характер. Систематика аффективных проявлений психической активности человека с ее номенклатурными единицами: эмоциями, аффектами, чувствами включает в этот перечень и переживание [5,6,9].

В деятельностном подходе (Василук Ф. Е.) переживание рассматривается как «внутренняя деятельность субъекта по принятию фактов и событий жизни, по установлению смыслового соответствия между сознанием и бытием, обретению внутренней, смысловой разрешенности действия» [3, с. 28 - 29]. Необходимость в переживании возникает у субъекта в особых критических жизненных ситуациях, при невозможности жить как раньше и реализовывать внутренние потребности своей жизни (мотивы, стремления, ценности). Такими критическими ситуациями в жизни человека являются стрессы, фрустрации, конфликты и кризисы. Переживание становится для человека, переживающего критическую ситуацию, восстановительной работой, а его целью является добывание осмысленности дальнейшей жизни. С точки зрения Ф. Е. Василюка, ответом человека на критическую ситуацию могут быть три формы активности: деятельность – переживание – молитва. Эти разные формы активности в ситуации беды могут сменять друг

друга, дополняют, конкурировать, но в своей совокупности представляют собой весь круг возможных типов реагирования на критическую ситуацию. Эти три категории образуют единую смысловую целостность. Феноменологической предпосылкой переживания является ситуация невозможности желаемых изменений, удовлетворения потребностей, достижения целей, осуществления ценностей и т. п. Ситуация переживается как невозвратимость, несбыточность, неизбежность, безнадежность, бессилие, отчаяние, невыносимость. В противоположность этому феноменологической основой всякой деятельности является чувство возможности изменений ситуации, надежда, уверенность, осмысленность, осуществимость, допустимость. В отличие от переживания и деятельности, феноменологическая основа молитвы – возможность невозможного, когда объективно невозможное изнутри преодолевается надеждой и верой, либо ситуацией сверхвозможности (жизненные пики и вершины, щедрые дары, свершившееся чудо, открытие, исцеление, нечаянная радость, немислимое счастье). Молитва зарождается в точках «экзистенциальных экстремумов», как положительных, так и отрицательных, в экстремальных точках переживания, когда наступает кризис в переживании кризиса [4, с. 20]. Каждый из этих трех процессов имеет свою доминирующую направленность: деятельность – к внешнему миру, переживание – к человеку и его внутреннему миру смыслов, молитва – к Богу.

Представители адаптационного подхода (Бондырева С. К., Колесов Д. В.) рассматривают переживание как «способность индивида выдерживать психическое и физическое напряжение, необходимое для благополучного преодоления (разрешения) проблемной ситуации» [1, с. 5]. Переживание осуществляет «аффективную мобилизацию ресурсов психики индивида ради выживания в проблемной ситуации и повышения вероятности выживания в последующих подобных ситуациях путем обогащения внутреннего мира и сферы деятельности» [1, с. 114].

Представители экзистенциального направления в психологии (Р. Д. Лэйнг, Лэнгле А.) рассматривают переживание как способ бытия человека в мире, как целостный внутренний опыт в непосредственной данности сознанию. Жизненный мир как абсолютная данность скорее переживается, чем осмысливается человеком. Приходя в этот мир не по своей воле, человек оказывается «заброшенным в мир» и, находясь в этом мире, переживает его. Переживание представляет собой, с точки зрения экзистенциальной психологии «точку пересечения» внешнего и внутреннего миров. Оно является основой, опираясь на которую человек может преодолевать обстоятельства и формировать жизнь в конкретном мире условий, возможностей и требований. Экзистенциальный подход определяет «переживание» как особую форму активности субъекта, позволяющую в критической жизненной ситуации перенести тяжелые события, обрести благодаря переоценке ценностей, осмысленность существования. Понятие «переживание» явно указывает на контакт человека с жизнью, который субъект устанавливает в каждой конкретной ситуации. Переживание интерпретируется в экзистенциальной психологии как вступление в контакт с жизнью, формирование личного отношения к жизни, согласование переживаемой ситуации с собственной жизнью в ее сущности [7, 8].

Основная идея существующих подходов в понимании процесса переживания состоит в том, что переживание является формой активности субъекта по преодолению критических жизненных ситуаций. Вместе с тем, очень часто, когда дело касается практики, казалось бы, различные подходы оказываются похожими и малоразличимыми. Основным недостатком этих подходов состоит в том, что данные трактовки процесса переживания ограничивают возможности «входа» в структуры психики и личности и потому не замечают некоторые важные аспекты процесса переживания. Для того, чтобы проследить субъективную динамику процесса переживания возникла необходимость в возникновении еще одного контекста – психотерапевтического.

Исследования эмоциональной сферы человека общепсихологической традицией оказались недостаточными, когда психология столкнулась с задачей практической помощи людям по преодолению критических состояний и психологических проблем. Оказалось, что психическое состояние невозможно описать с помощью одной единственной эмоции, человек может переживать одновременно множество эмоций, причем разной модальности. Сложное сочетание эмоций (гомерический хохот, смех висельника, смех – рыдание, смех сквозь слезы), перетекание одной эмоции в другую, наложение эмоций друг на друга, когда одна эмоция сверху, другая снизу – известные в психотерапевтической практике феномены эмоциональных состояний. В связи с этим, чисто академический подход к человеческому состоянию показывает недостаток аналитики, разделяющей всю глубину человеческих переживаний на отдельные составляющие.

Кроме этого, эмоциональные составляющие имеют некоторый определенный набор первичных эмоциональных компонентов. У. Уотсон, рассматривая проблему развития эмоций, выделял три врожденные эмоции: страх, гнев, любовь. К. Изард в качестве первичных выделяет десять фундаментальных эмоций, образующих основную мотивационную систему человеческого существования: интерес, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина. В. Плутчик обозначил восемь первичных эмоций: принятие, отвращение, гнев, страх, радость, горе, испуг, ожидание. В теориях Ольшанниковой и Санниковой их четыре: страх, гнев, радость, печаль [10, с. 211]. Очевидно, что вопрос первичных эмоций в психологии все еще не решен. Но еще больше нерешенных вопросов возникает при объединении первичных эмоций во вторичные, например, в какой мере в тревоге находятся страх, печаль, вина, гнев. Неспроста в психотерапевтической практике общепсихологические подходы изучения эмоциональной сферы человека не получили серьезного распространения.

В психотерапевтическом контексте переживание рассматривается как важнейший элемент внутренней экзистенции человека, интегрально отражающий актуальное психологическое состояние. Переживание – есть выражение глубинных личностных смыслов, проявляющихся на всех уровнях психики: бессознательном, сознательном и сверхсознательном. Человек непосредственно идентифицирует себя через смыслы своей жизни, где находятся его смыслы, там и переживания.

Эмоции и чувства имеют определенную модальность, а переживание полимодальное, или частично

модальное, часто протекающее в сочетании с соматическими ощущениями. Если эмоции более подвержены осмыслению, то переживание многокомпонентно и поймать его суть сложно. Это могут быть и горе, и страх, и злость, и печаль одновременно. Но это не горе, не злость, не страх, не печаль, отдельно взятые, переживание – больше, чем совокупность эмоций, оно имеет более глубокое психологическое насыщение.

Переживание – внутренний не наполненный, не имеющий строгого значения термин, который скорее отражает субъективное состояние человека, чем является элементом некоторого психологического состояния. Переживание в этом смысле является феноменом, а не понятием.

В качестве феномена термин «переживание» начал формироваться в рамках практической психологии и психотерапевтической практики, где переживание становится важным элементом субъективного мира человека и выступает мишенью психотерапевтического воздействия. С этой точки зрения, как говорил Дж. Бьюдженталь нет ничего объективнее, субъективного.

Освоение общепсихологическим подходом психотерапевтической практики поставило психологию перед необходимостью ассимилировать эмпирический опыт о субъективном значении переживания и его динамику в научный аппарат психологии. При психотерапевтической работе топография психики клиента предстает не как однородная модель, а как гетерогенная. Психика устроена как «слоеный пирог», причем, в этом «слоеном пироге» проблемы одного уровня не снимаются более высокими уровнями, как это указывается в отечественной литературе. Первоначально внутреннее травматическое состояние представляет собой единство травматического содержания (события) и соответствующего ему переживания. Затем в психике происходит расщепление, и переживание «уводится» от травматического события, а само событие дезаффецируется и легко подвергается забыванию или другим трансформациям. Переживание пытается найти новое, менее травматическое содержание и одна его часть прикрепляется к нему. Другая часть переживания, остается не связанной ни с каким содержанием и функционирует как свободный радикал, что, в свою очередь, обуславливает наличие произвольного выражения эмоций (страха, злости, обиды) без понимания к чему и к какой ситуации они относятся. Таким образом, переживание может представлять собой свободные радикалы, не прикрепленные к определенному конфликтному или травматическому содержанию, свободно плавающие в системе психики. А могут прикрепляться к новому, менее травматическому содержанию, тем самым защищая психику от серьезных травм.

Более того, как показывает психотерапевтическая практика, в человеке одновременно сосуществуют множество переживаний, относящихся к разным пластам психики, которые соотносятся с разными возрастами онтогенетического развития. Причем, в какой – то момент времени происходит эго – идентификация с переживаниями определенного уровня, остальные переживания либо остаются вне поля сознания (вытесняются, смещаются, подавляются, проецируются, отрицаются и пр.), либо наблюдается конверсия в соматическую сферу.

Таким образом, при психотерапевтической работе мы имеем дело с несколькими структурами внутреннего опыта:

- актуальными переживаниями;
- переживаниями, относящимися к разным возрастам онтогенеза, которые сосуществуют одновременно;
- эго – синтонностью/дистонностью, когда только частью переживаний идентифицирована в «эго»;
- травматическими переживаниями;
- регрессивными переживаниями;
- блокировкой экзистенцией некоторых травматических переживаний в системе психики и попыткой вытолкнуть их из сознания, помещая их, либо в сому (как эквивалент), либо в сновидения, либо обесточить их, окружив системой психологических защит;
- свободно плавающими переживаниями;
- ресурсными переживаниями (ресурсным опытом).

Психотерапевтический процесс может быть инициирован входением в актуальное переживание клиента, и это только начало. Затем клиент может столкнуться с любой структурой внутреннего опыта, который актуальному переживанию придаст совсем другую модальность и динамику. Фундаментальная характеристика переживания – текучесть: переживания по своей природе не статичны, а динамичны. Динамика переживания – это внутреннее движение психики по неизведанной территории, обнаружение в себе нового или давно забытого старого содержания, самоисследование и открытие «зажатых» зон – эмоций, желаний, мыслей, телесных проявлений, энергий. Проявляются переживания на всех уровнях: когнитивном, эмоциональном, мотивационном, телесном, энергетическом.

Переживания являются главной мишенью воздействия в процессуальной психотерапии и выражают внутреннее по отношению к личности содержание проблемы наряду с мыслями, фантазиями, отношением к психотравмирующей ситуации. Идея процессуальности психотерапии связана с теми ее моделями, которые фокусируются на непосредственном опыте переживания ситуации «здесь и сейчас» (И. Ялом, А. Минделл и др.). Будучи важной и, с нашей точки зрения, ключевой в психотерапии, идея процесса не получила должного распространения в отечественной среде практикующих психотерапевтов. Процессуальная психотерапия предполагает, что клиент движется в своем, только им переживаемом (не мыслимом, а именно переживаемом) направлении изменения, а психотерапевт помогает ему утилизировать внутренний ресурс. Переживание в этом случае является живым, динамичным, спонтанным и саногенным процессом, который происходит в клиенте. Важным в процессуальной психотерапии является не только понимание себя и причин своих проблем, но и активное переживание.

Травматический опыт личности имеет специфические характеристики: к нему не существует прямого доступа – клиент не может просто рассказать о своих травмах и переживаниях, доступ к самому переживанию, как правило, закрыт. Более того, существует феномен «слоистости» выражения вытесненных переживаний.

Одно переживание (например, тоска) сменяется другим (гневом, агитацией), а затем третьим (обидой, стоном, плачем) и т. д.

Следующая характеристика травматического опыта: неосознанность и внутреннее неприятие. Смысловое поле прошлого травматического опыта обнаруживается в системе взрослого поведения, соматических проявлениях. Когда удается войти в детский психотравмирующий опыт, последний переживается так бурно, словно травматизация происходит в настоящее время, прошлое словно оживает, становится актуальным переживанием. Необходимо подчеркнуть, что это - не эмоциональное отношение к прошлым травмам, не воспоминание об этих травмах и связанных с ними переживаниях, а актуальное переживание «здесь и сейчас», когда клиент регрессирует к возрасту травмы и находится в нем. Не следует понимать такую регрессию как тотальный процесс, клиент входит в некий модус сознания (некоторый комплекс чувств, мыслей, фантазий, телесных проявлений, особенностей поведения, образующих некоторую целостность), видит и переживает мир, находясь в нем. При этом, клиент одновременно находится в нескольких модусах сознания, отношения между которыми у разных клиентов значительно варьируется. Это либо бифокальность сознания, когда инфантильный и зрелый модусы сознания существуют одновременно, либо стиль «поплавка», когда клиент «ныряет» в инфантильный модус, где начинается некий ранее зажатый процесс, а затем по какой – либо причине «выскакивает» из него. Травматический опыт можно считать «оживленным» в том случае, если возникают соответствующие ему переживания и инициируется процесс оживления подавленных, вытесненных чувств и желаний. Такой процесс представляет собой динамическое взаимодействие различных модусов сознания, часто принимающий форму внутреннего конфликта и протекает на разных уровнях: соматическом, эмоциональном, поведенческом, на уровне фантазий и сновидений.

Преодоление травмы осуществляется при помощи активизации «преодолевающего переживания» - особой формы внутренней активности, направленной на восстановление душевного равновесия, утраченного смысла жизни и целесообразности [3, с.5]. Результатом внутренней работы «преодолевающего переживания» в процессе психотерапии становится высвобождение заблокированных эмоций (катарсис), осознание того, что случилось с позиции взрослого человека (новый взгляд на травмирующую ситуацию), осмысление всей своей жизни, что приводит к смене способов реагирования, поведения и жизненных ценностей, как возможности существования в новой реальности. Для понимания механизмов действия «преодолевающего переживания» необходим анализ динамики симптомов, которые свидетельствуют о нарушениях.

Выводы. Структура переживания в психотерапевтическом процессе может иметь разные уровни проявления:

- первично связанную эмоцию – свободно «плавающая» эмоция, лишенная привязки к биографическому, травматическому опыту;
- вторично связанную эмоцию, которая «прячется» в новом содержании, маскируется и как бы теряет свою травматичность;
- немодальную эмоцию – неоформленная в модальное состояние эмоция, представленная как прочувствованные ощущения (felt sense);
- подавленные эмоции, которые существуют в потенциальной форме.

Характеристиками переживания, имеющими фундаментальное значение для психотерапевтического процесса являются:

- интровертивная (вытеснение) или экстравертивная тенденции (отреагирование);
- интегральный характер переживания, как показателя субъективного, а не психологического состояния;
- многоуровневость переживания – переживание рассматривается как образование, обладающее «слоистой» структурой со множеством измерений;
- текучесть переживания;
- полимодальность переживания.

#### Литература:

1. Бондырева С. К. Переживание (психология, социология, семантика): Учеб. пособие / С. К. Бондырева, Д. В. Колесов. – М.: Издательство Московского психолого – социального института, 2007. – 160 с.
2. Бурлачук Л.Ф. Психотерапия: Учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. – СПб.: Питер, 2009. – 472 с.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживаний / Ф. Е. Василюк. – М., изд – во МГУ, 1985. - 200 с.
4. Василюк Ф. Е. Переживание и молитва (опыт общепсихологического исследования) / Ф. Е. Василюк. – М.: Смысл, 2005. – 191 с.
5. Дорфман Л.Я. О системном анализе психических состояний //Новые исследования в психологии - 1987, №1, с. 3-7, №2, с. 3-7.
6. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
7. Лэйнг Р. Д. Феноменология переживания. Райская птичка. О важном / Лэйнг Р. - Львов: Инициатива, 2005. – 352 с.
8. Лэнгле А. Эмоции и экзистенция / А. Лэнгле. – Х.: Гуманитарный центр, 2007. – 332 с.
9. Прохоров А.О. Психические состояния и их функции / А. О. Прохоров. Казань, 1994. – 234 с.
10. Шадриков В.Д. Мир внутренней жизни человека / В. Д. Шадриков. – М.: Логос, 2006, 392 с.