

УДК 159.942.5: 615.851

ПЕРЕЖИВАНИЕ КАК МИШЕНЬ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ**Лисеная А. М.**

В статье рассматриваются различные подходы в исследовании процесса переживания как элемента эмоциональной жизни человека и как мишени психотерапевтического воздействия. 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 та центру психотерапевтичного впливу. 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, вторинно зв'язану емоцію, немодальну емоцію, подавлені емоції, які існують в потенційній формі. Характеристиками переживання являються: інтровертивна (витискування), або екстравертивна (відреагування) тенденції, інтегральний характер, наявність декількох рівнів, текучість, полімодальність.

Ключові слова: переживання, структура внутрішнього досвіду, первинно зв'язана емоція, вторинно 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.

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 кризисной, возрастной, дифференциальной психологии и является ядром психотерапевтического воздействия в различных направлениях психотерапии. Для таких направлений психотерапии как 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 [5,6,9].

В деятельностном подходе (Василуок 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. Василуока, ответом человека на критическую ситуацию могут быть три формы активности: деятельность – переживание – молитва. Эти разные формы активности в ситуации беды могут сменять друг друга, дополнять, 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 и достижения целей. 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 (Лэйнг Р. Д., 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. [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 возникала 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. 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. Плутчик обозначил восемь первичных эмоций: принятие, отвращение, гнев, страх, радость, горе, испуг, ожидание. [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.

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 – внутренне 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.

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 гомогенная модель, а как гетерогенная. Психика устроена как «слоеный пирог», причем, в этом «слоеном пироге» проблемы одного уровня не снимаются более высокими уровнями. 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 дезаффектируется 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. Фундаментальна характеристика переживання – текучість: переживання по своїй природі не статичні, а динамічні. Динаміка переживання – це внутрішнє рухання психіки по незвіданій території, виявлення в собі нового або давно забутого старого змісту, самоисследование і відкриття «зажатих» зон – емоцій, бажань, мислей, тілесних проявлень, енергій. Проявляються переживання на всіх рівнях: когнітивному, емоційному, мотиваційному, тілесному, енергетичному.

Переживання є головною мішенню впливу в процесуальній психотерапії і виражають внутрішнє по відношенню до особистості зміст проблеми поряд з мислями, фантазіями, відношенням до психотравмуючої ситуації. Ідея процесуальності психотерапії пов'язана з тими її моделями, які фокусуються на безпосередньому досвіді переживання ситуації «здесь і зараз» (І. Ялом, А. Минделл і др.). Будучи важливою і, з нашої точки зору, ключовою в психотерапії, ідея процесу не отримала належного поширення в вітчизняній середі практикуючих психотерапевтів. Процесуальна психотерапія передбачає, що клієнт рухається в своєму, тільки йому переживаному (не мислимому, а саме переживаному) напрямку зміни, а психотерапевт допомагає йому використати внутрішній ресурс. Переживання в цьому випадку є живим, динамічним, спонтанним і саногенним процесом, який відбувається в клієнті. Важливим в процесуальній психотерапії є не тільки розуміння себе і причин своїх проблем, але і активне переживання.

Травматичний досвід особистості має специфічні характеристики: до нього немає прямого доступу – клієнт не може просто розповісти про свої травми і переживання, доступ до самого переживання, як правило, закритий. Крім того, існує феномен «слоистості» вираження витеснених переживань. Одно переживання (наприклад, тоска) сменяється іншим (гнівом, агітацією), а потім третім (обидою, стогом, плачем) і т. д.

Наступною характеристикою травматичного досвіду є неосвідомленість і внутрішнє неприйняття. Змістовне поле минулого травматичного досвіду виявляється в системі дорослого поведінки, соматичних проявлень. Коли вдається увійти в дитячий психотравмуючий досвід, останній переживається так бурно, ніби травмація відбувається в теперішній час, минуле ніби оживає, стає актуальним переживанням. Необхідно підкреслити, що це – не емоційне відношення до минулих травм, не згадка про ці травми і пов'язані з ними переживання, а актуальне переживання «здесь і зараз», коли клієнт регресує до віку травми і перебуває в ньому. Не слід розуміти таку регресію як тотальний процес, клієнт входить в якийсь модус свідомості (деякий комплекс почуттів, мислей, фантазій, тілесних проявлень, особливостей поведінки, що утворюють певну цілісність), бачить і переживає світ, перебуваючи в ньому. При цьому, клієнт одночасно перебуває в декількох модусах свідомості, відношення між якими у різних клієнтів значно варіюється. Це або бифокальність свідомості, коли інфантильний і дорослий модуси свідомості існують одночасно, або стиль «поплавок», коли клієнт «ныряє» в інфантильний модус, де починається якийсь раніше зажатий процес, а потім по якій – либо причині «выскакивает» з нього. Травматичний досвід можна вважати «оживленим» в тому випадку, якщо виникають відповідні йому переживання і ініціюється процес оживлення придувлених, витеснених почуттів і бажань. Такий процес представляє собою динамічне взаємодія різних модусів свідомості, часто приймаючий форму внутрішнього конфлікту і протікає на різних рівнях: соматичному, емоційному, поведінковому, на рівні фантазій і сновидінь.

Переможення травми здійснюється за допомогою активізації «переможуючого переживання» – особливий форми внутрішньої активності, направленої на відновлення душевного рівноваги, втраченого змісту життя і цілісності [3, с. 5]. Результатом внутрішньої роботи «переможуючого переживання» в процесі психотерапії стає звільнення

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.

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.

Выводы. Психотерапевтическая традиция рассматривает переживание 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.

Список литературы

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, 2003. – 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.
