

К истории понятия переживания

Василюк Ф.Е.

*Главный научный сотрудник лаборатории консультативной психологии и психотерапии ИП РАО, профессор факультета консультативной и клинической психологии МГППУ (Россия)
fevasil@list.ru*

Всякий раз, обращаясь к научной судьбе Л.С. Выготского, не устаешь поражаться: как мало было дано ему времени для мысли, как много он сам дал мысли для времени – и своего, и, оказалось, нашего. Идеи Выготского будто и не собираются превращаться в историю, они только входят в пору зрелости, живут, пульсируют, вступают в творческий диалог с самыми актуальными психологическими теориями. Одна из таких идей – понимание переживания как единицы психологического анализа. Сам Выготский не успел досказать ее, довести до полноты, но, очевидно, что она вошла в самую сердцевину лаборатории его мысли и должна была стать одной из магистралей развития культурно-исторической теории. Психологическая теория переживания в готовом виде не была дана нам Л.С. Выготским, она была задана как актуальная методологическая задача.

Решение такой задачи требует историко-методологического подхода. Цель этой небольшой работы дать максимально сжатый обзор истории категории переживания в психологии.

Психологические словари и учебники чаще всего определяют переживание как непосредственную внутреннюю данность субъекту психических явлений, состояний и процессов, сам факт их испытывания. Характеристика «непосредственности» указывает, что нечто испытано субъектом прямо, пережито на собственном опыте, а не почерпнуто из каких-либо внешних источников. «Внутренний» характер переживания выражается в его специфической обращенности на субъективный, чувственный аспект опыта (переживание скажет: «зрябко, пробирает до косточек», а не «–300 по Цельсию»). Свойство «данности» подчеркивает произвольный характер переживания: человек не инициирует свое переживание, а лишь терпевает его и свидетельствует о пережитом опыте.

Методологическая роль переживания радикально менялась в истории психологии – от категории, выражающей предмет всей науки в целом (интроспективная психология, понимающая психология В. Дильтея), до понятия, вовсе изгоняемого из ее пределов (бихевиоризм). Классическая интроспективная психология, добываясь статуса самостоятельной науки, нашла в переживание самобытный объект (пусть сахар изучает химия, а сладость – психология), строго научное исследование которого методом аналитической интроспекции способно выделить из целостного опыта «чистую культуру» переживания, отпрепарированную как от предметного содержания, так и от личных пристрастий наблюдателя.

С расширением горизонта психологии 20 в. от области «психических явлений» до «мира человеческой жизни» концепт «чистого» переживания начинает преодолеваться, происходит раскрытие новых граней и измерений этого понятия. Переживанию возвращается его предметный характер: предмет – не внешняя причина, он «имманентен переживанию» (Дильтей). Переживание начинает мыслиться в целостном контексте человеческой жизни – как жизненный факт или как значимое событие жизни личности (С.Л. Рубинштейн). К этому полю относится и идея Л.С. Выготского о переживании как интегральной «единицы» личности и среды. Атомистский и статичный взгляд на переживание сменяется процессуальными моделями, вычленяющими в нем отдельные фазы, закономерно сменяющие друг друга. Так, работа Э. Линдемманна (1944) дала толчок эмпирическим исследованиям переживания горя, описавшим как патологические его формы (задержанное, отсроченное, искаженное и т. д.), так и фазовую структуру нормального горя (фазы «шока», «поиска», «острого горя», «остаточных толчков и реорганизации», «завершения»).

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

В этом контексте происходит формирование целостных психологических теорий переживание. В первой из них, представленной Ю. Джендлиным, переживание понималось как первичная субъективная реальность, сопровождающая любой жизненный акт. Акцентируется процессуальный характер переживание (что отразилось в придании англоязычному термину суффикса «ing» – *experieencing*), а также его участие совместно с процессом символизации в актах смыслопорождения. Концепция. Джен-

длина нашла применение в личностно-центрированной терапии и в разработанном им терапевтическом методе «фокусирования».

В российской психологии в начале 1970-х гг. по инициативе Ф.В. Бассина развернулась дискуссия о «значущих переживаниях» как центральном предмете психологической науки. С позиций культурно-исторического подхода и психологической теории деятельности переживание стало рассматриваться не только как форма чувствования, но прежде всего как особая внутренняя деятельность по преодолению критич. жизненных ситуаций (Василюк, 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 методологический поворот связал категорию переживания с проблематикой «компенсаторных процессов», «психологич. защиты», «совладающего поведения» и позволил ввести в общую теорию переживания такие новые измерения, как «планы и задачи» процесса переживания, его «носители» и «уровни», описать типологию, культурно-историческую детерминацию переживания, его диалогический характер.

Работа переживания решает три ключевые задачи, каждой из которых соответствует особый план его развертывания: в плане «испытывания» от человека требуется открыться проживанию выпавшей на его долю реальности, чувственно испытать ее, в плане выражения ему необходимо найти форму и средства экспликации внутреннего опыта, в плане осмысления – выявить смысл кризисной ситуации.

В работе переживание участвует весь ансамбль психических функций, при этом эмоции не обязательно играют главную роль, которую может исполнить и восприятие (напр., феномен «перцептивной защиты»), и мышление («интеллектуальная переработка» травмирующих событий), и поведенческие акты (напр., путешествие как средство психологического совладания с кризисом).

Работа переживания носит многоуровневый характер, протекая параллельно в нескольких слоях сознания (на уровне бессознательного, непосредственного переживания, сознания и рефлексии), каждый из которых может становиться ведущим. При доминировании уровня бессознательного «тайная работа души» (И.А. Бунин) скрыта от внутреннего наблюдения; на уровне процессов непосредственного переживания она выступает в сознании в виде эмоций, «ноющих воспоминаний», кружении ассоциаций вокруг болезненных тем и т. п. Когда преобладает уровень сознания, человек целенаправленно ищет выход из критической ситуации, анализирует причины ее возникновения, взвешивает альтернативы, принимает решения, перестраивает планы. Ведущим уровнем работы переживания может становиться и рефлексия, активное переосмысление базовых убеждений, ценностей и целей, казавшихся до сих пор непреложными.

Наиболее существенные характеристики переживания определяются типом жизненного мира, в рамках которого оно осуществляется. Инфантильное переживание подчиняется принципу удовольствия и реализуется процессами психологической защиты, направленными на избегание страдания путем искажения реальности. Реалистическое переживание основывается на механизмах терпения и надежды и стремится к деятельному совладанию с ситуацией, поиску компенсаций или замещения. Ценностное переживание осуществляется за счет ценностно-мотивационных перестроек сознания. Творческое переживание 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. Главные отличия типов переживания определяются их отношениями с реальностью: инфантильное переживание ради сохранения комфорта игнорирует реальность, реалистическое приспосабливается к ней, принимая текущие обстоятельства за окончательную реальность, ценностное ее идеально преобразует, творческое строит новую жизненную реальность.

Культура вырабатывает различные обрядово-символические, поэтические и пр. формы, в которых кристаллизуется исторический опыт переживания типовых ситуаций – утраты, поражения, конфликта, разлуки 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 переживание диалогично, оно всегда внутренне обращено к кому-то (из наблюдений К.И. Чуковского за детьми: «Я плачу не тебе, а тете Симе»). Человек может искренне открыть и полноценно выразить другому свое переживание только в атмосфере понимания, принятия и сопереживания, что делает эмпатию центральным методом изучения переживания (Карягина, 2015).

Феномен переживания плодотворно используется не только в психотерапии, но и в других культурных практиках – социальной работе, педагогике (вальдорфская школа, так называемой педагогике переживания, используемой в работе с молодежью), режиссуре (например, переживание – ключевой термин режиссерской системы К.С. Станиславского: актер вживается в обстоятельства и смысловую логику жизни персонажа, чтобы его действия на сцене следовали «правде переживания»).

Литература

1. *Бассин Ф.В.* «Значение» переживания и проблема собственно психологической закономерности. – Вопросы психологии, 1972, №3, с. 105–124.
2. *Василюк Ф.Е.* Переживание и молитва. Опыт общепсихологического исследования. – М.: Смысл, 2005.
3. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания. – М.: МГУ, 1984.
4. *Карягина Т.Д.* Эмпатия как метод: философский взгляд // Консультативная психология и психотерапия. 2015. № 5. – С. 205–234.

5. *Михль В.* Педагогика переживания. Пер. с нем. – М., 2014.
6. *Gendlin E.T.* The experiencing and creation of meanings. N.Y., 1962.
7. *Lindemann E.* Symptomatology and management of acute grief. – American journal of psychiatry, 1944, vol.101, No 2, p.141–148.
8. *Mahrer A.R.* Experiencing: A humanistic theory of psychology and psychiatry. Ottawa, 1989.
9. *Vasilyuk, F.E.* Coexperiencing Psychotherapy as a Psychotechnical System. Journal of Russian & East European Psychology: Vol. 52. 2015. Issue 1. P. 1–58.

On the History of the Concept of Experiencing (“Perezhivanie”)

Vasilyuk F.E.

Main scientific researcher in the Laboratory of counseling psychology and psychotherapy, Psychological Institute of Russian Academy of Education, Professor of the faculty of Counseling and clinical psychology, MSUPE, Professor of Moscow State University (Russia)
jevasil@list.ru

Addressing Lev Vygotsky’s scientific path you do not cease to stop to amaze at how with such a small amount of time given for thought, he has given such a great amount of thoughts for the time, his time and our time. It seems that Vygotsky’s ideas are not yet planning to become history; only now they are entering their mature phase, living, pulsing, and stepping into a creative dialogue with the most relevant psychological theories.

One of these ideas is in understanding the concept of perezhivanie as the unit of psychological analysis. Vygotsky himself did not have opportunity to complete it, to bring it to wholeness, but it is obvious that it has entered into the heart of the laboratory of his thoughts and should have become one of the mainstreams of the development of cultural-historical theory. The psychological theory of perezhivanie was not given to us by Lev Vygotsky in its finished form, rather it has been given as a task for building such a theory.

The solution of this task requires a historical-methodological approach. The goal of current paper is to give the briefest summary of the history of the category perezhivanie (experience, experiencing) in psychology.

Psychological dictionaries and textbooks often define experiencing as the immediate internal givenness of psychological phenomena to the subject. The fact of their existence. “Immediate” indicates that the subject is experiencing something directly and lives through his own experience and it is not derived from any external sources. The “internal” nature of experiencing reveals its specific orientation to subjective, sensual aspect of experience (experiencing will say, “its chilly, sends shivers down the spine” and not “-30 degrees centigrade”). “Givenness” emphasizes that experiencing is given to the subject, pointing out the involuntary nature of experiencing: the man does not initiate his experiencing, but only undergoes and indicates it.

Methodological role of experiencing has radically changed in the history of psychology – from category which expressed the object of the entire science (introspective psychology, Wilhelm Dilthey’s “understanding psychology”), to a concept which was expelled from its boundaries (behaviorism). Classical introspective psychology, achieving the status of an independent science, found in the experiencing an original object (let the sugar be studied by chemistry, and sweetness – by psychology), where strict scientific research using the method of analytic introspection was able to extract from the holistic experience the “pure culture” of experiencing, prosected from both the subject content and the personal passions of the observer.

With the expansion of the horizon of psychology of the 20th century from the field of “psychic phenomena” to “the world of human life” concept of “pure” experiencing began to emerge; new facets and dimensions of the concept were being found. Experiencing gained back its subject (not “sweetness” but “sweet sugar”): the subject is not an external cause, but it is “immanent to experience” (W. Dilthey). Experiencing begins to be conceived in a holistic context of human life – as a fact of life or as a significant event of personal life (S.L. Rubinstein). The idea of Lev Vygotsky about the *perezhivanie* as an integral unit of an individual and his/her environment also refers to this field. Atomistic and static view of experiencing is replaced by procedural models which separate experiencing into different phases, consistently replacing each other. Thus, the work of Erich Lindemann (1944) gave rise to the empirical study of experiencing of grief, describing both its pathological forms (delayed, postponed, distorted, etc.), and as the phase structure of the normal grief (the phase of “shock”, “search” “acute grief”, “residual aftershocks and reorganization”, “completion”).

A new stage in the elaboration of the problem of experiencing occurred in humanistic psychology that emerged in the mid-20th century. In psychotherapeutic practice of this approach experiencing attains the status of a key mechanism of effectiveness: the most important in therapy happens not because of the processes of awareness of unconscious drives (as in psychoanalysis) or learning adaptive patterns of behavior (as in behavioral therapy), but as a result of personal experiencing, which is understood as a holistic process of life, involving the senses, mind, imagination and bodily reactions into its dynamics. Conditions of non-evaluative understanding of a person in his/her subjective reality and with his/her acceptance by another one (the therapist) reveal the productive potential of experiencing as a process able to make a breakthrough in human feelings, attitudes, relations, which the subject didn’t manage to change with the help of his consciousness and efforts of will. Such understanding of experiencing has led to a shift in the dominant style of psychotherapeutic work from a neutral-analytical or educational-correcting to a personally-involved, understanding, and empathetic (K. Rogers, R. D. Laing, H. Kohut, and others.). By 1990s, about 40 psychotherapeutic schools belonged to the “experiential” orientation (A. Mahrer).

In this context the formation of holistic psychological theories of experiencing takes place. In the first one, presented by Eugene Gendlin, the experiencing was understood as a primary subjective reality that accompanies any vital act. The procedural nature of the experience was emphasized (which was reflected in giving to the term the English suffix “ing” – experiencing) as well as its participation, together with the process of symbolization in acts generation of meaning. Concept by Gendlin has been applied in the person-centered therapy and in his therapeutic method of “focusing”.

In Russian psychology in early 1970s a discussion was initiated by Philipp Bassin concerning the “significant experiencing” as a central subject of psychological science. From the standpoint of cultural-historical approach and the activity theory experiencing was regarded not only as a form of feeling, but primarily as a special inner activity of overcoming critical life situations (Vasilyuk, 1984): overcoming the loss is not just in experience of the feeling of loneliness, despair, guilt, but in great internal work (the “work of sorrow” by Freud), in finding the lost meaning of existence, to restore emotional stability. This methodological turn linked the category of experiencing with the problem field of “compensatory processes”, “psychological defense”, “coping behavior” and made it possible to introduce to the general theory of the experiencing such new dimensions as the “plans and tasks” of the process of experiencing, its “bearers” and “levels”, to describe the typology, cultural-historical determination of the experiencing, and its dialogical character.

In order to overcome critical life situation the work of experiencing has to solve three key objectives, each of which corresponds to its particular plane of unfolding. In the plane of direct experiencing the person requires to encounter the hardships of reality and allow oneself to fully undergo the pain, tiredness, despair, alienation, etc.; in the plane of expression one needs to find the form and means of explication of inner experience; in the plane of meaning generation – to solve a task of finding the personal sense in critical situation.

In the work of experiencing the whole ensemble of mental functions is involved, and emotions do not necessarily play the main role, it can be played by perception (e.g., the phenomenon of “perceptual defense”), thinking (“intellectual processing” of traumatic events) and behavioral acts (e.g., having a journey as a means of psychological coping with the crisis).

Work of experiencing has a multilevel nature taking place simultaneously in multiple layers of consciousness (unconscious, immediate experiencing apprehension, and reflection), each of which can become the leading one. With the dominance of the level of the unconscious “the secret work of the soul” (Ivan Bunin) is hidden from the inner observation; at the process level of the immediate experiencing it acts in one’s consciousness in the form of emotions, ‘aching memories’, associations whirling around painful issues, etc. When the level of apprehension is prevailing, one purposefully looks for the way out of a crisis in analyzing its causes and alternatives, making decisions, rebuilding plans. The

reflection may become the leading level of work of experiencing allowing re-thinking of basic beliefs, values, and goals that have seemed indisputable so far.

The most essential characteristics of experiencing are determined by the type of the life-world within which it occurs. Infantile experiencing is subordinated to the pleasure principle and is realized through the processes of psychological defense, aimed at the avoidance of suffering through the distortion of reality. Realistic experiencing is based on the mechanisms of patience and hope and is aimed at active coping with the situation, the search for compensation or replacement. The value-related experiencing occurs alongside with value-motivational rearrangements of consciousness. Creative experiencing includes crisis situation into the life context as a whole, reveals and re-processes the personal life plan, either changing him/her, or affirming and strengthening the sacrificial willingness of the incarnation in spite of circumstances. The main differences between the types of experiencing are defined by their relationship to the reality: infantile experiencing ignores the reality for the sake of comfort, realistic experiencing adjusts to it, taking the current circumstances for ultimate reality, value-related transforms it ideally, creative – builds up a new reality of life.

Culture develops various ritual-symbolic, poetic, etc. forms in which historical experience of behavior in typical situations is crystallized – the loss, destruction, conflict, separation, etc. The individual consciousness, joining these forms, discovers in them not only a cultural ‘tool’, but also form-generating structure belonging to which rebuilds the whole process of experiencing.

The human experiencing is dialogical; it is always internally addressed to someone (from the child behavior observations by Korney Chukovsky: “I’m not crying to you but to aunt Sima!”). A person can sincerely open and fully express his/her experiencing to another person, but only in the atmosphere of understanding, acceptance and compassion, which altogether makes empathy a central method of studying experiencing (Karyagina, 2015).

The phenomenon of experiencing is used not only in psychotherapy but also in other cultural practices – social work, education (Waldorf school, so-called pedagogy of experience, used for work with young people), theatre directing (for example, experiencing is a key term of Konstantin Stanislavsky’s system of acting: an actor is getting the feel of his/her part in given circumstances and the semantic logic of a character’s life in order to make his actions on the stage follow the “truth of experiencing”).

References

Литература

1. *Бассин Ф.В.* «Значение» переживания и проблема собственно психологической закономерности. – Вопросы психологии, 1972, №3, с. 105–124.
2. *Василюк Ф.Е.* Переживание и молитва. Опыт общепсихологического исследования. – М.: Смысл, 2005.
3. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания. – М.: МГУ, 1984.
4. *Карягина Т.Д.* Эмпатия как метод: философский взгляд // Консультативная психология и психотерапия. 2015. № 5. – С. 205–234.

5. *Михль В.* Педагогика переживания. Пер. с нем. – М., 2014.
6. *Gendlin E.T.* The experiencing and creation of meanings. N.Y., 1962.
7. *Lindemann E.* Symptomatology and management of acute grief. – American journal of psychiatry, 1944, vol.101, No 2, p.141–148.
8. *Mahrer A.R.* Experiencing: A humanistic theory of psychology and psychiatry. Ottawa, 1989.
9. *Vasilyuk, F.E.* Coexperiencing Psychotherapy as a Psychotechnical System. Journal of Russian & East European Psychology: Vol. 52. 2015. Issue 1. P. 1–58.