**Психология переживания**

Ф.Е.Василюк

**Два понятия переживания**

Предметом нашего анализа являются процессы, которые в обыденном языке удачно выражаются словом "переживание" (в том значении, в котором "пережить" значит перенести какие-либо, обычно тягостные, события, преодолеть какое-нибудь тяжелое чувство или состояние, вытерпеть, выдержать и т.д.) и в то же время не нашли своего отражения в научном психологическом понятии переживания.

Когда мы обеспокоены тем, как небезразличный нам человек переживет постигшую его утрату, это тревога не о его способности чувствовать страдание" испытывать его (т.е. не о способности переживать в традиционном психологическом смысле термина), а совсем о другом – о том, как ему удастся преодолеть страдание, выдержать испытание, выйти из кризиса и восстановить душевное равновесие, словом, психологически справиться с ситуацией. Речь идет о некотором активном, результативном внутреннем процессе, реально преобразующем психологическую ситуацию, о переживании-деятельности.

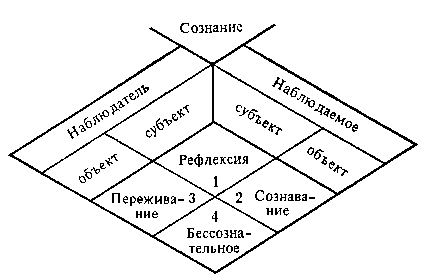
Достаточно взглянуть на традиционное психологическое понятие переживания, чтобы убедиться, что оно имеет мало общего с идеей переживания-деятельности. Это традиционное понятие задается через категорию психического явления. Всякое психическое явление характеризуется своей отнесенностью к той или иной "модальности" (чувству, воле, представлению, памяти, мышлению и т.д.), а со стороны внутренней структуры, во-первых, наличием "имманентной предметности" (176), или предметного содержания (123), и, во-вторых, тем, что оно непосредственно испытывается субъектом, дано ему. Последний аспект психического явления и зафиксирован в понятии переживания. Таким образом, переживание в психологии понимается как непосредственная внутренняя субъективная данность психического явления в отличие от его содержания и "модальности". С этой точки зрения теоретически осмысленны, хотя и режут слух, такие изредка употребляемые выражения, как "мыслительное переживание", "зрительное переживание" и т.п. (29; 42). [4]

Чтобы точнее уяснить смысл этого понятия, необходимо рассмотреть переживание в его отношении к сознанию. Оба структурных компонента психического явления – предметное содержание и переживание – как-то даны сознанию, но даны по-разному, в совершенно различных режимах наблюдения. При активных формах восприятия, мышления, памяти сознаваемое предметное содержание выступает как пассивный объект, на который направлена психическая деятельность. То есть предметное содержание дано нам в сознавании, которое является особым актом наблюдения, где Наблюдаемое предстает как объект, а Наблюдатель – как субъект этого акта. В случае же переживания эти отношения оборачиваются. Каждому из внутреннего опыта хорошо известен факт, что наши переживания протекают спонтанно, не требуя от нас специальных усилий, даны нам непосредственно, сами собой (ср. декартово "воспринимаем сами собой"). Сказать о переживании, что оно "дано само собой" – значит подчеркнуть, что оно именно дано само, своей силой, а не берется усилием акта сознавания или рефлексии, иначе говоря, что Наблюдаемое здесь активно и является, следовательно, логическим субъектом, а Наблюдатель, наоборот, лишь испытывает, претерпевает воздействие данности, пассивен и поэтому выступает как логический объект.

Чтобы четче оттенить специфику переживания как особого режима функционирования сознания, нужно назвать две оставшиеся комбинаторные возможности. Когда сознание функционирует как активный Наблюдатель, схватывающий свою собственную активность, т.е. и Наблюдатель и Наблюдаемое обладают активной, субъектной природой, мы имеем дело с рефлексией. И наконец, последний случай, – когда и Наблюдатель и Наблюдаемое являются объектами и, значит, само наблюдение как таковое исчезает, – фиксирует логическую структуру понятия бессознательного. С этой точки зрения становятся понятными распространенные физикалистские представления о бессознательном как о месте молчаливого взаимодействия психологических сил и вещей (71).

В итоге этого рассуждения мы получаем категориальную типологий, указывающую на место переживания среди других режимов функционирования сознания.

Типология режимов функционирования сознания



Мы не имеем возможности останавливаться на подробной интерпретации этой типологии, она слишком далеко увела бы нас от основной темы, тем более что главное и без того достигнуто – сформулирована система со- и противопоставлений, задающих основной смысл традиционного психологического понятия переживания.

В рамках этого общего смысла наибольшее распространение в современной психологии получил вариант этого понятия, ограничивающий переживание сферой субъективно значимого. Переживание при этом понимается в его противопоставлении объективному знанию: переживание – это особое, субъективное, пристрастное отражение, причем отражение не окружающего предметного мира самого по себе, а мира, взятого в отношении к субъекту, с точки зрения предоставляемых им (миром) возможностей удовлетворения актуальных мотивов и потребностей субъекта. В этом понимании нам важно подчеркнуть не то, что отличает переживание от объективного знания, а то, что объединяет их, а именно, что переживание мыслится здесь как отражение, что речь идет о переживании-созерцании, а не о переживании-деятельности, которому посвящено наше исследование.

Особое место в психологической литературе по переживанию занимают работы Ф. В. Бассина (18; 19), с именем которого в советской психологии 70-х годов ассоциируются проблематика "значащих переживаний" (термин Бассина) и попытка представить их как "преимущественный предмет психологии" (18, с.107). В этих работах понятие переживания получало, если можно так выразиться, серьезную встряску, в результате которой границы его были размыты (но и расширены!) сближением этого понятия с большой и неоднородной массой феноменов и механизмов (среди них "комплекс неполноценности" А. Адлера, эффект "незавершенности действия" Б. Зейгарник, Механизмы психологической защиты, механизм "сдвига мотива на цель" А. Н. Леонтьева и т.д. (17; 18)), что позволило Ф. В. Бассину выдвинуть ряд перспективных гипотез, выходящих за пределы традиционно понятия переживания, к одной из которых мы в свое время вернемся. Главное же в работах Ф. В. Бассина заключается, по нашему мнению, в наметившемся, хотя явно не сформулированном переводе к "экономической" точке зрения на переживание, т.е. к усмотрению за поверхностью феноменально ощущаемого потока переживания проделываемой им работы, производящей реальные и жизненно важные, значимые изменения сознания человека. Если бы такой переход удалось проделать строго и систематически, мы бы имели единую теорию переживания, объединяющую переживание-созерцание и переживание-деятельность в едином представлении.

Ни Бассину, ни кому-либо другому сделать это на уровне целостной теории пока не удалось; исследования переживания-созерцания, ведущиеся в основном в русле изучения эмоций, и исследования переживания-деятельности, осуществляемые в теориях психологической защиты, психологической компенсации, совпадающего поведения и замещения, идут большей частью параллельно. Однако в истории психологии существуют образцы удачного сочетания этих двух категорий в клинических анализах конкретных переживаний (например, в анализе З. Фрейдом (155) "работы печали", Э. Линдеманном (217) "работы горя", в сартровском понимании эмоции как "магического действия" (237)), и это дает повод надеяться, что рано или поздно объединяющая теория переживания будет построена.

**Введение понятия переживания в категориальный аппарат теории деятельности**

Построение такой объединяющей теории – дело будущего. Перед нами стоит куда более скромная задача – разработка представлений о переживании-деятельности с позиций деятельностного подхода в психологии. Вводимое понятие, таким образом, не претендует на то, чтобы заменить собой или включить в себя традиционное понятие переживания. [5] Оно вводится не вместо него, а рядом с ним, как самостоятельное и независимое понятие.

В зарубежной психологии проблема переживания активно изучается в рамках исследования процессов психологической защиты, компенсации, совпадающего поведения. Здесь описана масса фактов, создана развитая техника теоретической работы с ними, накоплен большой методический опыт практической работы с личностью, находящейся в критической жизненной ситуации. В последние годы эта область стала предметом пристального внимания многих советских психологов и психиатров. Теория же деятельности оставалась несколько в стороне от этой проблематики.

А между тем, раз эта теория претендует на роль общей психологии, она не может безучастно смотреть на существование целых пластов психологических фактов (известных другим психологическим системам) и целых областей практической психологической работы без того, чтобы попытаться теоретически ассимилировать эти факты и соответствующий им интеллектуальный и методический опыт.

Нельзя, разумеется, утверждать, что психологическая теория деятельности до сих пор совсем не замечала этой сферы психологической реальности. Ход исследования не раз приводил многих авторов, развивающих теоретико-деятельностный подход, к проблеме переживания. Мы обнаруживаем в их трудах анализ конкретных случаев переживания (вспомним, например, описание А. Н. Леонтьевым (86, с.22) "психологического выхода", который нашли узники Шлиссельбургской крепости, чтобы пережить необходимость исполнения бессмысленного принудительного труда); разработку представлений о психологических ситуациях и состояниях, являющихся причинами процессов переживания (к ним относятся: "дезинтегрированность сознания" (87), кризис развития личности (68), состояние психической напряженности (105; 106; 108), конфликт личностных смыслов (139; 142)). К идее переживания приходят и при исследовании отдельных психических функций (назовем представление В. К. Вилюнаса (44, с.128-130) об "эмоциональном способе разрешения ситуаций", попытку объяснить такие феномены восприятия, как перцептивная защита и др. с помощью понятия личностного смысла (139)), и при изучении общих механизмов функционирования психики (например, при изучении с деятельностных позиций феномена, установки (14)). Кроме того, мы находим в теории деятельности ряд общих понятий, которые могут быть непосредственно использованы для развития представлений о переживании. Среди них следует особо выделить понятие "внутренней работы", или "работы сознания" (68, с.139; 89, с.206, 222).

Однако все эти, сами по себе ценные, идеи и представления носят разрозненный относительно нашей проблемы характер, поскольку они выдвигались, так сказать, попутно, при решении совсем других теоретических задач, и их, конечно, совершенно недостаточно для теоретического освоения такой важной темы, какой является переживание. [6] Чтобы это освоение носило систематический характер, чтобы оно не было механическим пересаживанием понятий из других концептуальных систем на новую теоретическую почву, а было осуществлено за счет органического роста самой теории деятельности, необходимо ввести в нее новую категорию, вокруг которой группировалась бы разработка этой проблемы. В качестве таковой мы и предлагаем категорию переживания.

Но что значит ввести новую категорию в сложившуюся понятийную систему? Это значит, во-первых, показать такое состояние или качество объекта, изучаемого этой системой, перед описанием и объяснением которого она становится в тупик, т.е. продемонстрировать внутреннюю нужду системы в новой категории, а во-вторых, соотнести ее с основными категориями этой системы.

Достаточно взять одну из классических для теорий психологической защиты и совпадающего поведения ситуаций, скажем, ситуацию смерти близкого человека, чтобы обнаружить, что теория деятельности относительно легко может ответить на вопросы, почему при этом возникает психологический кризис и как он феноменологически проявляется, но она даже не задаст самого главного вопроса – как человек выходит из кризиса?

Разумеется, это не принципиальная неспособность теории; просто исторически сложилось так, что ее основные интересы лежали до сих пор в другой плоскости – в плоскости предметно-практической деятельности И психического отражения. Эти категории и определяли характер основных вопросов, с которыми исследователь подходил к психологическому анализу реальности. Но в самой этой реальности, в жизни, существуют ситуации, главная проблема которых не может быть решена ни самым оснащенным предметно-практическим действием, ни самым совершенным психическим отражением. Если человеку угрожает опасность, пишет Р. Питере, он может попытаться спастись бегством, "но если он охвачен горем: у него умерла жена, то каким особым действием можно исправить эту ситуацию?" (230, с.192). Такого действия не существует, потому что нет такого предметного преобразования действительности, которое разрешало бы ситуацию, и соответственно невозможна постановка внутренне осмысленной и в то же время внешне адекватной ситуации (т.е. осуществимой) цели. Значит, предметно-практическое действие бессильно. Но также бессильно и психическое отражение, как рациональное (что очевидно), так и эмоциональное. В самом деле, эмоция, коль скоро она является особым отражением, [7] может только выразить субъективный смысл ситуации, предоставив субъекту возможность рационально осознать его, смысл, молчаливо предполагающийся наличным до и независимо от этого выражения и осознания. Иначе: эмоция только констатирует отношение между "бытием и долженствованием", но не властна изменить его. Так мыслится дело в теории деятельности. Не обладает способностью разрешить подобную психологическую ситуацию и развертывающийся на основе эмоции процесс решения "задачи на смысл", поскольку он как бы продолжает на другом уровне отражение, начатое эмоцией.

Итак, предложенная нами "экзаменационная" Ситуация оказывается неразрешимой ни для процессов предметно- практической деятельности, ни для процессов психического отражения. Как далеко бы мы ни шли по линиям этих процессов, нигде не наступит такой момент, когда благодаря им человек справится с непоправимой бедой, вновь обретет утраченный смысл существования, "духовно оправится", по выражению М. Шолохова. Он может в лучшем случае очень точно и глубоко осознать, что произошло в его жизни, что значит для него это событие, т.е. осознать то, что психолог назовет "личностным смыслом" события и что сам человек в данной ситуации может ощутить как лишение смысла, как бессмыслицу. [8] Подлинная проблема, стоящая перед ним, ее критический пункт состоят не в осознании смысла ситуации, не в выявлении скрытого, но имеющегося смысла, а в его созидании, в смыслопорождении, смыслостроительстве.

Процессы этого рода и составляют то искомое измерение психологической реальности, для которого в теории деятельности нет соответствующей категории. Предлагая на это место понятие переживания и переходя таким образом ко второй, "позитивной", фазе его введения, необходимо отвести возможные претензии на роль этой категории со стороны понятия смыслообразования. Последнее в том виде, в котором оно обращается в теории деятельности, часто употребляется применительно к процессу возникновения любого личностного смысла (а не применительно к возникновению осмысленности), т.е. безотносительно к выделению особых, смыслообразующих мотивов. Но главное даже не в этом: смыслообразование рассматривается как функция мотива (77; 78; 89), а когда мы говорим о смыслопорождении, то имеем в виду особую деятельность субъекта. [9]

Специфика этой деятельности определяется в первую очередь особенностями жизненных ситуаций, ставящих субъекта перед необходимостью переживания. Мы будем называть такие ситуации критическими. Если бы требовалось одним словом определить характер критической ситуации, следовало бы сказать, что это ситуация невозможности. Невозможности чего? Невозможности жить, реализовывать внутренние необходимости своей жизни.

Борьба против этой невозможности за создание ситуации возможности реализации жизненных необходимостей и есть переживание. Переживание – это преодоление некоторого "разрыва" жизни, это некая восстановительная работа, как бы перпендикулярная линии реализации жизни. То, что процессы переживания противопоставляются реализации жизни, т.е. деятельности, не означает, что это какие-то мистические внежизненные процессы: по своему психофизиологическому составу – это те же процессы жизни и деятельности, но по своему психологическому смыслу и назначению – это процессы, направленные на самое жизнь, на обеспечение психологической возможности ее реализации. Таково предельно абстрактное понимание переживания на бытийном уровне описания, т.е. в отвлечении от сознания.

То, что на уровне бытия предстает как возможность реализации жизненных необходимостей, как возможность жизнеутверждения, то на уровне сознания, точнее одного, самого "низкого" его слоя "бытийного сознания", [10] предстает как осмысленность жизни. Осмысленность жизни есть общее имя (получаемое на уровне феноменологического описания) для целого ряда конкретных психологических состояний, непосредственно опознаваемых в сознании в соответствующем ряде переживаний\* от удовольствия до чувства "оправданности существования", составляющего, по словам А. Н. Леонтьева, "смысл и счастье жизни" (89, с.221). "Невозможность" также имеет свою позитивную феноменологию, имя которой – бессмысленность, а конкретные состояния – отчаяние, безнадежность, несбыточность, неизбежность и пр.

Поскольку жизнь может обладать различными видами внутренних необходимостей, естественно предположить, что реализуемости каждой из них соответствует свой тип состояний возможности, а нереализуемости – свой тип состояний невозможности. Каковы конкретно эти типы необходимостей и эти состояния, предрешить нельзя – это один из основных вопросов всего исследования. Можно только сказать, что в ситуации невозможности (бессмысленности) перед человеком в той или иной форме встает "задача на смысл" – не та задача на воплощение в значениях объективно наличного в индивидуальном бытии, но не ясного сознанию смысла, о которой только и идет речь в теории деятельности А. Н. Леонтьева, [11] а задача добывания осмысленности, поиска источников смысла, "разработки" этих источников, деятельного извлечения из них смысла и т.д. – словом, производства смысла.

Именно эта общая идея производства смысла позволяет говорить о переживании как о продуктивном процессе, как об особой работе. Хотя заранее можно предположить, что идея производства в разной мере и в разном виде приложима к различным типам переживания, она является для нас онтологически, гносеологически и методологически центральной. Онтологически потому, что продуктивность, а в пределе – творческий характер переживания, является, как мы увидим в дальнейшем, неотъемлемым свойством высших типов его. В гносеологическом плане потому, что согласно известному марксистскому положению именно высшие формы развития изучаемого объекта дают ключ к пониманию низших его форм. И наконец, в методологическом – потому, что в этой идее, как ни в какой другой, сконцентрирована сущность деятельностного подхода в психологии, методологическим образцом и ориентиром которого является марксово представление о производстве и его сущностном "превосходстве" над потреблением (89, с.192-193).

Если на уровне бытия переживание – это восстановление возможности реализации внутренних необходимостей жизни, а на уровне сознания – обретение осмысленности, то в рамках отношения сознания к бытию работа переживания состоит в достижении смыслового соответствия сознания и бытия, что в отнесенности к бытию суть обеспечение его смыслом, а в отнесенности к сознанию – смысловое принятие им бытия.

Что касается соотнесения понятия переживания с понятием деятельности, то утверждение, что необходимость в переживании возникает в ситуациях, не разрешимых непосредственно предметно-практической деятельностью, каким бы совершенным отражением она ни была обеспечена, как уже говорилось, нельзя понять так, что к переживанию вообще неприложима категория деятельности и что оно, следовательно, либо является вспомогательным функциональным механизмом внутри деятельности и отражения, либо по своей "природе" выпадает из теоретико-деятельностной картины психологической реальности. В действительности переживание дополняет эту картину, представляя собой наряду с внешней практической и познавательной деятельностями особый тип деятельностных процессов, специфицируемых в первую очередь своим продуктом – смыслом (осмысленностью). [12]

Переживание является именно деятельностью, т.е. самостоятельным процессом, соотносящим субъекта с миром и решающим его реальные жизненные проблемы, а не особой психической "функцией", стоящей в одном ряду с памятью, восприятием, мышлением, воображением или эмоциями. Эти "функции" вместе с внешними предметными действиями включаются в реализацию переживания точно так же, как и в реализацию всякой человеческой деятельности, но значение как интрапсихических, так и поведенческих процессов, участвующих в осуществлении переживания, может быть выяснено только исходя из общей задачи и направления переживания, из производимой им целостной работы по преобразованию психологического мира, которая одна способна в ситуации невозможности адекватной внешней деятельности разрешить ситуацию.

Обращаясь к вопросу о носителях, или реализаторах, переживания, остановимся в первую очередь на внешнем поведении. Внешние действия осуществляют работу переживания не прямо, достижением некоторых предметных результатов, а через изменения сознания субъекта и вообще его психологического мира. Это поведение иногда носит ритуально-символический характер, действуя в этом случае за счет подключения индивидуального сознания к организующим его движение особым символическим структурам, отработанным в культуре и сконцентрировавшим в себе опыт человеческого переживания типических событий и обстоятельств жизни.

Участие в работе переживания различных интрапсихических процессов можно наглядно объяснить, перефразировав "театральную" метафору З. Фрейда: в "спектаклях" переживания занята обычно вся труппа психических функций, но каждый раз одна из них может играть главную роль, беря на себя основную часть работы переживания, т.е. работы по разрешению неразрешимой ситуации. В этой роли часто выступают эмоциональные процессы (отвращение к "слишком зеленому" винограду устраняет противоречие между желанием его съесть и невозможностью это сделать (237)), однако в противовес той прочной ассоциации (а порой и отождествлению) между словами "эмоция" и "переживание", которая бытует в психологии, нужно специально подчеркнуть, что эмоция не обладает никакой прерогативой на исполнение главной роли в реализации переживания. Основным исполнителем может стать и восприятие (в разнообразных феноменах "перцептивной защиты" (37; 137; 138; 204 и др.)), и мышление (случаи "рационализации" своих побуждений, так называемая "интеллектуальная переработка" (130) травмирующих событий), и внимание ("защитное переключение внимания на посторонние травмирующему событию моменты" [13] (121, с.349)), и другие психические "функции".

Итак, переживание как деятельность реализуется и внешними, и внутренними действиями. Это положение чрезвычайно важно с методологической и мировоззренческой точки зрения. Традиционная психология в ее идеалистических вариантах замыкала переживание в узком мире индивидуальной субъективности, в то время как вульгарно-материалистические течения понимали переживание как эпифеномен, тем самым оставляя его за пределами научного изучения. Только материалистическая психология, основанная на марксистском учении о деятельной социальной сущности человека, способна преодолеть казавшуюся самоочевидной для традиционной психологии приуроченность переживаний исключительно ко внутренним, душевным процессам. Человеку удается пережить жизненный кризис часто не столько за счет специфической внутренней переработки травмирующих событий (хотя без нее и не обойтись), сколько с помощью активной творческой общественно-полезной деятельности, которая, реализуя, в качестве предметно-практической деятельности сознательную цель субъекта и производя общественно-значимый внешний продукт, одновременно выступает и как деятельность переживания, порождая и наращивая запас осмысленности индивидуальной жизни человека.

Резюмируем сказанное во введении. Существуют особые жизненные ситуации, которые неразрешимы процессами предметно-практической и познавательной деятельности. Их решают процессы переживания. Переживание следует отличать от традиционного психологического понятия переживания\*, означающего непосредственную данность психических содержаний сознанию. Переживание понимается нами как особая деятельность, особая работа по перестройке психологического мира, направленная на установление смыслового соответствия между сознанием и бытием, общей целью которой является повышение осмысленности жизни.

Таковы самые общие, предварительные положения о переживании с точки зрения психологической теории деятельности.