

Технологии работы психолога с переживаниями личности

Курс лекций

С.Н. Жеребцов

Раздел 1. Переживания личности в культурно-исторических и теоретических контекстах

Тема 1.1 История формирования представлений о переживаниях личности

1.1.1 Формирование представлений о переживаниях в эпоху Античности

1.1.2 Средневековые представления о переживаниях личности

1.1.3 Переживания личности и развитие представлений о них в эпоху Возрождения

1.1.4 Развитие представлений о переживаниях в Новое время

1.1.1 Формирование представлений о переживаниях в эпоху Античности.

Необходимость обращения к истории представлений о переживаниях личности состоит в том, что ретроспекция научных поисков служит:

- теоретическому самоопределению,
- осознанию социокультурных контекстов научного творчества, а также
- расширению горизонтов и возможностей исследователя,
- повышению его познавательной гибкости и сензитивности к многообразным феноменам переживания.

Использование исторического анализа в исследовании переживаний вызвано необходимостью рассматривать феномены человеческого бытия в процессе эволюции порождающей их системы. В этом смысле сущность переживаний раскрывается в процессе их культурно-исторического развития.

Платон еще учил: познавать – значит сравнивать. Сравнение в психологии превращается в исследование историческое, в сравнение различных способов бытия, т. е. в сравнение различных культур. На необходимость такого подхода к изучению психического указывали Б. Г. Ананьев, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, А. Р. Лурия, С. Л. Рубинштейн, Д. Н. Узнадзе. Кроме того, анализ становления категории «переживание» позволяет увидеть сквозь особую фокусировку логику становления психологии в целом и ее гуманитарной ветви – в особенности. Такой анализ позволит более осознанно наметить тенденцию развития учения о переживаниях, ведь история, как известно, обладает прогностическим потенциалом.

Изучение переживаний в широкой исторической перспективе (ретроспективе) есть изучение *метадетерминации* переживаний. Кроме такой обусловленности можно выделить *мезодетерминацию* (образ жизни, практики повседневности) и *детерминацию ситуативную* (событийную). В этой связи сущность переживаний наиболее отчетливо раскрывается на виртуальном пересечении двух историй: “большой” истории человечества, когда мы пытаемся уловить в переживаниях некие универсалии, особенности переживаний на различных уровнях развития общества и “малой” истории человека, его жизненного пути, когда мы понимаем, что переживаний “вообще” не существует, они – “здесь-и-сейчас”-проявление индивидуальности. Осознавая, что человек разных эпох сохраняет родовые качества, мы должны отметить, что *высшие специфически человеческие формы психической деятельности, включая переживания, просто обречены быть историчными*. История человеческих способов бытия не должна быть маргинальной к психологии. Л. С. Выготский не раз отмечал, что понимание психических функций без знания истории их возникновения невозможно, Г. Г. Шпет подчеркивал, что «только в истории человек узнает самого себя» [Шпет. Введение в этническую психологию, с. 145], а М.М. Бахтин говорил, что «идти вперед может только память, а не забвение» [Бахтин Творчество Ф. Рабле]. Смысл этой идеи ёмко представлен в следующих словах из стихотворения «Воспоминание» А. Белого: «Мы – ослеплённые, пока в душе не вскроем / Иных миров знакомое зерно».

Переживания основаны на *значениях и смыслах* человеческой жизнедеятельности. Этим фиксируется опосредованный, социокультурно обусловленный характер переживаний при всей их непосредственной феноменологической данности восприятию субъекта. Знаково-символический характер зарождения и трансформации переживаний вызывает к необходимости анализ явлений культуры, взятых в исторической динамике. Да и сама «культура — это медленно и путем невероятных усилий создаваемый человечеством функциональный орган, назначение которого состоит в проникновении внутрь себя самого» [Зинченко Посох М и трубка М, с. 228]. Различные социальные миры, различные культуры конституируют различные системы переживаний. «Ибо культура..., – замечает М. Г. Ярошевский, – преобразуется по присущим ей законам, от которых зависит "психология в терминах драмы" отдельной личности и ее переживания» [Ярошевский Идеи Теплова о переживании..., с. 75]. Т. е. переживания не могут быть объяснены ими самими, для их глубокого понимания необходим очень широкий контекст – далеко выходящий в пространственном, временном и смысловом отношении за пределы индивидуальной психики.

Здесь необходимо особо акцентировать мысль о том, что изучение истории формирования и развития представлений о переживаниях, изучение истории становления самих переживаний выступает не просто историческим экскурсом в проблему, традиционно предваряющим основное исследование, но и самим исследованием переживаний как глубоко личностной и

одновременно социально-психологической реальности, зарождающейся, становящейся и развивающейся в культурно-исторической среде.

Генезис и механизмы переживаний, а не только описание их отдельных феноменов и различных зависимостей, раскрываются в культурно-историческом (генетическом) методе (школа Л. С. Выготского), когда удастся зафиксировать, как социально-психологическое образует самую сердцевину индивидуальной психологии. Исследовать природу и сущность переживаний – это означает исследовать историю переживаний.

Такая исследовательская установка определяется необходимостью объединения трех видов психологического знания:

- «предметного знания»,
- «знания методологического» и
- «знания исторического» [Роговин, Залевский].

Казалось бы, знание о переживаниях – это исключительно уровень предметного знания. Но, не осознавая процесс и способы получения предметного знания, не понимая, что этот процесс и эти способы имеют конкретно-исторический характер и постоянно изменяются, невозможно вообще сколь-нибудь серьезно обсуждать сам предмет исследования. Т.е. и знание методологическое, и знание историческое выступают необходимыми сторонами именно психологического знания.

Психология существенно продвинулась бы в прояснении природы и в определении онтологического статуса многих проблем и феноменов, если бы шире использовала исторический анализ. В середине XX века Л. Февр справедливо восклицал: «Подумать только, у нас нет истории любви! Нет истории смерти. Нет ни истории жалости, ни истории жестокости. Нет истории радости» [Февр Л. Бои за историю [Сб. ст.]. / Пер. с фр. М.: Наука, 1991. 629 с., с.123]. Несмотря на некоторые подвижки в этой области, и до настоящего времени широкий исторический контекст исследования динамики переживаний не определялся в качестве научной проблемы. Такая ситуация, очевидно, и побудила Ф. Т. Михайлова в категоричной форме «с мукой душевной», как он сам пишет, констатировать: «...Культурно-историческая психология превратилась в миф. Её представители используют терминологию Л. С. Выготского, что называется, для красного словца, формулируя личные научные проблемы в логике явного эмпиризма. В психологии господствуют методики практической коррекции психических аномалий. Модные концепты психоанализа, тесты и упражнения вытеснили саму идею культурного историзма в формировании высших психических функций...» [Михайлов Ф.Т. Проблемы м-да культ.-ист. пс.].

Вопрос об историческом генезисе переживаний относится к историческому исследованию значений, смыслов, знаково-символических форм как конституирующих факторов той или иной психологической реальности, того или иного способа организации субъективности, отражающего существующий в данный исторический момент социокультурный контекст. Переживания как динамическая знаково-символическая система и есть тот “узел” психологической жизни, где на

уровне конкретной личности смыкаются линии экономической, культурной, социальной жизни эпохи.

В изучении переживаний мы имеем дело с невоспроизводимыми явлениями (переживания неотчуждаемы, опыт переживаний от человека к человеку непосредственно передать невозможно). Но за этими явлениями стоят определенные смыслы, которые, во-первых, поддаются пониманию эмпатийно, диалогически настроенным сознанием, и, во-вторых, бытийствуют лишь в момент их интерпретации и понимания. М. М. Бахтин в этой связи пишет: «В культуре прошлого заложены огромные смысловые возможности, которые остались не раскрытыми, не осознанными и не использованными на протяжении всей исторической жизни данной культуры. Античность сама не знала той античности, которую мы теперь знаем. (...) ...та дистанция во времени, которая превратила греков в древних греков, имела огромное преобразующее значение: она наполнена раскрытиями в античности все новых и новых смысловых ценностей, о которых греки действительно не знали, хотя сами и создали их» [Бахтин Эстетика словесного тв., с. 333].

Исследование переживаний, поэтому, строится на интерпретациях фактов и явлений. Познание выступает как процесс творения смыслов, как попытка пере-представить события, сделать их снова значимыми. В таком познании явления получают смысл в рамках используемой концепции, или нескольких связанных концепций. Эти концепции, как правило, отражают тенденции развития культуры, общественной жизни. Поэтому их и нужно рассматривать в историческом аспекте.

Экспликация исторически заданного материала переживаний осуществляется с позиций современной культуры и современных типов рациональности. Постнеклассический тип рациональности (Ж. Лиотар, В. С. Степин) акцентирует роль человека в получении знания (человекоразмерность), учитывает социокультурные цели и ценности. Изучаемые феномены рассматриваются в их сложности и историчности. Знание конструктивно, оно продуцируется, строится человеком, погруженным в определенную смысловую систему. «Мир дополняется и насыщается новыми гештальтами, которые актуализируются в конкретных ситуациях (контекстах опыта), становясь найденной и в то же время созданной реальностью» [Москалев, с. 7]. *Историзм как принцип исследования разрушает идею абсолютности познания.*

Если признать, что вся психология как наука обусловлена культурой, историей ее развития, то мы тем самым подчеркиваем конструктивный, постнеклассический характер своего теоретизирования. По предположению Т. Адорно, наличие культуры «и есть именно то условие, которое исключает возможность ее измерения» [цит. по: Коул Культ-ист пс, с. 22]. Культура всегда есть множество контекстов и сама обусловлена более широкими контекстами. Использование постнеклассической методологической «оптики» организует диалог эпох и культур, диалог типов мировосприятия и

переживания. Возникает такой образ способа понимания переживаний, который создал М. Бахтин в концепции полифонического сознания.

Культурно-исторический подход к изучению переживаний – это не столько вопрос об использовании специфических технологий, методов, методик (хотя и это представляет большую научно-практическую ценность), а прежде всего вопрос мировоззрения психолога, методологического осмысления им психологических реалий и неразрывно связанного с этим его профессионального и личностного развития, позволяющего воспринимать и грамотно работать именно с психологическим, с «наиболее возвышенным и совершенным» (Аристотель) в человеке. Взятые в отрыве от культуры и истории, сущность и феноменология переживаний становятся однозначными, обедненными, уплощенными.

История философского и психологического осмысления переживаний – огромный пласт человеческой культуры с потрясающим разнообразием интерпретаций своего предмета. Это разнообразие почти не поддается систематизации – до такой степени различны те значения, которые вкладываются в понятие «переживание». Проблема усложняется существованием других понятий, в большей или в меньшей степени использующих пространство значения и смысла, которое можно отнести переживанию. Поэтому и теории переживаний, и отдельные взгляды на них, и само понятие «переживание» нами, скорее, только дедуцируются из богатейшего культурного наследия. В предельно широком понимании переживания выступают предметом всех гуманитарных наук, который, по М. М. Бахтину, определяется как «выразительное и говорящее бытие» [Бахтин. К методологии гуманитарных наук]. Мир переживаний можно и нужно рассматривать как мир превращенной культуры. Культура превращается в психологические реалии и приобретает живое («выразительное и говорящее») бытие в переживаниях конкретной личности.

Данный исторический экскурс не претендует «объять необъятное». В нем выбор и систематизация материала осуществлялись на основе следующих идей: обусловленность переживаний и представлений о них конкретно-историческими, социокультурными условиями; единство непосредственности и социально-психологической опосредованности переживаний; позиционирование представлений о переживаниях как моделирующих интерпретаций, более или менее удачно раскрывающих суть и феноменологию изучаемого; способность теорий переживания, отдельных представлений о них порождать понимание, оказывать содействие в решении психологических затруднений, быть основой для структурирования внутреннего мира, развития личности за счет активизации персоногенных переживаний, раскрытия конкретно-исторической специфики личности в той или иной культуре. Последняя идея отражает тот «империализм» конструктивного принципа (выражение Ю. Н. Тынянова), который делает определённую конфигурацию переживаний доминирующей в конкретной культуре за счёт её жизнеутверждающего потенциала. Культура как квинтэссенция исторического опыта объединяет людей, они общаются и

переживают на основе общего смыслового пространства, культура через коммуникацию в переживаниях обретает естественные способы личностного бытия. Однако в сложных, противоречивых социально-психологических условиях каждая такая конфигурация переживаний обладает как функциональным, так и дисфункциональным потенциалом, что объясняет ее сменяемость на историческом пути.

Первые представления о переживаниях, о душевной жизни восходят к глубокой древности, лежат у самых истоков человеческой культуры. Относительно понятные современному сознанию попытки осмысления душевных явлений были предприняты, видимо, древнеиндийскими философами. Уже в Упанишадах (ок. 1000 г. до н.э.) можно найти глубокие рассуждения о природе человеческого «Я», о строении сферы субъективного, о связи «Я» и надындивидуального мирообъемлющего целого – «Абсолюта».

В таком ключе складывалось основное содержание возникших в Древнем Востоке религиозных учений. **Буддизм** трактовал психическое как поток неповторимых мгновений, сменяющих друг друга переживаний. Но этим переживаниям, жизням людей и суете мирового процесса жизни противостоит Абсолют. Душа со всеми ее волнениями и исканиями – это не уникальное приобретение неповторимой индивидуальности, а духовное начало вне нас. Другая школа – **Йога** – выработала систему приемов, включающих сперва регуляцию телесных функций, а затем и внутренних психических актов – внимания, мышления, состояний.

Древневосточные представления о человеке, основанные на культе традиций и бережном отношении к окружающему миру, отличались «растворенностью» личностного начала во всеобщем, т. е. универсальное «Я» здесь доминирует над индивидуальным «Я», а коллективные формы переживаний – над личностными. Древняя восточная культура предполагает слитность, единство человека с родом, общиной, определённой группой, выступающими как социальное целое, в которых человек не мыслится как самостоятельно действующий, здесь как выразился бы Вяч. Иванов «одна душа горит душами всех огней». Если древние латиняне использовали выражение «я и ты», обозначая тем самым независимость собственной психологической реальности от реальности другого человека, то в Китае и Индии говорилось «мы», ибо каждое «я» мыслилось как продолжение иного «я». В этом видится не только различное понимание сущности и формы бытия внутреннего мира человека, но и его различная детерминация: латиняне склоняются к внутриличностной, мыслители Древнего Востока – к коллективистской, социальной детерминации, а в более широком контексте – к детерминации со стороны Абсолюта. При этом многие исследователи (см., например, [Гуревич П.С. Философия человека]) считают, что господство всеобщности в древневосточной философии не исключает зарождения этико-психологических принципов милосердия, гуманности, добра, пробуждения самосознания личности.

Античная философия, ставшая основой формирования представлений о человеке на Западе, рассматривает его в качестве самостоятельной сущности, обладающей ценностью и выступающей актуальным предметом философского анализа. Согласно взглядам **Протагора** (5 в. до н. э.), человек от природы наг, разут и безоружен. Он может поддержать себя только благодаря прометеевскому огню, искусной мудрости, дарованной Афиной, и переданному Зевсом общественному устройству, основанному на стыдливости и справедливости. Эти чувства человека развиваются благодаря постоянному стремлению преодолеть нужду (**Ксенофан**) и достичь изобилия (**Демокрит**). Попытка обсудить вопрос о соотношении социального и биологического в человеке представлена Гиппократом. Приводя в качестве примера образ жизни некоторых азиатских народов в книге «О воздухах, водах и местностях» [Гиппократ], он доказывал, что обычай, т. е. человеческое установление, отношение может изменить характеристики организма.

Представляет интерес эволюция лексики древних греков в сфере описания переживаний. Уже у **Гомера** эмоционально-волевые процессы передаются не только словом "псюхе", но и словом "тюмос", которое (как и латинское "фумус" и санскритское "дхумас") первоначально обозначало дым, а затем – чувства, а также словами "крадие" (позднейшее "кардиа"), "этор" и "кэр", означавшими "сердце". Т. е. переживания представлялись как некая дымка, исходящая из сердца. Но философы той поры расходятся во мнении о телесной локализации душевных переживаний. Гиппон считал местопребыванием "псюхе" голову, пифагореец Филолай – сердце, Протагор и Аполлодор – грудь, а Демокрит полагал, что "псюхе" распределена по всему телу [Кон В поисках себя].

Пытаясь понять окружающий мир, античные философы полагали наиболее значимым и существенным самопонимание, что дало возможность, говоря словами А. Ф. Лосева, «развернуть свое внутреннее самочувствие, углубиться в свою собственную личность и сделать для себя второстепенными все вопросы объективного миропорядка» [Лосев А.Ф. История античной эстетики, с. 12].

Данное самочувствие и самопонимание присутствует во взглядах софистов, эпикурейцев, но особо в этом отношении выделяется фигура **Сократа**. Переживание значимости собственной личности Сократом связывалось со способностью мыслить: из-за незнания человек принимает за благо то, что таковым не является, поэтому добродетель есть мудрость. Для Сократа важнейшим становится отношение человека к себе как носителю интеллектуальных и нравственных качеств. Сократическая философия уже предлагает и определенный способ познания самого себя. Это – *внутренний диалог, который можно считать одновременно и формой реализации переживаний. В своих диалогах Сократ делает акцент на точности высказываний и формулировании понятий, которые ведут к истине и к самопознанию. В этом видится прообраз идеи Выготского о том, что понятийное мышление перестраивает внутренний мир личности «сверху».*

«Сократ просто занимался диалектическим определением общих понятий и старался при помощи общего объяснить всю пестроту частного и единичного. Он не дожил еще до того времени, когда общие и родовые понятия, полученные в результате логически точных методов, были объявлены самостоятельной действительностью, отдельной от материи» [Лосев А.Ф. Жизненный и тв. путь Платона].

В древнегреческой философии в числе наиболее серьезных исследователей души был, несомненно, **Платон** – ученик Сократа. Сократ был чрезвычайно значимой, персонифицированной фигурой для Платона. А. Ф. Лосев указывает, что «встретив Сократа, Платон пережил глубочайшую духовную революцию» [Лосев А.Ф. Жизненный и тв. путь Платона]. По отношению к психологии внутреннего мира выделяют [Иванов. Онтология субъективного] четыре его открытия, которые актуальны и по сей день.

Во-первых, именно Платон первым из европейских философов указал на *трехкомпонентное строение человеческой души* (чувственность, воля, интеллект) – это разделение с небольшими модификациями широко используется и в современной психологии. Т. е. *психологическое стало пониматься как разнородное, противоречивое, конфликтное образование, что и явлено в различных, зачастую, взаимоисключающих эмоциях, а устранение противоречия, снятие негативных эмоций возможно с помощью разума. Нарушение гармонии приводит к страданию, ее восстановление – к удовольствию. При описании диалектики переживаний, Платон формулирует закономерность, которую гораздо позднее В. Вундт назвал законом психических контрастов: «удовольствия кажутся большими и более сильными по сравнению с печалью, а печали по сравнению с удовольствиями усиливаются в противоположном смысле»* [цит по: Ждан Ист пс., с. 43]. Платон ясно осознавал (вполне в духе Фрейда) и то, что борьба между различными частями души обнаруживается в сновидениях человека, раскрывая за внешностью вполне умеренного на вид человека «какой-то страшный беззаконный и дикий вид желаний» [цит по: Ждан Ист пс., с. 40].

Во-вторых, Платон был *первооткрывателем сверхчувственной (смысловой) составляющей душевных явлений*. Платоновская “идея” – это, по сути, и есть сверхчувственный (внепространственный, вневременной) смысл, присутствующий в составе “непосредственно данного”, “переживаемого” субъектом. Позднее Плотин, подчеркивая единство этой смысловой реальности, говорил, что ее познание возможно только в нерасчлененно-восторженном состоянии, в особого рода наитии (см.: [Лосев. Эстетика Возр]).

В-третьих, Платон, вслед за Сократом, подчеркнул *надындивидуальный статус человеческой мысли*. Это свойство души и послужило основой учения о “мире идей” (topos noetos) – надындивидуальной умопостигаемой реальности, через причастность к которой становится возможным и индивидуальное мышление, и смыслы, и духовные переживания: «...В государстве и в душе каждого отдельного человека имеются одни и те же

начала и число их одинаково» [Платон. Три начала человеческой души // Психология мотивации и эмоций, с. 15]. При этом под государством понимается не просто какая-то политическая система, а богатейшее разнообразие форм культуры, определяющих поведение, переживания и жизнедеятельность субъекта. Социальная природа мышления и высших проявлений души обнаруживается у Платона и в механизме их функционирования: состояние души на уровне мышления – это не пассивная рецепция, свойственная ощущениям, а внутренняя работа, носящая характер беседы души с самой собой.

Наконец, в-четвертых, Платон указал на *сверхвременной статус “мира идей”* (“идеи” пребывают “в Вечности”) – тем самым, постулируя наличие в душе сверхвременной составляющей. Такой подход к пониманию природы идей говорит нам, что и характеристики общества, и характеристики культуры, и свойства людей представляют собой лишь эманацию космологического абсолюта. Но именно Платон заложил основы того, что гораздо позднее было названо феноменологией человеческой субъективности. Уже в эпоху Возрождения идеи Платона получают «второе рождение» и станут основополагающими в Новое время для формирования так называемой естественнонаучной парадигмы научного мышления, пытающегося зафиксировать абсолютность, универсальность истины. Кстати и противоположная, культурно-историческая, как бы мы сейчас сказали, парадигма, также артикулированная в Новое время, восходит к древнегреческому периоду. Речь идет о позиции Геродота (см: [Коул Культ ист пс, с. 33]), заключающейся в том, что для изучения правды о прошедших событиях необходимо понять образ жизни людей, организующий их мышление, которое, в свою очередь, влияет на их представления о прошлом.

Целостное понимание души и, следовательно, встроенность различных чувствований в общую систему психического отстаивал **Аристотель**. Переживаниям, разнообразным чувствам Аристотель придавал большое значение. *Даже сильные аффекты имеют ценность: без них невозможны героические поступки, наслаждение искусством. «Удовольствие, – пишет он, – придает совершенство и полноту деятельности, а значит – и самой жизни»* [цит по: Ждан Ист пс., с. 51]. Анализ переживаний строится в тесной связи с деятельностью: они сопровождают деятельность и являются источником деятельности. *Аристотелю принадлежит заслуга разработки популярного в современной психологии, психотерапии понятия о катарсисе.* Оно было заимствовано у Гиппократов, который полагал, что выздоровление – это очищение (катарсис) организма от вредных соков. Но Аристотель наполняет данное понятие психологическим содержанием, трактует катарсис как эмоционально окрашенное эстетическое переживание под влиянием искусства, когда происходит «очищение аффектов» от всего тяжелого, смутного, давящего и, что очень важно, человеку становится более понятной логика событий [Ждан Ист пс., с. 51]. *Можно вполне обоснованно считать Аристотеля одним из предшественников арт-терапии, других видов психотерапии, в которых сопереживание, эмоциональное отреагирование,*

«очищение» и последующее осознание своей жизненной ситуации является стратегической линией работы.

Необходимо также указать на знаменитую фразу Аристотеля относительно смеха: «Из всех живых существ только человеку свойствен смех» (цит. по: [Бахтин Творчество Рабле...]). *Очевидно, смех в трактовке Аристотеля есть проявление такого переживания, которое возникает на основе сравнения, понимания, осмысления. Смеяться – значит становиться над ситуацией, смеяться – значит становиться свободным. Именно поэтому смех нужно рассматривать как «высшую духовную привилегию человека» [Бахтин Творчество Рабле...].*

Аристотель отвергал предлагаемые до него (в том числе и Платоном) мнения о делимости души на части. Душа полагалась Аристотелем как принцип жизни и развития, а не вещь. Но она проявляется в различных деятельности различными своими сторонами, различными функциями: питательной, чувствующей, движущей, разумной. По мнению Аристотеля об этих функциях можно говорить как об отдельных душах, которые и проявлены либо одной функцией (у растений – питательная), либо несколькими (у животных к питательной добавляются функции ощущений и движения), либо всеми одновременно, включая разумную (у человека) [Ярошевский, с. 61]. Аристотель подчеркивал двойную детерминацию душевных состояний (со стороны социума и со стороны физиологии) и говорил о необходимости их изучения и диалектиком, и естествоиспытателем. Так, «диалектик определил бы гнев как стремление отомстить за оскорбление или что-нибудь в этом роде, рассуждающий же о природе – как кипение крови или жара около сердца» [цит по: Ждан Ист пс., с. 46]. Это дает нам основания констатировать, что уже Аристотель по-своему понимал актуальные и для современной психологии субъективности проблемы (целостность психической жизни, необходимость генетического подхода к исследованию ее развития и комплексного подхода к описанию ее феноменов).

Очень эвристичным, как показало время, явилось различение Аристотелем практики и поэзии, а, конкретнее, классификация действий человека на имеющие какое-либо внешнее воплощение, например, гончарное дело, и на не имеющие опредмеченного результата, например, чтение книг. Принципиальным для психологии переживания здесь является то, что практически сориентированные действия (транзитивные действия) позволяют субъекту осознавать и понимать себя царящим над миром природы и истории, а в нетранзитивном действии (в «поэзии») субъект осознает себя в качестве распорядителя собственным бытием, он осознает возможность влиять на свой внутренний мир, пусть не всегда понимая необходимость этого, но всегда испытывая стремление к подобному влиянию. «Иначе говоря, – поясняет П. Шульц, – человек в своем жизненном осуществлении, по мнению Аристотеля, являет собой яркий пример нетранзитивного типа действия, так как он обращается не столько к реализации отдельных целей во внешнем мире, сколько к собственному

бытию, которое и становится целью человеческого внимания» [Шульц]. *Переживание себя действующим, переживание себя совершенствующимся, переживание себя саморегулирующимся и не сводимым к внешним результатам своей деятельности, т. е. переживание себя в качестве самоценной сущности – таковы феномены внутренней жизни, по-своему обозначенные Аристотелем и являющиеся актуальными проблемами современной психологии.*

Аристотель разделял свойственные для античной культуры в целом представления о принципиальных различиях душевной организации людей, принадлежащих к различным социальным слоям и к различным этносам. И делал он это категорично. В частности он полагал, что рабы и варвары по природе своей лишены способности рассуждать и составлять планы [Коул Култ-ист пс, с. 23].

Важную идею для понимания психофизиологических основ переживания выдвигает Аристотель, когда говорит, что ощущение какого-либо предмета возникает только при движении органа чувств по этому предмету (или наоборот – при движении предмета по органу чувств). Уже гораздо позднее Спиноза пояснял данную мысль, отмечая, что сущность круга дана (и одновременно постигается) актом его вычерчивания. Здесь просматриваются мотивы современного представления о возникновении понятия формы и других свойствах предмета через манипуляции с ним, а также представления об идеомоторных актах, которые отражают механизм многих психических функций и переживаний, когда они рассматриваются как свернутые во внутренний план действия, и, наоборот, психические функции и переживания сопровождаются соответствующими произвольными движениями. Т.е. «предметно-практические действия составляют фундамент, на котором строятся и развиваются когнитивные действия» [Зинченко ВП Посох М. и трубка М., с. 133]. Но предметно-практическое действие есть реализация некоего отношения субъекта к данному предмету, следовательно, это действие связано с переживанием, причем не только с его «отношенческой», но и с операциональной, действенной стороной. Однако данное рассуждение – это исторически более позднее обретение психологии.

Концепция Аристотеля утверждала также «объектный подход» к ощущениям, к возникающим на их основе более сложным психическим образованиям, к которым можно отнести и переживания. Уже до Аристотеля имелось несколько теорий ощущений. Его ученик Теофраст смог в этих теориях уловить важный для научной психологии признак, который был положен в основу их классификации. Теории по этому признаку делились на две большие группы: те, которые признавали принцип постижения «подобного подобным» и те, которые признавали принцип постижения «противоположного противоположным». Ни Аристотелем, ни Теофрастом удовлетворительного ответа на вопрос об истинности данных теорий предложено не было, но сам анализ этих проблем говорит о многом. «Объектный подход» можно рассматривать как прообраз современной

экологической психологии, в которой переживания зависимы от своего предмета: переживания и ситуация, переживания и среда образуют систему, «встроенность» одного в другое, онтологическое единство.

Философы античности рассматривают проблему зависимости переживаний от интерпретаций и рациональных установок (если ее формулировать современной терминологией). «[Лишь] в общем мнении, – утверждает Демокрит, – существует сладкое, в мнении – горькое, в мнении – теплое, в мнении – холодное, в мнении – цвет, в действительности же [существуют только] атомы и пустота» [цит. по: Ярошевский, с.64]. Можно полагать, что мнение здесь выступает таким способом отношения к явлениям действительности, который формируется на основе чувственного восприятия с привлечением рациональных оценок. Впрочем, рациональные оценки при некоторых обстоятельствах могут не просто играть служебную роль в возникновении ощущений и простейших переживаний, но и становиться определяющими. Т. е. начало масштабного современного движения по изучению установок, аттитудов, ценностей, других диспозиций и когнитивных схем, определяющих чувства, эмоции, переживания, положено в том числе и Демокритом.

Описывая переживания в терминах “удовольствие” и “страдание”, Демокрит говорит об их назначении, придает им регулятивную функцию: «Удовольствие... есть состояние, соответствующее природе живого организма, а страдание – состояние, чуждое этой природе. Удовольствие и страдание служат критериями решений, относительно того, к чему следует стремиться и чего избегать» [цит. по: Ждан История пс., с.31].

Важные в отношении психологии переживаний идеи возникли и получили развитие в эллинистическую эпоху (эпоху непрямого рабовладения), когда, по выражению Плутарха, «произошло смешение языков и обычаев» народов Востока и Запада, предопределив тем самым зарождение христианства. В эту эпоху самыми влиятельными философскими концепциями человека становятся эпикурейство и стоицизм. Их возникновение было предопределено экономическими, политическими и социокультурными факторами. Македонское иго способствовало установлению разрыва между узким миром индивидуального человеческого опыта и широким миром окружающей действительности, открывшейся эллинистическому человеку. Этот разрыв настойчиво требовал заполнения.

Несмотря на то, что в новой державе греку жилось удобней и сытней, чем в скудости греческого полиса, материальное довольство имело своей оборотной стороной такие душевные тревоги и переживания, которых ранее не было. Предсказуемая жизнь в небольшом городе-государстве, где все общественные отношения налажены, а события в личной жизни очевидны самому себе и другим, сменилась ситуацией, когда человек перестал ощущать себя хозяином своего окружения, субъектом своей жизни. Он чувствовал себя одиноким и потерянным в бесконечно раздвинувшемся мире: исчезла мерка, соизмерявшая жизнь личности и жизнь мироздания, какую служила для человека предшествующей эпохи полисная община.

Усложнение социальной жизни, дифференциация деятельности приводили к усложнению и дифференциации душевного мира человека. Именно поэтому, как отмечает М. Г. Ярошевский, «потребность в рациональном обосновании программы поведения, дающей возможность справиться с тревогами, отрицательными эмоциями, страхом и различными, как бы мы сейчас сказали, “стрессовыми состояниями”, была очень острой» [Ярошевский Ист. пс., с. 75].

В переживаниях, в устранении негативных эмоций и эпикурейцы, и стоики центральную роль отводили рациональному началу: настоящий мудрец тот, кто может отрешиться от всех беспокойств внешнего мира, достигнуть «атараксии» (безмятежности), т. е. полного, ничем не возмущаемого душевного покоя и равновесия. Но уже Сократ говорил, что человек не достигает счастья, потому что не знает, в чем оно состоит. И Платон, хоть и признавал, что в поведении имеют место необузданные влечения, оставлял верховенство за разумом. Аристотель также учил, что важно переживать адекватно ситуации: каждой ситуации соответствует определенный правильный аффект [Ярошевский Ист. пс., с. 75]. Таким образом, философы классической Греции наряду с признанием разума в качестве приоритетного компонента, считали эмоции, страсти, влечения необходимыми для полноценной психологической жизни.

Эллинистическая же эпоха со своими переменами, невзгодами, тревогами по-другому видит роль переживаний. Эпикурейцы признают только положительные эмоциональные состояния (их поэтому относят к умеренным гедонистам), стоики же считают необходимым избавляться от любых эмоций, поскольку они препятствуют правильной деятельности мышления. Человек может сделать что-либо значительное, только если освободится от эмоциональных проявлений, как положительных, так и отрицательных. Стрдание и удовольствие – ложные суждения о настоящем; надежда, желание и страх – столь же ложные суждения о будущем. Однако было бы ошибочным полагать, что в рамках стоической концепции «вопрос о личных, глубинных переживаниях... теряет какие бы то ни было основания» [Лешкевич Т. Философия]. Конечно, переживания в эту историческую эпоху еще не могут быть настолько личностными, как, предположим, в период Ренессанса или в более поздние времена. Но если бы переживаний не было, или вопрос о них не имел бы оснований, то и проблемы управления переживаниями для стоиков не стояло бы. А это уже явное искажение исторической правды. Для стоиков управление переживаниями – важная (если не самая главная) философско-практическая задача.

Стоики определяли аффекты как чрезмерные противоразумные и противоестественные движения души, связанные с неправильными представлениями о вещах. Они различали 26 видов аффектов, а также три стадии нарастания аффективного состояния: 1) под влиянием внешних воздействий наступают физиологические изменения в организме; 2) непроизвольно наступает мнение о том, что произошло и как нужно реагировать (это психический, но непроизвольный компонент); 3) разумное

суждение о ситуации (если человек решает это сделать). На третьей стадии возможны два случая: а) разум не дает влечению сделаться аффектом, составляя суждение о ценности происходящего с точки зрения блага или зла (благо, зло и безразличное — основные понятия этической части философии стоиков); б) если же разум слаб или отягчен обычными предрассудками, он увлекается к неправильному суждению, и тогда возникает аффект. Для ситуаций, когда аффект все же овладел человеком, стоики предлагают способы их устранения: не преувеличивать аффект воображением и внешним выражением; задержать, притормозить нарастание аффекта, например, досчитав до 10; отвлечься на размышления другого рода: представлять примеры мужества, выдержки, спокойствия; разоблачить действия, на которые толкает аффект, и др. [Ждан Ист. пс., с. 33]. Примечательно, что данные идеи стоиков имеют современное звучание в когнитивной терапии эмоциональных расстройств А. Бека, а также в рационально-эмотивной терапии А. Эллиса. При этом не только смысл теории, но и терминология, и логика рассуждений, и даже отдельные способы устранения сильных негативных эмоций (аффектов) в большой степени даже через две с лишним тысячи лет сохранены.

Эпикур не соглашался с тем, что нравственным является только поведение, основанное на разуме. Он полагал, что не разум, а чувства управляют поведением человека. За чувствами стоят желания, которые приводят к удовольствию, чувства позволяют избегать те объекты, которые вызывают неудовольствие. Сила собственных переживаний, удивление этой силой вызывает у человека стремление к самопознанию. Именно переживания выступают подлинными познавательными реалиями, а не идеи Платона, или формы Аристотеля. Т. е. Эпикур указывает на важную функцию переживаний — поисково-регулятивную, а также признает, что переживания сами по себе обладают значимостью. Регуляция поведения со стороны эмоций по-разному реализуется в зависимости от характера этих эмоций. Если эмоции связаны с телесными нуждами, то человек не свободен, он зависим от ситуации. Но для Эпикура особое значение имеют эмоции, связанные с духовными нуждами, именно эти эмоции (которые и выступают, по сути, переживаниями личности) выводят человека из-под зависимости от внешнего мира, делают его свободным. Переживания содержат в себе игровое начало (А. С. Шаров), как и в игровом поведении, переживание во многом — это свободная деятельность или оно свободно настолько, насколько свободен человек в жизни (Й. Хейзинга). Отсюда — один шаг до трактовки жизни и переживаний как приключения. Но такой тон переживаний станет характерным преимущественно для представителей возрожденческой культуры.

Но пока стоики выделяют два вида свободы — внешнюю и внутреннюю. Внешняя свобода ограничена данностями человеческого бытия (место и время рождения, родители, внешность, болезни, смерть и т. п.), поэтому ее фактически не существует. И уже в наше время Р. Мэй называет такие обстоятельства жизни судьбой. Эти данности жизни вызывают у человека

определенные эмоции, аффекты, с которыми человек должен бороться, чтобы, по мнению стоиков, обрести свободу внутреннюю. Внутренняя свобода достижима, если во внутренней борьбе участвует разум. Опять же, эту сложную внутреннюю борьбу с позиции сегодняшней терминологии уместнее характеризовать не отдельными аффектами, не эмоциями, не работой разума, а именно переживаниями человека.

Нужно отметить, что рассуждения эпикурейцев и стоиков о переживаниях носят ценностный характер, выступают сами не в виде строго научных утверждений, а как этико-психологические доктрины. При этом стоицизм во многом определил идеалы душевной жизни, схематизмы переживаний и формирование этических принципов христианства. А учение Эпикура на протяжении веков являлось катализатором атеистической мысли, заставляя человека размышлять над путями достижения земного счастья. Не напрасно по мере распространения христианства слово «эпикуреизм» приобретало негативный характер, его использовали для оценки образа жизни людей, предающихся «низким» чувственным удовольствиям.

Изучение представлений о переживаниях в ту или иную эпоху должно опираться на гипотетическое своеобразие самих переживаний людей конкретной эпохи. В этой связи нужно отметить, что переживания в Древней Греции, особенно у истоков становления ее культуры, во многом строились на основе мифа. Если миф жизни, вслед за А. Ф. Лосевым, понимать как само бытие и конкретность бытия, если видеть, что «миф всегда чрезвычайно практичен, насущен, всегда эмоционален, аффективен, жизненен» [Лосев Диалектика мифа, с. 401], то становится необходимым рассматривать миф как порожденный, выстраданный через переживание, а, с другой стороны, как средство построения, оформления переживания.

Конечно, трактовать миф как источник и форму переживаний человека вообще (а не только как представителя античности), является традиционным, особенно после работ Ф. Ницше, З. Фрейда, Э. Кассирера, К. Юнга, Л. Леви-Брюля. Специфика детерминации мифом психологии античного человека состоит в том, что конструирование мифа, как и его «прочтение» было слито в целостность, хотя каждый миф имел различные характеристики: в нем преобладает то одушевление, то «судьба», то целесообразность, то случайность, то материальность, то идеальность [Лосев. Истор античн эстет]. Отнесенность мировоззрения древнего грека к мифологии конституирует своеобразие его переживаний. Они, вероятно, характеризуются слабой дифференцированностью, они синкретичны, слиты с телесностью (тело возведено в абсолют), материально-чувственны и имеют процессуальность, соответствующую сюжету мифа. Анализ мифов той поры [Кун] позволяет зафиксировать слабую субъектность, низкую интернальность переживаний: поступки, подвиги человек совершает по велению божественных сил, т. е. правильнее говорить, что не он их совершает, а они случаются с ним. Человек даже желает того, чего от него требуют боги. Показательно в этом отношении то, что вплоть до Эпиктета древнегреческий язык не имеет эквивалента современных понятий "воля" или "личность", характеризующих

человека как индивидуального и целостного субъекта деятельности. Хотя понятие "личность" как философско-психологический концепт получит свое обоснование даже не в работах Эпиктета, а намного позднее – в трудах Фомы Аквинского.

Но есть в эту эпоху огромное прогрессивное развитие «человеческого в человеке»: развитое рабовладельческое общество, пришедшее на смену первобытно-общинному, отмечено переходом личности от безусловного и почти инстинктивного подчинения роду к рационально определяемой свободе индивида (конечно, речь идет не о рабах, а о свободных гражданах). Возникшая меновая стоимость, когда излишки произведенного можно было реализовать, вызвала к необходимости установление отношений, выходящих за пределы своего рода или общины. Расширяющаяся сеть таких отношений, в которых было множество противоречий, требовала гораздо большей субъективной напряженности, стимулировала развитие самосознания, повышение интереса к собственному «Я», расширение и усложнение мира переживаний. Встречная активность других людей становилась условием собственной внутренней активности, идентификация другого и самоидентификация – не просто параллельные, или чередующиеся психологические процессы, но существующие в целостных актах переживания. «...Мы и Они – тени друг друга», – замечает Р. Д. Лэйнг [Лэйнг. Феноменология переж..., с. 99].

Принадлежность конкретного человека к различным группам устраняла ощущение безальтернативности и иллюзию простоты устройства мира. Так как каждая группа требует от своих членов специфические схемы поведения, и эти требования были не просто различными, но часто и взаимоисключающими в различных группах, то спецификацию своих установок, иерархизацию своих мотивов и даже радикальные внутренние изменения человек вынужден был осуществлять. В качестве средств для этого использовались как уже имеющиеся социальные жизненные модели, так и вырабатываемые им в процессе поисковой активности «эвристики».

Множественность социальных и нравственных норм, нарастающее социальное разнообразие, далеко выходящее за пределы кровно-родственных отношений, способствовало индивидуализации переживаний. Социальное разнообразие и индивидуализация сопряжены с появившейся конкуренцией, и потому классическому греку уже знакомо чувство одиночества, его переживания стали гораздо тоньше, вызывая потребность разделить их с кем-то другим, найти душу родственную собственной.

Таким образом, специфика социально-экономических условий порождает специфические социально-психологические факторы, которые, преломляясь через уникальность внутреннего мира человека, выстраивают основания его идентичности и комплекса переживаний по поводу своего места в этой системе.

Генезис внутренней сложности можно представить в виде диалектического движения по уровням общественного бытия: социально-экономический – социально-психологический – личностный –

внутриличностный. Особое значение в этом генезисе имеет социально-психологический уровень, когда сама ситуация взаимодействия людей включает социокультурный механизм регуляции вначале поведения, а затем (на основе использования знаково-символических объектов) и психических феноменов.

Социальность «росла» не только путем приумножения и усложнения непосредственных экономических отношений человека. Завершение эпохи античности – это время образования сверхдержав. Образованный социальный космос, олицетворением которого стала Римская империя (Рим по выражению А. Ф. Лосева, – “апофеоз социальности”), неминуемо углублял и расширял горизонты личности, которая также признавалась космосом, только если раньше она была природным космосом, то теперь – космосом социальным.

Усложнение социума и культуры порождает новые, более сложные чувства. Из примитивного, инстинктивно-биологического, недифференцированного чувства страха выделяются стыд и вина [Бенедикт Р.]. Стыд – это уже исключительно культурное образование, гораздо более сложное, чем страх. Платон характеризует определенные переживания, соответствующие стыду, но еще не называет их стыдом, а только как вид страха – страха худой молвы. Аристотель о стыде говорит как о таком переживании, в котором отражен страх бесчестия [Поршнева. Соц пс и ист].

Переживание стыда означает, что индивид способен соблюдать групповые нормы, склонен учитывать мнения и чувства окружающих его людей. Но стыдиться можно только “своих”, поэтому стыд называют механизмом общинно-групповым [Кон. В поисках себя]. Стыд – это способность человека со стороны увидеть себя в одной ситуации одновременно со “значимыми другими”, которые видят в человеке какую-либо непристойность. Такая способность обусловлена известным уровнем познавательных возможностей, рефлексии. В стыде присутствует и нравственное начало, которое нарастает с формированием исторически более позднего переживания – вины.

Вина определяется как стыд перед самим собой. Вина может быть у рефлексивного и совестливого человека, когда в круг “значимых других” он включает и себя самого. От страха к стыду и от него к вине – такова линия развития способности человека оценивать себя с точки зрения социума. Данная способность возникает в относительно сложном социуме как необходимый регулятор поведения. Сложность отношений создает ситуации выбора, а где выбор – там и рефлексивное переживание. Видеть себя глазами других человек стремится потому, что пытается быть эффективным деятелем в социуме. Делая все “по совести”, личность не только избавляет себя от страха, стыда и вины, но и добивается почета и уважения, гарантирующих переживание надежности и уверенности в своем бытии. Интериоризация сложных, противоречивых социальных отношений дает начало внутренней сложности, рефлексивности и порождает богатую гамму чувств.

Генезис сложных переживаний (опираясь на пример стыда и вины) можно представить как социально обусловленное, но укорененное в сознании индивида единство двух аспектов: интеллектуального и нравственного развития. Кроме того, в дифференциации стыда и вины отражено историческое становление различных уровней этического поведения и этических категорий – морали и нравственности. Мораль как система частных, исторически конкретных норм на уровне внутриличностной регуляции сопряжена со стыдом («Так поступаю, потому что боюсь осуждения других»). Нравственность как ориентация на самостоятельно принятые, безусловные для субъекта ценности и принципы невозможна без такой формы переживания как вина («Так поступаю, потому что не могу иначе»). Межличностные и групповые нормы (мораль) перерастают с развитием культуры в самоконтроль и саморегуляцию личности (нравственность), то есть социальное обретает внутриличностное бытие, порождая тем самым возможности личностных переживаний.

Итак, в античную эпоху последовательной, логичной системы представлений о переживаниях не было и быть не могло (конечно, с точки зрения современного понимания последовательности, логичности и системности), но именно в этот период на основе интуитивных исканий, философских рассуждений, успехов в познании физического мира и под влиянием социальных изменений обретоено понимание, что душа с ее многообразными переживаниями не может быть объяснена из нее самой (мыслители Древнего Востока, Сократ, Платон и др.), что душевная деятельность зависима от форм, которые создаются человеческой культурой, а не природой (Платон), что душа является принципом жизни и развития, а не вещью, что различные душевные переживания обусловлены различными видами деятельности, а также тем, что именно переживается, т. е. объектом переживания (Аристотель, Теофраст). Кроме того, переживания пробуждаются внутренним диалогом (Сократ), они зависимы от рациональных объяснений окружающих явлений (Демокрит), обобщающих понятий (Сократ) и поэтому управлять переживаниями лучше всего при помощи разума (Сократ, Платон, Аристотель, эпикурейцы, стоики). Стоики особо подробно описали виды аффектов, этапы их проявления и трактовали аффективные переживания как результат неразумного мышления, что имело негативную этическую оценку. Но чаще античные мыслители отмечали, что переживания сами по себе являются ценностью, они необходимы для полноценной психологической жизни (философы эллинистического периода). Таким образом, в период античности закладываются основы прорастающего сквозь мифологию теоретического осмысления внутреннего мира человека, а сам человек признается в качестве меры всех вещей. К сожалению, в последующие времена некоторые из этих идей недооценивались, игнорировались и даже были утрачены.

Раскрытие сущности переживаний через анализ их культурно-исторического развития, переживания как мир превращенной культуры, древневосточные представления о переживаниях, Сократ: внутренний диалог как форма существования переживаний, Платон, Аристотель, Демокрит, эпикурейцы, стоики. Культура и образ жизни человека в эпоху Античности, миф как основа переживаний античного человека. Стыд и вина как различные уровни переживания в его культурно-историческом развитии.

1.1.2 Средневековые представления о переживаниях личности.

Утверждение ценности личности в специфическом европейском смысле происходит не в античную эпоху, а лишь с принятием христианства, когда человек понимался как образ и подобие Бога. Бытие человека имеет высший смысл. Представление о Боге-Творце предполагает восприятие жизни, в том числе и внутренней жизни человека, творимой, создаваемой и обновляемой. Так христианская теолого-философская мысль концептуализировала психологическую жизнь человека как имеющую абсолютную ценность, уникальное содержание: человек уподобляется не только Богу, но и храму – вместилищу богатейших даров. Христианство предписывает каждому возвращать чувства, через которые и раскрывается личностное богатство и уникальность. Но переживания заданы извне и даны человеку либо в качестве награды (если они позитивные), либо в качестве кары (если они негативные). В этом смысле субъектом переживаний человек может быть лишь в меру своей способности следовать религиозным предписаниям. Особое место среди других переживаний отводится страданию. Только через страдание возможно избавление от греха и внутреннее самоочищение, только через страдание можно обрести подлинную радость.

Если в древнем мире человек был зависим от демонов природы и разнообразных духов, то Христианство все же более упорядочивает его жизнь, она становится зависимой от Бога, о котором каждый имеет то или иное понятие. При этом само существование божье воспринималось органично и естественно, как особая самоочевидная данность. Такое состояние своеобразного "не-алиби божественного" поясняется тем, что «нигде в Библии нет никаких доказательств существования богов, демонов или ангелов. Людям не требовалось сначала "поверить в Бога": они переживали Его присутствие...» [Лэйнг Феноменология переж-я, с. 135]. Т. е. если современный человек верит или не верит в Бога, то человек средневековья именно *переживает* Бога.

Христианство наделило людей верой, надеждой, сделало их способными любить собственную жизнь, христиане – это люди с позитивным отношением к другим, к добру, к труду и даже к страданию и смерти. Вера в загробную жизнь вселяла надежду на избавление от земных страданий, нищеты, болезней. Церковь создает и специальные организационные условия психологической поддержки: избавлению от страха, вины способствовали обряды исповеди и покаяния. Вера усиливала терапевтический эффект данных процедур, а полученное облегчение, очищение укрепляло веру.

Важное катарсическое, терапевтическое, в целом развивающее значение имели и разнообразные праздники, карнавалы. Укрепление

традиций «карнавальная культура» (по М.М. Бахтину) позволяло людям периодически выходить за пределы жестких социальных норм, экспериментировать со своим поведением, проявлением своих переживаний. Существенным нюансом является участие в карнавале людей наряженных, скрывающих свои лица за масками. Такая анонимность усиливала ощущение свободы и снижала тревогу, превращая карнавал в настоящий праздник души. Во время карнавала человек мог быть собой (хоть и под маской), мог вступать в чисто человеческие отношения. «И эта подлинная человечность отношений не была только предметом воображения или абстрактной мысли, а реально осуществлялась и переживалась в живом материально-чувственном контакте» [Бахтин Творч Рабле и к-ра средне, 9]. Именно карнавальная культура во многом содействовала развитию переживаний за счет творческого раскрепощения и социального экспериментирования. А стихийно появляющиеся новые акты и формы поведения способствовали социальной и в целом культурной динамике [Асмолов; Бахтин; Лотман], обогащая личность разнообразными переживаниями.

Важнейшее достижение христианской философии состоит в придании индивидуальной человеческой жизни смысла. Да и в целом проблема человека в средневековой философии была поставлена по-новому, более широко. Она включила в поле своего внимания духовность человеческой жизни, а также ее возвышенность над эмпирической повседневностью. Особенно отчетливо это проявилось в теолого-философском учении Августина [см.: Августин. О Граде Божьем, Исповедь]. В этом учении культивировалась интровертивная установка – человек должен остаться наедине с собой, прислушаться к себе, понять себя, чтобы обратиться к всевышнему. Троичность божества Августин связывает с наличием у человека трех главных свойств: "быть, знать, хотеть". Знание о чувственных переживаниях возникает в результате рефлексии разума над чувственными данными. Эта установка и легла в основу интроспекционизма в психологии. Характерны в этом отношении следующие слова Августина: «Люди отправляются в странствования, чтобы насладиться горными высотами и морскими волнами; они восхищаются широким потоком рек, широтой и простором океана и звездными путями, себя же самих они забывают и не останавливаются в удивлении перед собственной внутренней жизнью» [цит. по: Ждан История пс., с.58].

В работах Августина историческое время человечества разделено на эпохи, уподобляемые возрастам индивидуальной человеческой жизни и этапам ее духовного роста. Различные времена жизни по-разному человеком «прорабатываются»: прошедшее вспоминается, будущее ожидается, и только настоящее переживается. В этой значимой для развития психологии субъективности идее Августина мы видим, что переживания хотя и имеют историю и перспективу развития, что они могут иметь интенцию на прошлое или будущее, но феноменологически они даны только в настоящем. Душа наполняется новыми переживаниями и расширяется при предчувствии будущего и воспоминании о прошлом, но это не количественное наполнение

или расширение, а повышение жизненной активности “человеческого духа”. Осознание своей жизни встроенной в историю человечества с ее началом и установленным Богом завершением для конкретного человека приобретает определяющий характер: его социальная и индивидуальная жизнь наделяется смыслом, который одухотворяет земное существование, возвышает переживания. Одухотворяющие переживания возможны благодаря личностной (произвольной, сознательной) напряженности. Будущее переходит в прошедшее через напряжение действия, т. е. через усилие, относящееся к настоящему времени. Кстати, Августин указывает и на необходимость опосредования одухотворяющих и возвышающих переживаний. Правда посредничество здесь только персонифицированное. По мнению Августина Иисус Христос выступает Главным Медиатором между Богом и людьми.

Августин решающее для человека значение придавал не интеллекту, а воле, не теории, а любви, не знанию, а вере, не рациональному, а живой надежде. В этих рассуждениях обнаруживает себя зарождающаяся «концепция внутреннего опыта» [Ярошевский], которая была чрезвычайно популярна в последующие времена в Европе. Вот что пишет А. Ф. Лосев, противопоставляя теорию Августина неоплатонизму: «Греческий и восточный неоплатонизм являются системами слишком логическими, слишком абстрактно-философскими, слишком объективно-онтологическими. Им чужда та теплота чувства, та субъективная взволнованность, та жажда покаяния и искупления и вообще вся та субъективно-психическая жизнь, которую Августин с такой глубиной и блеском выразил в своей «Исповеди». (...) Поэтому... неоплатонизм... не может заменить августиновских слез, августиновской интимности переживания и августиновской сердечной любви...» [Лосев Эстетика Возрождения].

Но на что опираются переживания? Как вообще возможны высшие переживания, которые осознаются человеком и возможны только благодаря сознанию, каковы средства концептуализации мировоззренческих переживаний? Влияние на внутренний опыт культурных реалий было обосновано уже в XIV веке оксфордским профессором, философом-номиналистом У. Оккамом [Ярошевский]. Он принимал за исходное не аморфные порождения души, а знаки. Все универсалии («термины второй интенции») есть просто имена, обозначающие классы других имен, являющихся «терминами первой интенции». Хотя знаки Оккам трактовал очень широко, относя к ним даже ощущения, стоит отметить, что это была одна из первых попыток в изучении переживаний перейти от интроспекции к экстраспекции. Благодаря такой установке можно было увидеть за различными знаковыми системами, за различными речевыми операциями не только различный образ мыслей человека, но и разнообразный мир его чувств. К знакам как главным регуляторам душевной активности неоднократно обращались многие мыслители последующих веков, а знаково-символическое опосредствование высших переживаний стало одним из ключевых положений культурно-исторической психологии Л. С. Выготского.

Первенство в формулировке идеи о влиянии на внутренний мир культурных средств, посредников иногда ошибочно приписывают И. Канту (см., например: [Гусельцева. Культ.-аналитический подход в психологии, с. 23]), хотя мы видим, что она имеет более глубокие исторические корни и восходит именно к У. Оккаму.

Для анализа проблемы социально-психологической детерминации переживаний стоит обозначить идеи Д. Скота, который, защищая индивидуальный характер бытия человека, фиксирует обязательное существование общего и общности, которые существуют не только в мысли, но и в бытии (см.: [Лосев. Эстетика Возр]). Индивидуальность является собой не потенциальное, но актуальное бытие. Индивидуальность невозможна и немыслима вне общности. Актуальность индивидуальности заключается в ее отличии от всякой другой индивидуальности. Индивидуальность выступает спецификацией универсального, ее уже нельзя дальше уточнять и она является неделимой целостностью. Какое-либо переживание, исходя из этой логики Д. Скота, тоже конкретно, уникально и неповторимо благодаря такому важному свойству как невозможность его деления и дальнейшего уточнения. Эта идея отражает тот аспект переживания, который разрушается при использовании механистической аналитической процедуры.

Не менее выпукло чувство индивидуальности и интимно-личного отношения человека к божеству представлено у немецкого мистика М. Экхарта. Сам человек у него есть носитель божественного, есть богочеловек.

Идеи У. Оккама, Д. Скотта, М. Экхарта, безусловно, служили основой, на которой прочно обосновался индивидуализм Возрождения, почвой для нового мировоззрения и ощущения одухотворенности собственной жизни, ценнее которой и выше которой ничего нет. Но ценность человека как распространенный, общезначимый культурный феномен, как условие особого рода переживаний, которые А. Швейцер назовет «благоговением перед жизнью», должна будет пробиваться сквозь тернии истории еще многие века. Уже в конце XVIII века И. Г. Фихте категорично будет утверждать, что Я стоит выше всего, что именно Я порождает из себя и природу, и историю, и бога.

И в работах философов, и в сознании обывателей периода средневековья внутренний мир человека – это характеристика его отношений с Богом, т. е. средневековый теоцентризм доминирует над принципом антропоцентризма. Но именно в эмоциональных переживаниях, как считает И. С. Кон, надо искать индивидуально-личностное начало средневековой культуры, а не в отвлеченных богословских категориях [Кон В поисках себя].

Не могла способствовать разнообразию, обогащению переживаний и социальная структура феодального общества. «Характерная черта феодального средневековья – неразрывная связь индивида с общиной. Вся жизнь человека, от рождения до смерти, была регламентирована. Он почти никогда не покидал места своего рождения. Жизненный мир большинства людей той эпохи был ограничен рамками общины и сословной принадлежности. Как бы ни складывались обстоятельства, дворянин всегда

оставался дворянином, а ремесленник ремесленником. Социальное положение для человека было так же органично и естественно, как собственное тело; каждому сословию соответствовала своя система добродетелей, и каждый индивид должен был знать свое место» [Кон В поисках себя]. Т. е. «я» в раннем средневековом обществе еще не выделилось, не выросло из «мы». Поэтому и переживание одиночества, и переживание сомнений личностного выбора – редкие проявления жизни средневекового человека. Размытость границ «я» была настолько сильной, что его практически не существовало. Поэтому и отношения одной общности с другой были более реальными, чем отношения обособленных индивидов. Как отмечает Б. Ф. Поршнев, отношение «мы и они» глубже и исторически первичнее, чем отношение «я и ты» [Поршнев Социальная психология и история, с. 76]. Эта идея корреспондирует с заявлением Л. Леви-Брюля о том, что примитивные народы мыслят не понятиями, а конкретными ситуациями (см.: [Коул Куль-ист пс, с. 194]), когда под обобщением (понятием) понимается не только «группировка», но и «восхождение к конкретному», когда «я» выступает предельным обобщением.

Низкая потребность в самоанализе была как бы предзадана макро- и микросоциальными факторами. У субъекта просто не было такой необходимости – выделять свои переживания в качестве особой реальности. Данный феномен «дорефлексивных переживаний» наблюдается у отдельных народов, у различных социальных групп и в гораздо более поздние времена. Изучая в начале 30-х годов уже XX столетия психологические особенности крестьян отдаленных кишлаков Средней Азии, практически все из которых были неграмотными и вели хозяйство, близкое к натуральному, А. Р. Лурия просил их описать свой характер, отличия от других людей, свои достоинства и недостатки. Как и предполагалось, тип самоописаний оказался зависящим от образовательного уровня и сложности социальных связей людей. Неграмотные дехкане из отдаленных горных кишлаков подчас не могли даже понять поставленную перед ними задачу. Самоописание они подменяли изложением отдельных фактов своей жизни (например, в качестве "своего недостатка" называли "плохих соседей"). Характеристика других людей давалась значительно легче, чем самохарактеристика. «На известном этапе социального развития, – замечает А. Р. Лурия, – анализ своих собственных, индивидуальных особенностей нередко заменялся анализом *группового поведения* и личное "я" заменялось нередко общим "мы", принимавшим форму оценки поведения или эффективности *группы*, в которую входил испытуемый...» [Лурия А.Р. Об историческом развитии познавательных процессов. — М., 1974, с. 151].

В целом исследование душевной жизни в средневековой Европе подчинено задачам богословия. Важно наряду с этим отметить, что богословие представляло собой своеобразную *концептуализацию, схематизацию жизненного опыта человека средневековья*. Конечно, это имело идеологическое значение для отцов церкви, монархов, но *эта идеология оснащала человека знаково-символической системой, в терминах,*

схемах и образах которой члены феодального общества осознавали себя и свой мир, объясняли и регулировали в соответствии с этим социальные отношения, а религиозные ценности и адекватная им эстетика образовывали суть самых интимных переживаний. Даже удручающая бедность благодаря этой культуре переживалась возвышенно: «бедняки Христовы» – это люди, отказавшиеся от земных благ, чтобы вернее достичь царствия небесного.

Неудивительно поэтому, что наиболее «технически оснащенными» для продуцирования переживаний и их анализа были духовные наставники и монахи. Они составляли самое образованное сословие, «эмоциональную и душевную жизнь пестовали как тепличное растение» [Хейзинга Осень ср] и в силу своего положения должны были выслушивать своих прихожан и помогать им в душевных делах, особенно после того, как в 1215 г. Латеранский собор установил, что каждый христианин обязан исповедоваться, как минимум, один раз в год. При этом требовалось не формальное признание греха, а внутреннее раскаяние, которое “эмпатичный” и “сензитивный” священник должен был уловить, чтобы принять исповедь. Первые средневековые автобиографии, личные дневники появляются также именно в монашеской среде. Стремление максимально точно отличить “праведные” намерения и переживания от “неправедных” способствовало быстрому развитию латинского словаря “страстей души”, где тщательно дифференцируются виды и степени аффектов, чувств, человеческих отношений. Хотя сам латинский язык – официальный язык средневекового Христианства – был искусственным, косным и во многом безжизненным, предназначенным скорее для того, чтобы сохранять, а не изменять, усреднять, а не индивидуализировать, умерщвлять, а не оживлять. «В пределах все нивелирующей системы средневековой латыни следы времени почти совершенно стираются, сознание жило здесь как бы в вечном и неизменяющемся мире» [Бахтин Тв-во Ф. Рабле].

Об иррационализме (в современном его понимании) переживаний средневековья свидетельствуют многие “странности” этого времени, которые отчасти характеризуют «семантическое поле» этой культуры. Они описаны историком А. Я. Гуревичем: «Разве не удивительно с современной точки зрения, например, то, что слово, идея в системе средневекового сознания обладали той же мерой реальности, как и предметный мир...? что доблестью в средние века считалось повторение мыслей древних авторитетов, а высказывание новых идей осуждалось? что плагиат не подвергался преследованию, тогда как оригинальность могла быть принята за ересь?... что в средние века не существовало представления о детстве как особом состоянии человека и что детей воспринимали как маленьких взрослых? что исход судебной тяжбы зависел не от установления обстоятельств дела или не столько от них, сколько от соблюдения процедур и произнесения формул и что истину в суде старались обнаружить посредством поединка сторон либо испытания раскаленным железом или кипятком? что в качестве обвиняемого в преступлении мог быть привлечен не только человек, но и животное и даже

неодушевленный предмет? что земельные меры одного и того же наименования имели неодинаковую площадь, то есть были практически несоизмеримы? что подобно этому и единица времени – час обладал неодинаковой протяженностью в разные времена года? что в среде феодалов расточительность уважалась несравненно больше, чем бережливость – важнейшее достоинство буржуа?... что в бедности видели состояние более угодное богу, нежели богатство...?» [Гуревич А.Я. Категории средневековой, с. 9].

Более того, современному человеку, существенная часть переживаний которого связана с природой – “любованием” ею, “общением” с нею, может оказаться сложным понять, что вплоть до позднего средневековья человек и среда его обитания образовывали целостность, расчленяемую разве что сознанием ученых. Было крайне затруднительно “оформить” во внутреннем плане какие-либо переживания по отношению к природе, ибо она просто не воспринималась со стороны. Народное сознание либо не устанавливало границ между телом и природой, либо они были крайне расплывчатыми. Да и в целом мир субъекта и мир вне его полагались либо как аналоги один другого, либо просто не расчленялись. Эти и многие другие примеры “культурно-исторической относительности” лишь подчеркивают особую проницательность в вопросах о психологической жизни философов той поры, а также социокультурную, образовательную, психологическую неоднородность различных социальных групп, сословий. Используя лексику А. Я. Гуревича, можно отметить, что психология «людей книги» имеет существенные отличия по сравнению с психологией людей устного слова.

Сопереживание другим в эту эпоху резко ограничено кругом своего сословия, своей религии. Это проявилось, к примеру, в том, что рыцарский культ благородства и уважения вполне легко соседствовал с невозмутимым спокойствием при массовом истреблении населения захваченных городов, опустошении деревень и т. д. И только в новое время появляется осознание, что “и крестьянки чувствовать умеют” [Кон В поисках себя]. А ставшая легендарной жестокость конкистадоров по отношению к американским аборигенам не в последнюю очередь объясняется их искренней убежденностью в том, что индейцы – не люди, а крайне опасные демоны, лишь принявшие человеческий облик, но в действительности лишенные души [Косиков].

Склонность к домыслам в сознании обывателей, их неспособность воспринимать «человеческое» у представителей других культур проявляется и в отношении открытий, сделанных Х. Колумбом. Как указывает М. Ходген, журнал Колумба описывает людей, встреченных им в западном полушарии, вполне объективно. «Он восхищается их великодушием, нравственностью и умом, хотя и находит их материальные обстоятельства достойными сожаления. Однако слухи, которые начали распространяться сразу после возвращения Колумба в Европу, создавали фантастические образы новооткрытых земель и населяющих их народов, очень похожие на мифические создания средневекового воображения. Перечень этих созданий

был поистине фантастическим и включал людей, которые скрипели, а не говорили; людей, у которых не было голов, а глаза и рот были на груди; людей, ходивших голышом, не знавших брака, живших в полной половой распущенности» [цит. по: Коул Культ-ист пс, с. 23]. Объяснение данному феномену, который присущ не только средневековью, Ренессансу, но и практически всей предшествующей (а отчасти и последующей) истории, обнаруживается в древних социально-психологических пластах психики человека. Дело в том, что положительные эмоции обусловлены тем ощущением, которое дает людям чувство «мы», а отрицательные – это все то, что привнесено в жизнь со стороны «они». Как обосновывает Б. Ф. Поршнев, «дуализм чувств восходит к социальному дуализму» [Поршнев Соц пс и ист, с. 98]. Именно поэтому «они» не просто не вызывают сочувствия, а служат объектом вымещения всего самого отрицательного, негативно-яростного, что только могла содержать в себе психика человека, для которого «мы» было более реально и существенно, чем собственное «я».

Й. Хейзинга пишет о том, что нам трудно представить чрезвычайную душевную возбудимость человека средневековья, его безудержность и необузданность. Сам он объясняет данные особенности переживаний тем, что они облекались в формы, очерченные куда более резко, чем в наше время [Хейзинга. Осень средневековья]. В целом у Хейзинги те или иные переживания исторически обретают определенные формы, которые затем сами становятся активными по отношению к переживаниям. Но дело, как мы полагаем, не только в резкости форм, но и в целом в культурной вооруженности, образованности, которые прежде всего выступают основой толерантности переживаний, принятия других. Внутренняя сложность, внутреннее культурное богатство в истории развивается через снятие противоречия между расширяющейся социальностью и ограниченными возможностями общения. В культурной динамике это противоречие снимается развитием внутренней социальности, социально-психологической рефлексии, деятельностью по согласованию ценностей и норм – всем тем, что в комплексе мы называем переживанием.

Специфика переживаний средневекового человека подчеркивается своеобразным пониманием идеи развития. Развитие трактовалось не столько как причинно-следственная зависимость, сколько как каузальный символический процесс, когда связь между явлениями выступает как смысловая и целевая, причем обнаруживается она внезапным скачком. При этом любая ассоциация на основе какого бы то ни было сходства может непосредственно представляться как сущностная, мистическая связь. Это относится и к общественному развитию (предчувствие конца истории, апокалипсиса), и к развитию личности на протяжении жизненного пути (дети ассоциативно воспринимались как уменьшенные копии взрослых).

Описанные свойства сознания во многом объясняются его символизмом. Если для античного мировосприятия ключевой особенностью являлась его мифологичность, то у средневекового человека существенной характеристикой сознания становится символизм, который наследует многое

от мифологизма и одновременно отрицает его. Мифологизм – одухотворение человеком мира, средневековый символизм – одухотворение человеком себя самого. Символы, разнообразные операции с ними, позволяют человеку ощутить себя свободным, пережить свою субъектность как в конкретной ситуации, так и в жизни в целом: «Именно включение символических операций делает возможным возникновение совершенно нового по составу психологического поля, не опирающегося на наличное в настоящем, но набрасывающего эскиз будущего и таким образом создающего свободное действие, независимое от непосредственной ситуации» (Выготский Л. С., 1984, т. 6, с. 50).

Христианский символизм первоначально – это попытка возвыситься над застывшей внешней реальностью, над тяжелой обыденностью. Но со временем он сам становится ортодоксальным и застывшим. «Жизненная ценность символического толкования всего сущего была безграничной. Символизм создал образ мира более строгий в своем единстве и внутренней обусловленности, чем это способно было бы сделать естественнонаучное мышление, основанное на причинности. Он охватил своими крепкими объятиями и природу, и историю. (...) Символическая образность есть нечто вроде музыки на текст логически сформулированных догм, звучащих без этой музыки чересчур тяжеловесно, чересчур бедно» [Хейзинга Осень среднев].

Предметы быта, слова, цифры, события осмысляются через символ, т. е. они способны для воспринимающего субъекта становиться чем-то большим, чем являются на самом деле. Благодаря символу устанавливаются смысловые связи между объектами, явлениями. Религиозный символ порождает возвышенное переживание, которое имеет структуру и форму данного символа. Однако если символическая система не несет в себе ничего нового, не способна порождать новые смыслы для субъекта, не дает новых образов, эмоций, не создает условий для жизнеутверждающих переживаний, не помогает решать практические задачи, она становится механистичной, превращается в догму и вырождается. При формировании отношения к чему-либо средневековая аргументация, «указавши на небо, она тут же начинает блуждать между примерами из Писания и нравоучительными банальностями» [Хейзинга]. Догматический формализм и обусловил ренессансные настроения в средневековой христианской культуре, ведь человеку хочется быть в живом, а не в мёртвом мире. Мёртвый мир через переживания становится очеловеченным, живым.

Толерантность к инакомыслию и к иным переживаниям – один из главных культурных позывов Возрождения, не теряющий и сегодня своей актуальности – стала «новообразованием» очередной «возрастной стадии» человечества как следствие чудовищного насилия догматиков средневековья (борьба набирающей силу инквизиции с еретиками, истребление "ведьм" и др.). Проблема толерантности "завязана" на проблеме стереотипизации переживаний в конкретных сообществах. «История ересей, – пишет Р. Д. Лэйнг, – свидетельствует не просто о стремлении отторгнуть (отлучить) тех,

кто придерживался иных догм или взглядов; она свидетельствует о нашей нетерпимости к отличным от наших фундаментальным структурам переживания» [Лэйнг Феноменология переж-я, с. 80].

Еще одной особенностью средневековой культуры является практически полное отсутствие мотивации достижения, стремления к самосовершенствованию, что объясняется, очевидно, отсутствием необходимых социальных условий. «Член группы, носитель отведенной ему функции или службы, индивид стремился прежде всего к тому, чтобы максимально соответствовать установленному типу и выполнять свой долг перед богом. Жизненный его путь был дан заранее, как бы запрограммирован его земным призванием. Поэтому внутреннее развитие индивида было исключено» [Гуревич А.Я. Категории средневековой..., с. 119].

Вместе с тем, ценность имело существование само по себе, а не процесс становления, важной была растворенность личности во всеобщем, а не ее оригинальность. Эпоха средневековья «обосновала ценности, утверждавшие коренную причастность индивида к сверхличным идеалам, к человеческому роду, ко всему мирозданию в целом. И надо прямо сказать, что эти ценности и поныне небезуспешно спорят с индивидуалистическими ценностями новоевропейской цивилизации, возвышающей отдельную личность, ищущей ее основания в ее внутренней субъективности, но вместе с тем предоставлявшей эту личность ее собственной одинокой судьбе» [Косиков, с. 16].

Историко-психологический, культурно-исторический анализ психологии человека различных исторических эпох наталкивает на обнаружение не только социокультурных, но и, что мы уже видели на различных исторических примерах, социально-психологических детерминант переживания. Возможность и необходимость определенного паттерна переживаний (их унифицированность, взаимосвязь различных тем переживания, определенная сюжетная структурированность и эстетическая оформленность) у различных людей возникает, конечно, вследствие схожего образа жизни. Но важнейшим условием общности и схожести переживаний выступают межличностные контакты, к которым Б. Ф. Поршнев относит взаимные визиты, знакомства, праздники, обряды, беседы. С его точки зрения даже «в пределах огромных объективных общностей, как класс или нация, только через соприкосновение людей и рождается социальная психология» [Поршнев Социальная пс и истор, с. 75]. Схожесть образа жизни и межличностные контакты – основа социотипического в поведении и переживаниях. Социотипические формы, сюжеты переживаний Г. Г. Шпет называет словом «дух». Он пишет: «Дух – конкретный стиль, тип или тон. Не кратковременное состояние, а пребывающая форма. Дух – эхо жизненного многообразия. Дух отображает действительность, структуру переживаний коллективной организации. Дух – собрание, связка характерных черт поведения народа. Дух рыцарства, дух мещанства – суть части целого» [Шпет Г. Г. Введение в этническую психологию. СПб., 1996, с. 94]. Так называемый дух народа есть отражение тех общностей и того типичного, что,

несмотря на индивидуальные, групповые, классовые, региональные различия, образует некое ценностно-смысловое поле, которым определяются характеристики переживаний. Но без межличностного взаимодействия и взаимообмена ценностно-смысловая общность невозможна.

В современной психологии не потеряли актуальности дискуссии о преобладании средовых факторов или характерологических черт в генезисе тех или иных переживаний, мотивов, поступков. Интересно, что битва ситуационистов и персонологов, развернувшаяся в XX столетии, имеет куда более глубокие корни, чем принято полагать, и может быть эксплицирована на историческом материале. Данная экспликация обосновывается тем, что особенности картины мира, связанных с нею переживаний воплощаются во всех семиотических системах, функционирующих в обществе. Поэтому искать специфику переживаний, понимание их генезиса необходимо в том числе и в произведениях искусства, литературы. Динамика представлений о поступках, психических состояниях и характерах была прослежена Д. С. Лихачевым в исследовании древнерусской литературы [Лихачев Человек в л-ре Др. Р.]. Вначале человек описывается отдельными поступками, соответствующими его социальному положению: историческое лицо оценивается в исторической перспективе, в его "социальной функции". Позднее (в XIV-XV вв.) раскрываются отдельные психологические свойства и состояния, эмоциональные отклики на события внешнего мира. Эти переживания уже не вытекают всецело из сословной принадлежности, но еще и не образуют целостную картину характера. А вот далее уже открывается внутреннее единство, связующее звено и производящая сила отдельных переживаний, поступков и черт – индивидуальный характер. Д. С. Лихачев отмечает, что «возможность углубиться в психологию исторического деятеля, анализировать не отвлеченный объект дидактических размышлений, и не идеального святого, и не одно какое-либо человеческое чувство, психологическое состояние и т. д., а конкретного современника явилась целым открытием в литературе» [Лихачев Человек в л-ре Др. Р.].

С развитием культуры неразрывно связано становление психологических идей. По мнению К. Ясперса «духовное творение средневековья... находит свое полное выражение в системе Фомы Аквинского и поэтике Данте...» [Ясперс Смысл и назначение истории, с. 252]. Фома Аквинский (или Аквинат) – один из безусловных лидеров философского движения средневековья, вписавший образ человека в общее представление о бытии. Место человека в мире, как мы видели, – главнейший вопрос средневековой культуры и христианской философии, представителем и идеологом которой выступал Аквинский. Поэтому, анализируя его психологические идеи, важно понимать черты христианского мировоззрения: историзм истин веры, целостность и единство мира, наличие объективной истины, ценность существующего материального мира как творения, принципиальная познаваемость мира, познаваемость нематериальных явлений через анализ реальных материальных объектов [Крашенинников]. Надо отметить, что эти черты христианского

мировоззрения сами сформировались и окрепли во многом благодаря Аквинскому.

Аквината называют первым ученым, который ввел в науку о человеке понятие личности [Крашенинников]. Личность обладает способностью к познанию, включая и самого себя, к целеполаганию, к выбору, она наделена свободной волей. Т. е. Фома Аквинский наряду с разумностью поведения личности и ее самосознанием подчеркивает среди признаков личности ее ответственность за собственное поведение: личность управляется божественным провидением таким образом, что сама принимает решения, и, следовательно, совершаемые ею поступки суть персональные деяния [Гуревич А.Я. Категории средневековой]. Мы можем интерпретировать эти положения Аквината в том смысле, что свобода выбора относится и к всевозможным действиям во внутреннем плане – плане познания самого себя и плане собственных переживаний. У развитой личности эти действия и переживания характеризуются свойствами субъектности, саморегулируемости.

К чему направлена работа переживаний, какова их интенциональность? Из теоретических положений Аквината следует, что человек стремится к благу, о достижении которого свидетельствует состояние душевной гармонии и переживание красоты, когда на время успокаиваются желания, субъект чувствует удовольствие, т. к. познающий интеллект освобождается от волевых усилий. Переживания, таким образом, связаны, слиты с познанием. А самые возвышенные переживания невозможны без интеллектуального напряжения и прорыва в сферу красоты. Благодаря Фоме и начиная с него «стало возможным, – отмечает А. Ф. Лосев, – не только падать ниц перед иконой, но и получать удовольствие от созерцания ее формальной и пластической целесообразности» [Лосев Эст. Возр].

Переживания, кроме того, обусловлены индивидуальностью, заданной неповторимым телесным устройством человека (душа у Фомы – это форма тела). Однако собственно телесностью переживания не ограничиваются, они определены еще и высшими способностями. Так, «телесное зрение есть начало чувственной любви, и подобным же образом созерцание духовной красоты есть начало духовной любви» [цит. по: Лосев. Эстетика Возр]. Верность идее целостности, отнесенности переживаний ко всей личности, ко всей душевной жизни “прочитывается” в следующих словах Аквината: «...Мыслящей душе нужно... обладать способностью ощущения. Но ощущение возникает только при наличии телесного органа. Поэтому человеческая душа должна существовать в единстве с телом, которое имело бы соответствующие органы для ощущения» [цит. по: Крашенинников, с. 127]. Личность как понятие и играет объединяющую роль души и тела. Переживает не тело, не душа, но целостная личность. Личность предполагает самосознание, активность, субъектность действий и переживаний. Здесь неслучайной представляется ассоциация с Н.А. Бернштейном, отмечавшим, что личность – это верховный синтез поведения. В полной мере о гармонии

души и тела заговорили в эпоху просвещения, но впервые так ясно проблема единства этих двух уровней жизни человека была поставлена Ф. Аквинским. Более того, Аквинским впервые в психологическом познании обоснованно использовались такие понятия, как «интенция души», «интенциональные образы», «телеология души» и ее «внутренний опыт», которые, несомненно, обогатили средства описания и понимания переживаний личности, позволили об этих переживаниях говорить и мыслить концептуально. Не случайно М. Г. Ярошевский, настаивая на важности творческого диалога с прошлым, в качестве примера приводит линию эволюции психологических идей: Фома Аквинский - Франц Brentano - Вюрцбургская школа - функционализм - феноменология - Курт Левин [Ярошевский. Истор пс.].

Для современной психологии, занимающейся изучением ситуаций, событий жизненного пути, интерес представляет тот факт, что средневековые люди при характеристике переживаемого им времени жизни могли говорить о нем как о «точечном» или «движущемся скачками» времени. Так, в поэзии той поры жизнь отражается в виде отдельных событий, не связанных между собой по смыслу и не согласованных во временном отношении. Собственная жизнь воспринималась не целостно, а фрагментарно, поэтому нельзя говорить и о жизненном пути как о некоем концепте, более или менее системно представленном в сознании субъекта. Временные взаимосвязанные отношения в виде единой последовательности начинают преобладать в сознании не ранее XIII века. Еще одна особенность восприятия времени - слияние времени собственной жизни и библейского времени. «Быстротечная и ничтожная жизнь каждого человека проходит на фоне всемирно-исторической драмы, вплетается в нее, получая от нее новый, высший и непреходящий смысл. Эта двойственность восприятия времени - неотъемлемое качество сознания средневекового человека. Он никогда не живет в одном лишь земном времени, он не может отрешиться от сознания сакральной истории, и это сознание коренным образом воздействует на него как на личность, ибо спасение его души зависит от его приобщения к сакральной истории. Всемирно-историческая борьба между добром и злом - личное дело каждого верующего» [Гуревич А.Я. Категории средневековой, с. 126].

И только с развитием городов, с ростом производства, предпринимательства, купечества, когда между человеком и природной средой появлялась все более расширяющаяся среда инструментов и орудий, позволяющих уже меньше зависеть от естественных ритмов природы, когда организовывать производственные циклы и взаимодействия людей по этому поводу надо было в определенных временных рамках, тогда только и отношение ко времени меняется, оно становится не циклическим («колесо времени» – распространенная тогда метафора), а линейным (протекающим из прошлого через настоящее в будущее). В XIII веке на городских ратушах появляются механические часы, с боем которых люди стали осознавать, что время течет независимо от их воли, независимо от событий их жизни (время может протекать, даже когда ничего не происходит, когда ничего

существенного не переживается). Мы вновь здесь убеждаемся, что социально-экономическое развитие меняет отношения людей, и через изменение взаимоотношений осуществляется трансформация самосознания конкретного человека, появляется переживание ценности времени, ценности своей жизни. Такое переживание времени и осознание себя во времени позволило примерно в 1440 г. Л. Б. Альберти сформулировать следующее: «Есть три вещи, которые человек может назвать своей личной собственностью: это богатство, тело и... самая драгоценная вещь... время» [цит по: Гуревич А.Я. Категории средневековой, с. 136].

Итак, можно сформулировать некие обобщенные характеристики переживаний средневекового человека (осознавая при этом всю условность и относительность подобного рода обобщений). Действительность и, прежде всего, природа в восприятии типичного европейца средневековья антропоморфна. Она, также как и время, и пространство, насыщена человеческим содержанием, т. е. воспринимаемое и переживаемое само становится качественно определенным состоянием людей. Средневековый человек жил в строго ограниченном социальной ролью нормативном пространстве. Но при этом он даже не осознавал свою независимость от роли. Он был рыцарем, священником, крестьянином, а не индивидом, который занимался военной, религиозной или сельскохозяйственной деятельностью [Фромм Бегство от свободы], более того, его сознание, мир его переживаний выступают не столько его достоянием, сколько достоянием той социальности, которой он принадлежит. «Непосредственность отношения к жизни, органическое переживание ее – таково мироотношение людей в обществе, не разъединённом господством вещей над человеком» [Гуревич Категории..., с. 281]. В средневековом мире предметы, явления, события очень символичны, все имеет нравственную, религиозную окраску, в этом мире нет нейтральных тем, в нем невозможна психология вне этики (состояния души могли быть либо порочными, либо добродетельными), поэтому переживания были связаны с тем, что образ жизни и отдельные поступки человек соотносил с требованиями всевышнего. А свобода отдельной личности (личности, которая провозглашена христианством подобием бога) оборачивается лишь требованием избегать всего того, что препятствует спасению души. Но и такие требования, в целом вся культура средневековья могли выступать опорой для формирования ростков субъектности, из которых развивается свободная личность. Ведь личностную позицию можно занять по отношению к чему-то, ограничивающему личностные проявления: «Средневековый человек считал себя в Мировом здании столь же необходимым и связанным, как любой камень в готической постройке, с достоинством выносящий давление соседей и входящий неизбежной ставкой в общую игру сил. Служить — значило не только быть деятельным для общего блага. Бессознательно средневековый человек считал службой, своего рода подвигом, неприкрашенный факт своего существования» [Мандельштам О. Э. Сочинения. В 2 т. — Т. 2. — М., 1990, с. 141].

Переживания средневекового человека именно благодаря символизму и монотеизму носят более личный, приватный характер по сравнению опытом античного человека. Очень выразительно это отличие показывает А. Ф. Лосев: «Тут перед нами не та космическая, холодная, внеличностная и внеисторическая античность с ее постоянной опорой в природе на вечно правильное движение небесного свода и на весь этот астрономический идеал человеческой души, которая всегда трактовалась в античности как то, что должно отождествляться с этим внебиографическим и постоянно возвращающимся к самому себе, раз и навсегда данным движением небесных сфер. Ведь здесь перед нами не античный политеизм, где сами боги были не больше чем натурфилософским обобщением, но монотеизм с его всегда тревожным чувством личности, с неповторимостью всего индивидуального, с его доходящим почти до "нервозности" ощущением единого и надприродного абсолюта» [Лосев Эст Возр].

В этой духовно-мировоззренческой атмосфере складывалось и специфическое содержание философско-психологических представлений о внутреннем мире человека. Конечно, понимание обывателя и понимание великого мыслителя – не одно и то же. Но и тот, и другой, хоть и в разной мере, подвержены социокультурным влияниям и соответствующим историческим спецификациям. Несмотря на то, что в целом исследование душевной жизни было подчинено задачам богословия, и сами авторы психологических текстов были людьми верующими, многие идеи средневековья явились существенным вкладом в развитие светского знания о человеке. Это те идеи, которые в значительной мере выстроены на базе античной философии, но отличаются принципиальной новизной.

Так, формированию интроспекционизма и концепции внутреннего опыта, популярной в гораздо более поздние времена в Европе, способствовала система взглядов Августина Блаженного, который подчеркивал, что внутренняя жизнь может быть не менее удивительна, чем внешняя, что переживания имеют отнесенность только к настоящему времени, хоть и могут актуализироваться по поводу прошлого и будущего (и сегодня для психотерапии и практики обучения – чрезвычайно значимая идея), что в переживаниях воля и вера важнее интеллекта, а любовь – важнее теории (типичное для христианской средневековой культуры проявление иррационализма). Однако принципиальная возможность переживаний человека как сознающего себя существа, как существа социального объясняется уже У. Оккамом через идею применения знаков, являющихся универсалиями, которыми пользуются люди как чем-то внешним (но эту внешность как правило не осознающие) для работы во внутреннем плане. Это, пожалуй, первая в истории попытка трактовать переживаемое человеком как производное от социокультурных форм. Здесь имеется не просто констатация факта зависимости душевных движений от общественной жизни, как у Платона, а прямое указание на использование слов и других знаков и символов в качестве орудий психического. Присущий в целом

средневековой культуре символизм отразился и в характере теоретизирования.

Человек как субъект выбора и принятия решений, человек как субъект переживаний, человек как субъект богатого внутреннего мира (Августин), человек как социокультурное существо, оперирующее знаками (Оккам) – такой подход к человеку логично вызвал появление понятия личности (Ф. Аквинский). Личность выступает социальным качеством способного к самосознанию и саморегуляции человека, эмоции которого интеллектуализируются и вырастают до переживаний. Эмоции сами по себе содержат элемент интеллектуальности, рефлексивности, т.к. обращены к человеку, к его жизни (Г. Гегель). Они указывают на значимость жизненной ситуации. Но когда в одной ситуации актуализируется несколько значимостей, или когда человеку необходимо иметь дело с несколькими ситуациями одновременно, без рефлексивной деятельности культурно вооруженной личности не обойтись. Поэтому переживания средневекового человека в значительной степени *эмоциональны* и достигают уровня *рефлексивных переживаний* только при личностном характере бытия.

Сами переживания во многом обусловлены символизмом христианской культуры, что явилось почвой, на которой взойшли ростки феноменологии. Черты феноменологического раскрытия внутреннего мира можно наблюдать у Августина, но особенно у Аквината. Конечно, такой образ человека, личностный уровень его бытия, ценность его переживаний и богатство проявлений внутреннего мира резко контрастировал с преобладающим способом жизни и мировосприятия в эпоху средневековья. Но предпосылки нового общества всегда создаются в недрах старого в виде деятельных актов отдельных гениальных его представителей.

Многие позитивные перемены в ренессансной социокультурной ситуации не могли быть революционными и определяющими, пока оставался неизменным, средневековым по своей сути, образ жизни подавляющего большинства европейцев. Даже лучшими умами эпохи гуманистические идеи поначалу формулируются как бы на ощупь, осторожно, для отдельных ситуаций и для отдельных категорий людей, гуманизм первоначально имеет «клубный» характер. «Гуманизм в целом представлял собою... некую социальную игру, некую форму беседы, некое стремление к более высоким формам жизненного уклада. Даже ученая переписка XVI и XVII вв. ни в коей мере не отказывается от этой манеры» [Хейзинга Осень ср].

Стремление человека к насыщенной жизни, к осмысленному бытию, к самосовершенствованию ломает все же даже самые застывшие культурные формы. Свою знаменитую работу «Осень средневековья» Й. Хейзинга заканчивает словами, отражающими переживание обновления: «Ренессанс придет лишь тогда, когда изменится тон жизни, когда прилив губительного отрицания жизни утратит всю свою силу и начнется движение вспять; когда повеет освежающий ветер; когда созреет радостное сознание того, что все великолепие античного мира, в который так долго вглядывались, как в зеркало, может быть полностью отвоевано» [Хейзинга Осень ср].

Христианство и ценность человеческой жизни. Вера как средство упорядочения внутренней жизни. Роль «карнавальной культуры» в развитии переживаний. Учение Августина, взгляды У. Оккама, Д. Скотта, М. Экхарта. Средневековый символизм как ключевой способ оформления переживания. Ф. Аквинский как выразитель христианского мировоззрения, как пионер в научном использовании понятия «личность». Субъектность и интенциональность переживаний.

1.1.3 Переживания личности и развитие представлений о них в эпоху Возрождения.

Эпоха Возрождения развивает идею ценности отдельной личности, смещает акценты в пользу человека, который не растворен в общем, а сам вбирает в себя внешнее, он выступает субъектом внутренней жизни, он не скрывает своей индивидуальности, он своей творческой деятельностью становится способным создавать «царство культуры». Это время, когда появляются элементы капиталистических отношений, дающих больше свободы и автономии, расширяющих пространство социальности, а также развивающих самосознание все большего количества граждан. Экономические свободные люди для обоснования и объяснения своего поведения нуждались в мировоззрении, отличном от того, какое формировали оторванные от жизненной практики схоластические построения и трактаты об аскетизме. Натуралистическая и религиозная направленность философских исследований уступает место антропоцентрической. Уже для Ф. Петрарки – первого ренессансного философа-гуманиста – главной проблемой является познание не Бога, а человека, а особенно познание человеком самого себя, всего многообразия своих чувств. Гуманисты убеждены, что “дар познавать и действовать”, которым Бог наделил человека, лежит в основе могущества самого человека, он становится причиной, источником обустройства мира внешнего и мира внутреннего [Соколов В.В. Европейская философия 15-17 вв].

Человек в работах Петрарки (как в литературных, так и в философских) выступает крайне противоречивым существом. Эта противоречивость переживаний станет одним из ключевых сюжетов всей культуры Возрождения. Только в одном из своих сонетов Петрарка фиксирует главные антиномии европейской души: любви и болезненного состояния; благих элементов любви и ее мучительных сторон; злых элементов любви и ее сладости; сознания собственной свободы и в то же самое время недовольства собою, а также ропота на другие, объективные причины; жизни, смерти, страдания и блаженства; самоутверждения и самоотрицания в расколе с самим же собою [Лосев Эст Возр].

Лоренцо Валла – философ первой половины XV века в работе «О наслаждении» пытается возродить эпикурейское мировоззрение. Наслаждение он возводит в ранг основных человеческих ценностей и даже сожалеет о том, что у человека всего пять органов чувств, а не 50 или 500, чтобы получать наслаждение в гораздо большем объеме [найти в интернете текст «О наслаждении»]. Соответствующим образом решается и этическая

проблема: наслаждения, которые человек получает от органов чувств, легко удостоверяют, в чем состоит благо. Суть добродетели заключена в умении человека правильно понимать свой интерес и осуществлять должный выбор между большим и меньшим благом.

Но чувства не только улаживают человека, им принадлежит также и познавательная функция. Л. Валла, таким образом, не представляет себе познания, лишённого чувственности. Наслаждение есть стремление к тому, что поддерживает жизнь, оно помогает избегать опасностей. Но дело не в примитивном гедонизме. Важна дифференциация наслаждений и способов отношения к наслаждению. Итог: жить без наслаждения невозможно, оно является истинным благом, высшей ценностью. А католики лукавят, когда отрицают это (рассуждая о загробной жизни, они сами говорят о мучениях в аду и наслаждении в раю) [].

Однако такой подход к переживаниям человека не стал распространенным. Ренессансная культура в основе своей предпочла в качестве философской опоры неоплатонизм (стоит упомянуть флорентийскую платоновскую академию, представителями которой являлись Георгий Гемист Плифон, Марсилио Фичино, Пико делла Мирандола). «...Подобно юноше, бунтующему против своих родителей и ищущему поддержки у дедов, Возрождение было склонно забывать обо всем, чем оно было обязано средневековью, и преувеличивать значение античности» [Лосев Эстетика Возрождения]. Даже сам термин «возрождение» имел средневековое, библейское происхождение. В Новом завете многократно говорится о возрождении, о новом человеке, о новом духовном развитии. Но для историко-психологического анализа принципиальным выступает тот момент новизны в самосознании, новизны в переживании человеком отношений с миром, момент активности личности, который зафиксирован в схематизме П. делла Мирандолы: если бог есть создатель самого себя, а человек создан по образу и подобию божью, то и человек тоже должен создавать сам себя. Конечно, такая логика конституирования индивидуальности преодолевает средневековую традицию. Что касается динамики переживаний личности флорентинца, то ее вполне определенно характеризует Ш. Моррас: «Единственным эпиграфом для Флоренции служит прекрасный дистих Катулла: ненавижу и люблю... Это самое подходящее место в мире для развития своих страстей. Она является порождением жизни, столь полной крайностями, что и сладострастие, и даже лень, и религиозность были здесь жестокими» [цит. по: Лосев Эстетика Возр].

Леонардо да Винчи (1452 – 1519) предложил такой тип отношения к действительности, для которого характерен синтез чувственного созерцания, теоретического обобщения и практического действия [Ярошевский]. Причем такой тип не просто декларировался, но и воплощался всем житетворчеством великого Леонардо. В истории культуры и науки это, пожалуй, наиболее яркий пример намерения различить феномены человека зафиксировать в одном аффективно-мысленном взоре. Наш современник

В.П. Зинченко, отмечая потребность научной психологии в поэтической антропологии, пишет: «Искусство порождает иное знание. Наука расчленяет, анатомирует, дробит мир на мелкие осколки, которые не склеиваются и не komponуются в целостную картину. Наука особенно преуспела в своей дезинтегративной деятельности, изучая человека. Искусство сохраняет человеческий мир целостным. Оно если и не образец для подражания, то постоянное напоминание науке о существовании целостного, неосколочного мира» [Зинченко Посох Манд и трубка Мам, с. 43]. Можно полагать, что Леонардо знал об этом.

Он предложил новую всеобщую науку – живопись, – которая призвана была комплексно изучать и описывать жизнь человека (живопись буквально: описание жизни). Именно эта наука является высшим уровнем в познании мира и человека. Леонардо составил подробный план труда, который должен был включить сведения обо всех этапах жизнедеятельности человека – от пренатального периода до старости. Такой подход придавал особое место творческим переживаниям личности, ее фантазии, которые уже не были балластом деятельности ученого, а составляли ее необходимое условие. В этих идеях выстраивается новый образ человека в целом: он способен к творчеству, он имеет определенную целостную линию жизни, которая воплощает его индивидуальность, а переживания могут быть основой реальных ценностей и сами по себе имеют ценность. Не случайно Леонардо относят к основоположникам художественного психологизма [Дашкова]. Его рисунки некоторых предметов, явлений во многих аспектах более “реальные” и живые, чем фотографии. Показательно в этом отношении творческое кредо художника: «Самое важное, что только может встретиться в теории живописи, это – движения, соответствующие душевным состояниям каждого живого существа, как то желанию, презрению, гневу, жалости и тому подобное» [цит. по: Дашкова, с. 80]. Таким образом, тело выступает тончайшим инструментом души, и именно через тело проявляют себя различные переживания. Проблема соотношения переживаний и средств их выражения в определенных теоретических и прикладных аспектах в истории психологии периодически обретает ведущую роль. К примеру, мнение о том, что эмоциональные переживания возможны только благодаря разнообразным поведенческим и физиологическим реакциям (так называемая «периферическая теория эмоций» Джеймса-Ланге), которая часто и очень серьезно критиковалась, имеет, тем не менее, большую популярность и используется уже и в XXI веке (особенно в практической психологии). Но Леонардо в этом отношении высказывался корректно – он отмечает, что движения «соответствуют» переживаниям. В обсуждении этой проблемы, как правило, недооценивается, или вовсе не учитывается смысловая основа переживаний, а также диалектическое единство переживаний и средств их выражения, в котором фиксируется социально-психологический генезис и социально-психологическое бытие переживаний личности.

Эпоха Возрождения через Леонардо демонстрирует новые свойства переживаний и новые возможности в понимании переживаний другого

человека. Аналитики художественного творчества Леонардо, отмечают, что новому типу портрета, который открывала Мона Лиза, соответствовало более глубокое, чем раньше, понимание другого человека: диалогически, со стороны внутреннего мира субъекта, на основе эмпатии [Дашкова]. Глубоко проявленные в этом портрете индивидуальные черты личности и художника, и изображенной женщины, одновременно являются и универсальными качествами всех людей, которые в этой картине находят что-то близкое. В. Патер видит в картине Моны Лизы «воплощение всего любовного переживания культурного человечества» [цит. по: Фрейд Леонардо да Винчи, с. 21]. Возможно, это свидетельствует о существовании таких символических форм, которые парадоксальным образом именно своей всеобщностью способствуют восхождению переживаний к индивидуальному, уникальному. При этом обращает на себя внимание в цитате В. Патера словосочетание «культурного человечества», т. е. той категории людей, которые с помощью образования «вооружились» средствами (инструментами) «форматирования» переживаний посредством нахождения определенных смыслов в определенных символах. Хорошо усвоенный принцип символообразования, который появляется у достаточно социализированных и приобщенных к культуре (в широком смысле слова) людей, позволяет экспериментировать с различными символами и различными свойствами этих символов. Данная линия творческой деятельности, подчеркивающая зависимость порождения идей и чувств от культурных инструментов и форм, и расширяющая возможности познания мира и человека, обогащает культуру знаниями, а человека – новыми возможностями переживаний.

Леонардо не дожидаясь открытия Коперником гелиоцентрической системы и создания Дж. Бруно учения о бесконечных мирах. Именно эти «культурно-научные новообразования», а также многие географические открытия существенно изменяют сознание и самосознание человека, создадут переживание собственной незначительности и ограниченности в космических масштабах. Может быть поэтому в Леонардо еще так сильно было желание самому изучить «все и вся». С пониманием, что зримо воспринимаемая земля под ногами и небо над головой – это еще далеко не все мироздание, приходит осознание, что охватить силами одной человеческой личности всю бесконечную природу просто невозможно. Поэтому «возрожденческий человек решил отказаться от своего чувства природы и от намерения овладеть природой, с тем чтобы стать ничтожной песчинкой, ничтожным винтиком, но лишь бы охватить все, пусть только одной наукой, пусть только одним рассудком, пусть только одной отвлеченной математикой, но лишь бы охватить и лишь бы забыть непосредственную данность природы как некую детскую наивность» [Лосев Эст Возр]. Именно новые представления как средства организации внутреннего мира революционным образом реконструируют самосознание и связанные с ним переживания личности. Гелиоцентризм как модель космическая существенно изменила антропоцентризм как форму переживания человеком своего места в мире.

Если опираться на идею зависимости переживаний от личностных качеств их субъекта, от его культурной определенности, то можно говорить о небывалой пестроте, яркости, насыщенности переживаний человека эпохи Возрождения, чья собственная жизнь превращается «в предмет эстетического любования» [Лосев ЭстВозр]. Это улавливается в описании тогдашнего «благовоспитанного человека», которое делает Б. Кастильоне в книге «Придворный», являющейся одной из самых удачных интерпретаций культурной и общественной жизни рассматриваемого исторического этапа: умение красиво драться на шпагах, изящно ездить на лошади, изысканно танцевать, всегда приятно и вежливо говорить и даже изощренно ораторствовать, владеть музыкальными инструментами, никогда не быть искусственным, но всегда только простым и естественным, до мозга костей светским и в глубинах души верующим [Кастильоне Придворный (найти в интернете)]. Такой паттерн значимых личностных качеств отражает неутилитарную тенденцию культуры видеть человека гармоничным, который совершенствуется и для умелого обхождения с другими, и для самого себя, чтобы насладиться высотой художественного оформления своего внутреннего мира. Именно на уровне переживаний личности обнаруживается свойственное эпохе соответствие эстетического этическому (кстати, в пользу данного соответствия и даже единства свидетельствует родственность слов в греческом языке: *callos* – красота, *salon* – благо). Именно через это единство, через гармоничное развитие всех аспектов человека мыслилась возможной внутренняя свобода. Наслаждаться жизнью, красотой окружающего мира, самому быть красивым во всех отношениях – именно это выступает главным призывом культуры, является морально значимым. Вот как характеризует это стремление итальянских возрожденцев к наслаждению своей индивидуальностью и созданию соответствующей среды французский историк культуры Ф. Монье: «Человек живет полной и широкой жизнью, всеми порами и всеми чувствами, без торопливости и без нервности, без усталости и без горя. Он с удовольствием встает утром, с удовольствием вдыхает аромат неба и растений, с удовольствием садится на лошадь, с удовольствием работает при свечке, с удовольствием развивает свои члены, дышит, существует в мире. Кажется, как будто он вбирает в себя при каждом дыхании двойное количество кислорода. Отнюдь не противный самому себе, он живет в мире с окружающей средой и с собой. Он считает, что большего блаженства нет на земле, как жить счастливо» [цит. по: Лосев Эст Возр].

Показательно, что в качестве идеала личностного развития для возрожденческой культуры выступает порожденный античностью образ демиурга (мастера), действующего на основе парадигмы (модели, образца). Демиург, представляющий себе предел разумности и красоты, придает очертания всевозможным бесформенным образованиям, делает их зримыми, понятными для себя и для людей. Для развития линии нашего анализа важно отметить, что одним из аспектов культуры позднего Возрождения является маньеризм, отличительная черта которого заключается в рефлексии проблемы соотношения творящего субъекта и сотворенного объекта. Один из

теоретиков маньеризма Ф. Цуккари выдвигает очень интересное понятие «внутренний рисунок», сутью которого выступает оформленное в сознании организованное единство разнообразных чувственных раздражителей. «Этот внутренний рисунок человека настолько могуществен и богат, что он конкурирует как бы с самим богом и с природой. Во всяком случае он создает то, что Цуккари называет "земным раем", – совокупность всего прекрасного и всех произведений искусства, созданных человеком» [Лосев Эст Возр]. Несмотря на неоплатоническое понимание природы данного «внутреннего рисунка» (как воплощение в психике идеальной, божественной формы), понятие это указывает на творческое начало субъекта. Важно умело выбирать одни природные данные и отбрасывать другие. Маньеризм как производное от слова «манера» устанавливает необходимость опосредованности для создания произведения искусства. Но такая необходимость, следовательно, относится и к организации того самого «внутреннего рисунка», к организации внутренней деятельности человека в целом. Коррелятивность способов экспрессии художника и экспрессии переживаний личности в этой логике более чем очевидна. Способы экспрессии как некие формы сами активны по отношению к переживаниям, что уже на культурно-историческом материале вплотную приближает нас к признанию единства переживаний и способов их проявления.

Творчество демиурга – это реализация преобразовательной установки прежде всего в отношении своей собственной жизни, это переосмысление и реконструкция ее существенных ценностных оснований. В социальной феноменологии конца XX века появилось понятие «альтернатива», означающее тотальное преобразование идентичности, «второе рождение», являющееся сменой реальности, базовых констант существования человека. Прототипом и культурно-историческим примером альтернативы выступило религиозное обращение [Бергер, П. Социальное конструирование реальности]. И если в довозрожденческие времена такое обращение вне религиозного мифа было просто невыносимым, то теперь альтернатива приобретает свойства обыденного и вполне светского явления, переживаемого, однако, как чудесное преобразование. Осознание реальности перемен и способности их осуществить при одновременном удивлении масштабностью и грандиозностью трансформации – в этом суть возрожденческой альтернативы, которую за указанные дихотомичные свойства можно охарактеризовать как «обыкновенное чудо».

Так вот, демиург – это художник, который не механически использует парадигмы, но употребляет их как средства творческого, часто игрового самовыражения и одновременно самопостроения. Демиург – это такой мастер, который творит жизнь, наслаждаясь ею, хотя часто страдает от ее несовершенств.

А страданий от несовершенств тоже было предостаточно. «Возрождение прославилось своими бытовыми типами коварства, вероломства, убийства из-за угла, невероятной мстительности и жестокости, авантюризма и всякого разгула страстей» [Лосев ЭстВозр]. Конечно, это

тоже явилось важным проявлением культуры – той культуры индивидуализма, которая утверждала себя разными средствами, не только благородно-возвышенными.

Кроме того, инквизиция с преследованиями и жестокими расправами, которую принято связывать со средними веками, на самом деле была детищем эпохи Ренессанса. «Секретность расследования дел еретиков, почти полное отсутствие каких-нибудь точно соблюдаемых правил судопроизводства, беспощадное отношение к подсудимым, конфискация имущества подсудимых и их родственников, пытки и жесточайшие наказания вплоть до сожжения на костре, полная неподчиненность не только светским, но даже и церковным правителям, фантастические преувеличения совершенных преступлений, полный произвол с придумыванием и таких преступлений, которые никогда не совершались, крайняя мнительность и придиричивость инквизиторов, их патологическая подозрительность – все это раз навсегда заклеило инквизиционные суды эпохи Ренессанса, перед которыми церковные кары средневековья производят наивное впечатление» [Лосев ЭстВозр]. Возможно, именно этот аспект жизни великой эпохи, который часто оставляют за скобками, явился исторически необходимым побудителем тех достижений и изменений, которые наступили в обществе и в психологии людей в последующие времена. Гуманистические идеалы и эстетически возвышенные образы не были исключительной основой переживаний человека, жившего в этот период. Гуманизм был протестом против насилия во всех его проявлениях. Для реализации данного протеста появлялась и соответствующая социальная база – городские ремесленные коммуны, рост предпринимательства, где человек рассматривался как источник труда, вне его религиозных и индивидуальных особенностей. Зарождающийся новый уклад жизни требовал новых социальных отношений, новой системы управления, которая только на страхе и несправедливости рядовых граждан строиться уже не могла. Прогрессирующая общественность актуализирует субъектность за счет развития внутренних противоречий, возникающих у человека, принадлежащего сразу к нескольким группам и часто сталкивающегося с моральными дилеммами, при этом однозначную иерархию ценностей для решения этих дилемм в условиях анонии выработать крайне затруднительно. Все актуальнее становится проблема произвольного управления переживаниями.

Поэтому ключевой момент проявления нового характера переживаний в самых возвышенных и в самых низменных их проявлениях одновременно – это новое самосознание, обретавшееся все большим количеством людей. «Пороки и преступления были во все эпохи человеческой истории, были они и в средние века. Но там люди грешили против своей совести и после совершения греха каялись в нем. В эпоху Ренессанса наступили другие времена. Люди совершали самые дикие преступления и ни в какой мере в них не каялись, и поступали они так потому, что последним критерием для человеческого поведения считалась тогда сама же изолированно чувствовавшая себя личность» [Лосев ЭстВозр].

Итальянский мыслитель этой эпохи Б. Телезио (1509 – 1588) трактовал психическое как особое состояние материи, которая стремится к сохранению определенного состояния. И ум, и чувства подчинены закону самосохранения. На этой основе была предложена теория аффектов, согласно которой в положительных аффектах проявляется сила стремящейся к самосохранению души, а в отрицательных – ее слабость. В такой трактовке просматривается общая положительная роль в жизнедеятельности человека тех переживаний, которые поддерживают психику в необходимом тоне и ослабляющее влияние на нее отрицательных эмоций. Характер этих рассуждений позволяет предположить, что, возможно, именно от Б. Телезио идет традиция классифицировать эмоции на стенические и астенические.

Однако испанский просветитель Х. Вивес выдвигает идею относительно управления переживаниями, которая никак не вписывается в закон самосохранения психической энергии. Вивес, пожалуй впервые, пытается обосновать, что в регуляции чувств и состояний самым эффективным является способ, когда один аффект вытесняется другим, более сильным, но желательным для человека в данной ситуации. Тема руководства человеком своими переживаниями отражала общую тенденцию времени – повышение интереса к личности, которая через управление собой способна управлять обстоятельствами своей жизни. Данная тенденция является производной от изменившихся идейных и социальных условий и в то же время сама способствовала становлению новых общественных отношений.

С точки зрения историко-эволюционного подхода к пониманию личности [Асмолов. Историко-эв. подх.], эпоха Возрождения (переходная от феодализма к капитализму) способствовала пространственному и социальному обособлению индивида, росту его социальной самостоятельности. Это сочеталось, как отмечает И. С. Кон, «с повышением психологической ценности "Я", интимизацией и усложнением внутреннего мира личности» [Кон. В поисках себя]. В противоположность средневековой анонимности, Возрождение отличалось признанием индивидуальности человека.

Индивидуальные внутриличностные феномены получили освещение в работах М. Монтеня. Он выделяет в качестве главного предмета своих философских размышлений жизненные проблемы обычного, конкретного человека. Философия должна обратиться к повседневной жизни с ее нуждами и радостями, с ее горем и счастьем. Подлинная философия, по Монтеню, как и подлинный человек, радостна и счастлива. Но при этом он настаивает на том, что заложенные в человеке природой самые естественные способности к радости и наслаждению необходимо именно естественно и непосредственно переживать: «Но... до чего же несчастное животное – человек! Самой природой он устроен так, что ему доступно лишь одно только полное и цельное наслаждение, и, однако же, он сам старается урезать его своими нелепыми умствованиями» [Монтень Опыты]. Монтень протестует против усилившихся в XVI в. речевых норм и запретов, которые ограничивают

средства самовыражения личности: «В чем повинен перед людьми половой акт – столь существенный, столь насущный и столь оправданный, – что все, как один, не решаются говорить о нем без краски стыда на лице и не позволяют себе затрагивать эту тему в серьезной и благопристойной беседе? Мы не боимся произносить: убить, ограбить, предать, – но это запретное слово застревает у нас на зубах» [Монтень Опыты].

Проблема соотношения непосредственного и опосредованного в переживаниях решается Монтенем в прикладном аспекте, а не в теоретическом, и состоит в обособлении той области внутренней жизни, которая не нуждается и даже противится интеллектуальной опосредованности: «Мудрость человеческая поступает весьма глупо, пытаясь ограничить количество и сладость предоставленных нам удовольствий» [Монтень Опыты].

Монтень основным методом философствования делает самопознание, самопонимание и отвергает при этом любые авторитеты, поэтому идеи скептиков становятся ему наиболее близкими. Особое влияние оказывают на Монтеня тексты Секста Эмпирика. Скептицизм Монтеня – это способ борьбы с философским и религиозным догматизмом (но не с самой религией). Никакие догматы не могут сравниться с ценностью человеческой жизни, смысл и цель которой состоят в стремлении к счастью. Скептицизм в этом аспекте у Монтеня сочетается с эпикуреизмом.

В структуре переживаний скептицизм Монтеня занимает особое (не традиционное для современного сознания) место. Несмотря на стремление к научности, к ниспровержению всякого рода авторитетов, Монтень оставался глубоко верующим человеком. И в этом для него не было никакого противоречия. Дело в том, что он придерживался античной доктрины, в соответствии с которой необходимо признавать истины веры именно в силу слабости человеческого разума, ведь постигать абсолюты исключительно рациональным путем невозможно. Такое сочетание установок и обеспечивает не фанатичное, но непосредственное и искреннее переживание веры. Одним из абсолютов является судьба, которая одна, вне зависимости от замыслов человека, управляет событиями: «Вот до чего неверная и ненадежная вещь – человеческое благоразумие, ибо наперекор всем нашим планам, решениям и предосторожностям судьба всегда удерживает в своих руках власть над событиями» [Опыты]. Конечно, такое сомнение во всемогуществе человека, в его способности установить порядок в хаосе жизни диссонирует по отношению к общему возрожденческому титанизму. Чрезвычайная рефлексивность переживаний Монтеня и склонность с сомнением относиться ко всевозможным абсолютным утверждениям не позволяла ему ни что-либо категорично утверждать, ни отрицать. Мы наблюдаем здесь пример «тонкой текучести внутренне-личностного самочувствия» [Лосев Эст Возр].

Монтень максимально приближает философию к практике обыденной человеческой жизни, он не только объясняет отношения человека с миром, но и создает понятные принципы и схемы для управления своими переживаниями. Рассуждая о способности человека по-разному относиться к

одному и тому же событию на основе свободы выбора, он пишет, что «судьба поставляет нам только сырой материал, и нам самим предоставляется придать ему форму», что «наше представление о вещах – дерзновенная и безмерная сила», что «сильное воображение порождает событие» [Монтень «Опыты»]. Присутствует в рассуждениях Монтеня и обозначение роли образа жизни, включенности в систему отношений как образующих идентичность, сущность личности. Основания такого образования остаются неосознаваемыми, а процесс неререфлексируемым: «Ибо не одному лишь простонародью, но и почти всем людям свойствен этот порок – определять свои желания и взгляды по тем условиям жизни, в которые они поставлены от рождения» [Монтень Опыты]. Изменение идентичности есть изменение всей системы переживания человека «себя-в-мире». И эта задача не из легких: «Недостаточно поэтому уйти от людей, недостаточно переменить место, нужно уйти и от свойств толпы, укоренившихся в нас; нужно расстаться с собой и затем обрести себя заново» [Монтень Опыты]. Необходимо указать и на способ изложения, который используется Монтенем в его «Опытах». Здесь имеет место культурно-исторический анализ (если не придавать этому словосочетанию современного концептуального смысла) с привлечением данных об образе жизни людей, их нравах, верованиях и традициях в различные эпохи, в различных ситуациях, что является основой для понимания переживаний, их заданности культурой, но и предоставлении возможности для осмысливающего всю эту палитру исторических способов бытия выработать свое отношение к различным ситуациям, к самому себе, к жизни в целом.

Капиталистические отношения ускорили темп жизни, возникало новое переживание времени. Если для средневекового человека из многих характеристик времени (длительность, направленность, ритмичность и т. д.) главной являлась ритмичность, т. к. природные ритмы, чередование времен года и т. д. распространялись и на человеческую жизнь, а сама жизнь соотносилась с вечностью божественного, то теперь возникает понятие “личного” времени [Кон В поисках себя], острее осознается конечность существования, более четко понимается временное пространство собственной жизни – жизненный путь. Более ясное видение и переживание конечности жизни стимулировало размышления о смысле земного существования. Переживание жизни как конечного феномена, и в то же время как «моей», «мне принадлежащей», имеющей для меня ценность, с необходимостью требует поиска ее смысла. Тема смысла жизни распространяется и на рефлексию отдельных событий. Пожалуй, именно в эпоху Возрождения переживания приобретают такой широкий контекст и превращаются в работу по определению и корректировке смысла происходящего в жизни индивидуума.

Новым в переживаниях человека эпохи Возрождения становится тема собственной значимости, личных достижений в жизни. Здесь мы наблюдаем, как тесно переплетены эстетическое совершенство и социальная значимость личности. «Бог создал мир, но как же этот мир прекрасен, как же много

красоты в человеческой жизни и в человеческом теле, в живом выражении человеческого лица и в гармонии человеческого тела!» [Лосев Эстетика Возр.] Так о человеке вообще не может думать индивид, лишенный устремлений. Пико делла Мирандолла в своей знаменитой «Речи о достоинстве человека» говорит о нем как о превосходящем не только другие существа, но и небесные духи, потому что человек есть не только бытие, но и становление. «Человек не есть нечто замкнутое и готовое, - он не завершен и открыт: это основная идея Пико делла Мирандолла» [Бахтин Тв-во Рабле...].

Социально-экономической основой личных достижений и возвеличивания человека вообще становится городской образ жизни, городская культура. Именно в городах с их свободными мастерами и их собственными мастерскими зародилось представление о некоем абстрактном и идеальном человеке, ни от кого не зависящем и всегда свободомыслящем. От собственной мотивации, от собственных знаний и умений человека, от его Я-усилий теперь многое зависит. Чуждое средневековому сознанию стремление превзойти других (ведь при феодализме все предопределено, надо только смиренно «нести свой крест») теперь становится серьезным побудителем деятельности – мотивацией достижения. «Что достойней человека, чем выделиться среди остальных?» – спрашивает Джованни Понтано [цит по: Кон В поисках себя]. Переживания связываются с деятельностью, с ее успехами и неудачами: человек ищет, планирует, действует, ошибается, пробует иное. В свернутом, интериоризованном виде такая активность образовывала внутреннюю деятельность, некую внутреннюю интимность. И это не просто отрешенность и погружение в себя, как у античных стоиков или монахов средневековья. Это – результат новой социально-экономической, идейной, этической, эстетической и религиозной ситуации. Протестантизм (исключая его фанатичные проявления), отстаивающий только неформальные отношения с Богом и искренние религиозные переживания – тому яркое подтверждение. Как удачно выразился К. Маркс о М. Лютере – вожде протестантизма, – «он освободил человека от внешней религиозности, сделав религиозность внутренним миром человека» [цит по: Лосев Эстетика Возр].

От религиозного содержания освобождается не только наука, в которой все определеннее заявляет о себе опытное знание, а также искусство и литература. Данте, Боккаччо, Петрарка отвергают мистику, алхимию, астрологию и используют выразительные средства художественной речи для отстаивания и пропаганды нового образа человека. Самое же существенное в эстетике Ренессанса – это такая личность, которая абсолютна не в своем надмировом существовании (как у античных неоплатоников), но в своей чисто человеческой осуществленности (ренессансный неоплатонизм). Изобразительное искусство фиксирует эту осуществленность: «Ренессанс впервые открыл на Западе весь драматизм жестикуляции и всю ее насыщенность внутренними переживаниями человеческой личности. Человеческое лицо уже давно перестало быть отражением потусторонних идеалов, а стало упоительной и бесконечно усладительной сферой

личностных выражений со всей бесконечной гаммой всякого рода чувств, настроений и состояний» [Лосев Эстет. Возр].

Духовный подъем на рубеже XV – XVI веков с его великими открытиями, с возрождением наук и искусств – это, по словам С. Цвейга, «коллективное, счастливое переживание», общее для всей Европы [Цвейг, с.163]. Все стремились приобщиться к царству культуры, образованности: «...короли и папы, князья и священники, художники и государственные мужи, юноши и женщины спешили овладеть искусствами и науками...» [Цвейг, с.163]. Наряду с церковной и светской властью теперь почитается власть знаний и таланта. Э. Роттердамский – один самых влиятельных и популярных просветителей той поры – полагал, что образование, а не принадлежность к высшему обществу делает человеческую жизнь достойной человека. Необразованного человека он ставит даже ниже животного, т.к. оно живет в согласии со своей природой, а необразованный человек живет, не понимая, что он должен делать и в чем состоит его назначение. Философия как фундаментальная и общая дисциплина должна присутствовать во всей жизни человека и вести его по жизни [Роттердамский. Оружие христианского воина]. В данных рассуждениях можно уловить, во-первых, приближение к экзистенциальной проблематике (назначение жизни и распоряжение своей жизнью), а, во-вторых, фиксацию роли образования (культурных инструментов) в управлении жизнью. Конечно, сущность и механизмы данного управления оставались еще не раскрытыми.

Это было время почти религиозной веры в прогресс с помощью просвещения, веры в быстрое обретение человеком гармонии, душевного совершенства и построения совершенного общества на принципах гуманизма. «Чувство совершающейся "метаморфозы" было интеллектуальным и эмоциональным по содержанию и почти религиозным по характеру» [Лосев Эстетика Возрождения]. Тяга к знаниям, просвещенность неизбежно вели к свободомыслию, к свержению былых убеждений, ценностей и устоев. Жизнерадостное свободомыслие Просвещения сочеталось с ощущением конца, с неопределенностью и тревогой. «Это пора прекрасной готовности; в государствах – беспокойное брожение, в душах – нетерпение и трепетный страх...» [Цвейг, с.172].

Вставить: трактовка жизни и структурирование переживаний как приключения, имеющего свойства игры

Для анализа переживаний как феноменов социально-психологического бытия личности необходимо конкретизировать социотипические характеристики в различных культурах. Если античная культура развивалась через экспликацию *мифологического сознания*, а мифы являли собой проекцию *первобытно-родовых отношений* на весь мир, и паттерны этих отношений, в свою очередь, *интериоризировались и образовывали некую внутреннюю инфраструктуру переживаний*, т. е. в них отражалась, как мы предполагаем, универсализация, абсолютизация отношений в общинно-родовой системе, то ренессансная культура центром мироощущения и самосознания делает индивидуальную личность, которая для своего

самопонимания и самоутверждения опирается не на различные мифологические сюжеты, а на безусловную очевидность личностного, собственного, частного. Отношения с другими людьми еще не испорчены пока только зарождающимися товарно-денежными отношениями и машинным производством. Эти отношения по своему психологическому содержанию действительно межличностные. Переживания окрашены наивной, но искренней верой в свободу, в справедливое общество, как в утопии Т. Мора. Эта персональность в отношениях и эта искренность, энергичность и пестрота переживаний через механизм проекции заставляет весь мир видеть как единый живой организм, как переживающую личность. Однако отдельная личность, пусть и воздвигнутая на пьедестал, - не очень надежная область для развития жизнеутверждающих переживаний. Переживание как трансцендирование личного базируется на смыслах, устремленных к общему и даже всеобщему.

Связанное со свободомыслием индивидуалистическое настроение и самосознание было настолько глубоким и всеохватным, что само себя преодолевало. И в культурной, и в психологической системе одна выраженная тенденция порождает другую, ей противоположную, в чем и проявляется историзм этих двух систем. По А. Ф. Лосеву «все гениальные художники Высокого Возрождения вместе с глубинами самоутвержденной человеческой личности чрезвычайно остро, глубоко и вплоть до настоящего трагизма ощущают ограниченность и даже беспомощность человеческого субъекта» [Лосев Эст Возр]. В этом – одна из причин скептицизма М. Монтеня, других мыслителей, сбивающих общий романтический пафос красивого и юного индивидуализма. Об этом же свидетельствуют черты трагизма у Микеланджело и Боттичелли, черты отчаяния и бессилия у Леонардо.

Предвосхищение, тревога, активность, вдохновение, образование, учение, письменность, книги, культура – ключевые понятия-маркеры ренессансного состояния общества. «Каждый вдруг оказался перед необходимостью мыслить, считать, жить в иных измерениях; но прежде чем к непостижимым переменам успел приспособиться мозг, преобразовались чувства: смущение и замешательство, наполовину страх, наполовину порыв энтузиазма – вот первая реакция души, вдруг утерявшей привычные мерила, когда ускользают все нормы и формы, казавшиеся неколебимыми» [Цвейг, с.169]. Внутрличностная феноменология обретает новые формы и средства, но решающим здесь оказывается общее настроение эпохи, вызывающее небывалую активность по созданию этих форм: «В глубине возрожденческой личности всколыхнулись небывалые чувства, небывалые земные желания и светские мысли, а окружающая ее природа засияла неопишущими красками, богатейшим творчеством и такими силами, которые стали пленять ум, заставляли трепетать сердце и начали звать к неизведанным наслаждениям» [Лосев Эст Возр]. Т.е. образованность, эстетичность, нравственность были вызваны не внешними для личности аскетическими призывами к отрицанию «земных радостей» и постижению божественного, как этого требовала

христианская идеология, а жизненностью и значимостью переживания гармонии, творчества, любви, развития, свободы. Так, художественное творчество великого Боттичелли (1445-1510), построенное на стилизации, т. е. на обобщении изображений с помощью условных приемов (упрощения формы, цвета и объема), демонстрирует собою игнорирование традиционного, социотипического и одновременное усиление личного переживания, выраженного в целостном художественном образе. Передаваемые работами Боттичелли настроения героев отражают неоднозначность и сложность переживаний. Картина «Весна» прославляет праздник природы и человеческих чувств и при этом же навеивает оттенок грусти, холодноватой отрешенности и одиночества.

Искусство как сфера творческого самовыражения личности не только воспроизводит ранее созданные формы и символы, но, экспериментируя, порождает новые структуры, правила, являющиеся «органами» и «паттернами» переживания. В Возрождении искусство становится двигателем культурной динамики, динамики психологической жизни. Здесь как никогда имела место самодовлеющая власть искусства над бытием.

Само единство образованности, эстетики и морали стало фактором очеловечивания способа жизнедеятельности уставших от гнета церкви европейцев. Это единство способствовало переплетению естественнонаучного, философского и художественного постижения человека, ставшее своеобразным мейнстримом в формировании ренессансных представлений о психическом. Такого единства недостает современной психологии, которая во многих отношениях слаба философски [Девяткин, с.4], и разобщена с культурой [Вересов, с. 126], [Розин В.М. Культура и психика человека]. Возвращение данного единства могло бы стать ресурсом, потенцией или как минимум перспективным направлением для развития современной психологии. А психология переживаний личности без привлечения философских средств и вне культурных контекстов просто невозможна.

Здесь уместно указание на П. Помпонацци, который в середине XV в. проповедовал учение о "двойной истине", весьма выгодное для прогрессирующего Ренессанса и совсем неприемлемое для церковной ортодоксии.

П. Помпонацци хочется вместить личностное бытие и чувственно-материальное бытие в нечто цельное и нераздельное. А это вполне соответствовало возрожденческим исканиям такой новой эстетической предметности, которая ничем не была бы связана с абсолютно-личностным божеством, но в то же время и не была бы только пустой и бессодержательной чувственной текучестью. Помпонацци, сам не зная того, укреплял веру Высокого Ренессанса в эту особую и вполне специфическую эстетическую предметность, которая не была бы ни мифологией, ни церковной священной историей, ни "бездушным" материализмом.

На самом гребне ренессансной культуры, культуры знания и просвещения, зарождается и сомнение во всемогущести разума, сомнение в том,

что разум должен быть локомотивом истории. По-особому звучит старая идея: разум дан человеку для того, чтобы понять, что жить одним разумом нельзя. В начале XVI века Э. Роттердамский, этот, по выражению П. Бейля, «Иоанн Креститель Реформации», пишет работу с красноречивым названием «Похвала глупости». Но нужно понимать саркастический тон этого произведения, выбранный Эразмом. Похвала глупости – величайшее порождение карнавального смеха, карнавальной культуры, имевшей к тому времени более чем тысячелетнюю историю.

Эразм обосновывал принцип широкой терпимости в вопросах веры, которые - за исключением немногих самых общих положений - должны были, по его мнению, стать частным делом каждого верующего, делом его свободной совести и разума.

Анализируя факт появления такого рода работы в культурном пространстве Возрождения, можно выделить как минимум две научно-практические проблемы, из него вытекающие: роль мифов (наивности, глупости) в жизни человека, их психологическое значение, а также идея о соотношении непосредственности и опосредованности в переживаниях.

К проблеме непосредственности и опосредованности: собственно человеческая способность делать предмет своей направленной активности окружающий мир и саму свою жизнедеятельность рассматривается преимущественно как прогрессивное преодоление всего естественного и непосредственного не только по отношению к натурально-природному, но и применительно к самобытному личностному бытию человека (...) Вместе с тем за понятием естественного вообще закрепились негативная характеристика, подразумевающая, что чем более человек приобщается к универсуму культуры, тем более он выделяет себя из природы и всего натурально доставшегося. (...) Антиномия между утилитарно-практической активностью людей, опирающейся на научно-познавательное отношение к миру, с одной стороны, и всеми видами «естественного» — природного и человеческого, — которые обнаружили свою неустранимую сопротивляемость деятельному изменению окружающего по всеобщим меркам теоретического знания, с другой, — заставляет обращаться к образу культуры уже не как к идеалу, выражающему степень дистанцированности от природно данного и естественно-изначального в истории, но побуждает искать именно в функциях культуры способ гармоничной связи «естественного» и «человеческого». (...) Технократическое отношение к миру нарушает непосредственную включенность человека в природные процессы и не менее разрушает естественно сложившуюся органичность живых межчеловеческих связей. (...) Идеологически сконструированные социальные институты замещают, но не могут действительно заменить всю непредвидимую полноту и многообразие естественно-исторически складывающихся форм общения. (Быстрицкий Бытие человека в культуре). **Но:** в указанном противопоставлении непосредственного и опосредованного не учитывается, что опосредованное образует сущность человеческого способа бытия — сущность переживаний (эмоционально насыщенных и

рационально организуемых феноменов психологической жизни), самого непосредственного в психике. *Переживания – единство опосредованного и непосредственного.*

К выводам по Возрождению: Лосев: «Искреннее, восторженное и радостно-праздничное внутреннее самочувствие возрожденческого человека навевалось не чем иным, как неоплатонизмом».

Рост самосознания, повышение значимости переживаний, в целом расширение и обогащение внутренней феноменологии в период Ренессанса и Нового времени ярко прослеживается в развитии языка. «В средние века человеческие переживания обычно описывались как бы "извне", подчеркивался их результат или моральное значение. В описаниях людей преобладали такие характеристики, как зависть, жадность, удачливость, милосердие, хитрость, раскаяние и т. п. В конце XVI – начале XVII в. в английском языке появляются "интроспективные" термины: *aversion* ("отвращение"), *dissatisfaction* ("неудовлетворенность"), *discomposure* ("расстройство"). В XVIII в. широкое распространение получают слова, обозначающие внутренние психические состояния, настроения, объединяющиеся общим термином *feelings* ("чувства")» [Кон В поисках себя]. Однако, огромная энергия человеческого жизнеутверждения отличалась преимущественно своей мощью, стихийностью, но не всегда разнообразием и сложностью. Описывая средневековую (?) эстетику, А.Ф. Лосев отмечает, что явленные в ней переживания еще далеки от дифференцированных способностей человеческого духа последующих эпох [Лосев Эстетика Возр.].

Атмосфера опьяняющей свободы и творчества при недостаточно развитых социокультурных и личностных средствах саморегуляции порождали ситуации, когда раскованность человека, его эмоции нередко перерастали во фриivolность, а неумная радость соседствовала с истерией. Показателен в этом отношении, а также в отношении используемой лексики отрывок из речи известного проповедника Б. Уичкота, произнесенной им в конце XVII века, в которой он задается вопросом: кто или что может освободить человека «от страстной, бурной любви; от тщетных и разочаровывающих надежд; от необузданности и непомерного вожделения; от легковесной и пустой радости; от гнетущего иррационального страха и от тревожных забот; от испепеляющего сердце внутреннего огня; от разъедающей душу Зависти; от распирающих его Спеси и Тщеславия; от унылой черной Меланхолии; от кипящего Гнева и неистовой Ярости; от угрызений Совести; от Необоснованной самонадеянности; от непреодолимой Раздражительности и Ожесточенности Духа: ведь все это заставляет необращенного и неукрепленного в Вере человека кипеть внутренне, пылать от страстей Ада...» [цит. по: Лэйнг Феном-я пер-я, с. 216].

Эти слова указывают еще и на то, что для многих людей сильные переживания являлись серьезной проблемой, они боялись их, а проповедники использовали этот страх как мотив для обращения в веру.

Однако культурно-исторический процесс многослоен, неоднозначен. Наряду с безусловно значимыми обретениями и культурными новообразованиями стоит указать, что именно нововременной позитивизм породил сегодняшний десакрализованный мир, мир, в котором чувства и переживания позволить себе могут не многие, ведь все, в том числе и активность человека (внутренняя и внешняя) имеет утилитарный характер. Потребительский характер общества, истоки которого также восходят к Новому времени и также связаны с позитивизмом, оказывал отчуждающее влияние на человека, он становился обезличенным, осознавал ограниченность своих сил, острую неудовлетворенность собой и окружающим миром.

Лосев: «Чтобы понять это антивозрожденческое человеческое самосознание, почитаем то, что говорит, например, Паскаль, который еще в XVII в. ужасался этим антивозрожденческим миром. Он писал:

"Я не знаю, кто меня послал в мир, я не знаю, что такое мир, что такое я. Я в ужасном и полнейшем неведении. Я не знаю, что такое мое тело, что такое мои чувства, что такое моя душа, что такое та часть моего я, которая думает то, что я говорю, которая размышляет обо всем и о самой себе и все-таки знает себя не больше, чем все остальное. Я вижу эти ужасающие пространства Вселенной, которые заключают меня в себе, я чувствую себя привязанным к одному уголку этого обширного мира, не зная, почему я помещен именно в этом, а не в другом месте, почему то короткое время, которое дано мне жить, назначено мне именно в этом, а не в другом пункте целой вечности, которая мне предшествовала и которая за мной следует. Я вижу со всех сторон только бесконечности, которые заключают меня в себе как атом я как тень, которая продолжается только момент и никогда не возвращается. Все, что я сознаю, это только то, что я должен скоро умереть, но то, чего я больше всего не знаю, это смерть, которой я не умею избежать. Как я не знаю, откуда я пришел, так же точно не знаю, куда уйду... Вот мое положение; оно полно ничтожности, слабости, мрака" (108, 301-302)» [Лосев Эст Возр]. (Это – результат коперниковской революции: разум – велик, человек – ничто, песчинка).

Лосев: «Вселенную, которая лишена всяких границ и во всех смыслах, а только состоит из дурной бесконечности искания этих границ, очень хорошо понимал Гегель, который так изображал вечное искание мировых границ и вечное их ненахождение:

"...мысль изнемогает, и в итоге – падение и головокружение. Приводит же мысль к изнеможению, вызывает ее падение и головокружение не что иное, как скука от повторения, которое заставляет границу исчезать и снова появляться и снова исчезать, и так всегда одно из-за другого и одно в другом, в потустороннем – посюстороннее, в посюстороннем – потустороннее, постоянно возникать и исчезать, вызывая лишь чувство бессилия этого бесконечного или этого долженствования, которое хочет и не может справиться с конечным" (31, 308).

В этом изображении мира без конца и края Гегель, следовательно, ничего не находит, кроме головокружения, бессилия и скуки» [Лосев Эст Возр].

От религиозной направленности переживаний – к их антропоцентризму: познание не Бога, а человека как главная мировоззренческая проблема. Ф. Петрарка и главные антиномии европейской души. Л. Валла и возрождение эпикурейства. Флорентийская платоновская академия и ее представители (Г. Плифон, М. Фичино, П. делла Мирандола). Синтез чувственного созерцания, теоретического обобщения и практического действия Л. да Винчи. Б. Телезио и Х. Вивес. Практическая философия жизни М. Монтеня. Духовный подъем на рубеже XV – XVI веков. Вера в улучшение жизни и развитие субъективности средствами образования (Э. Роттердамский).

1.1.4 Развитие представлений о переживаниях в Новое время.

Вера в мощь свободного разума стала квинтэссенцией классической европейской мысли Нового времени. Это расширило горизонты понимания механизмов деятельности и во внутреннем мире личности – в мире ее переживаний. Рациональное, теоретическое постижение мира, его интерпретация неразрывно связаны с самоопределением и самоосуществлением человека, человека свободного, мыслящего, деятельного.

Многогранная личность нового времени, не отождествляющая себя ни с одной из своих предметных и социальных ипостасей, нуждается в *обособлении* от других и добровольно ищет уединения. Вместе с тем она острее переживает одиночество как следствие дефицита *значимого* общения или неспособности выразить богатство своих переживаний.

Величайший мастер психологического портрета XVII в. Рембрандт оставил и самую большую в истории живописи серию автопортретов (около 100), как будто хотел зафиксировать и рассказать каждый момент психологической автобиографии.

Литература эпохи Возрождения кажется недостаточно рефлексивной, гуманисты чаще спрашивают "Что такое человек?", чем "Кто я?". В XVII в. философско-психологическая рефлексия усиливается; излюбленными литературными жанрами становятся мемуары, портреты, характеры, максимы, письма. Литература эта не интроспективна. Сен-Симон, Ларошфуко, Лабрюйер и другие пишут не о себе лично, а об окружающих людях и о "человеке вообще". Но, в отличие от гуманистов, они настроены к людям весьма критически. "Стоит ли возмущаться тем, что люди черствы, неблагодарны, несправедливы, надменны, себялюбивы и равнодушны к ближнему? Такими они родились, такова их природа, и не мириться с этим – все равно что негодовать, зачем камень падает, а пламя тянется вверх" [41], пишет Жан де Лабрюйер. Героическую идеализацию человека сменяет ирония, то горькая, то легкая, но всегда осуждающая, аналитическая. Особое внимание авторов привлекает разграничение подлинного и показного, лица и маски. Эпиграф к "Максимумам" Ларошфуко гласит: "Наши добродетели – это чаще всего искусно переряженные пороки" [42]. Сами авторы не претендуют быть исключениями из правил, их отношение к себе так же иронично, как и к другим, и опираются они не только на наблюдение, но и на самоанализ.

Важно понимать, что временность, изменчивость в ходе истории – способ бытия переживаний как культурных, социально-психологических реалий. Специфика переживаний коренится в специфике бытия людей, в их образе жизни. Следовательно, чем сложнее жизнедеятельность человека, тем сложнее и разнообразнее его внутренний мир.

Философия Нового времени формируется под влиянием развития капиталистических отношений и расцвета наук, прежде всего механики, физики, математики, чем был открыт путь к рациональному истолкованию человеческой сущности. Достижения точных наук отразились в своеобразном взгляде на человеческий организм как на специфическую машину, которая заводится аналогично часовому механизму (французская философия XVIII века - Ж.О.Ламетри, П.Гольбах, К.А.Гельвеций, Д.Дидро).

Кроме того, в философии сознания Нового времени убежденность в непосредственной достоверности собственного бытия сыграла большую роль. Не вдаваясь сейчас в подробности, следует заметить, что в ходе развития этой философии состоялась некая "субстанциализация" сознания и связанное с этим "извлечение" его из конкретного человека. Следствием было то, что сознание приобрело статус конкретного субъекта. Декартовское суверенное Ego-cogito было выделено из совокупности человеческого осуществления бытия.

И. Кант выдвинул положение о возможности совмещения взгляда на историю как единый, направляемый закономерностью исторический процесс и наличия в ней индивидуально-личностного измерения, связанного с реализацией саморазвития человека. Проблема человека и его свободы являются побудительным мотивом и гносеологии, и этики, и философии истории, а в целом - всей философии Канта. Поэтому естественно возникает вопрос о взаимосвязи цели природы и свободной самореализации человека. Кант отмечает, что прогресс человеческого рода зачастую покупается дорогой ценой - ценой крушения чаяний отдельной личности. Социальные потрясения могут поглотить человека и нивелировать, несмотря на все его способности и усилия. Поэтому и в этике, и в философии истории, да и в гносеологии Кант занят поисками общезначимых, необходимых, вневременных, то есть не зависящих от смены общественных состояний, прогресса законов человеческого существования, определяющих поступки как всех людей, так и отдельного человека. В роли главного такого закона Кант формулирует знаменитый категорический императив или правило, определяющее форму морального поступка. Так проблема самоопределения человека в философии истории Канта связана с реализацией его свободного саморазвития, определяемого следованием моральному закону.

"Критика исторического разума" стала лозунгом неокантианского направления в философии истории, после проявилась в таких направлениях как неогегельянство, неопозитивизм, герменевтика и т.д.

И. Кант исходил из понимания человека как существа, принадлежащего двум мирам одновременно - миру природной необходимости и миру нравственной свободы. Он разграничивал

антропологию в "физиологическом" и "прагматическом" отношениях. Первая исследует то, что делает из человека природа, вторая - то, что человек, как свободно действующее существо, делает или может и должен делать из себя сам.

Обобщённое понимание различий культурно-исторического конструирования человека и его переживаний в рассмотренные исторические эпохи помогает сделать современный немецкий ученый Э. Кассирер. Он выделил в истории изучения человека четыре исторические периода:

- 1) изучение человека метафизикой (античность);
- 2) изучение человека теологией (средневековье);
- 3) изучение человека математикой и механикой (Новое время);
- 4) изучение человека биологией.

Внутренний мир человека, мир его переживаний – безмерно сложное и уникальное явление, которое только научными средствами никогда во всей полноте изучено быть не может.

В историческом процессе социальный опыт человечества и человека растет, т.е. каждое последующее поколение живет в пространстве большей социальности, чем предыдущее. Однако было бы неправомерно видеть в античности, средних веках, Ренессансе, Новом времени лишь подготовку к чему-то большему, лишь «детство» современной психологии. Каждый этап ценен сам по себе, ведь изменения в процессе истории не только количественные, но и качественные: различные исторические эпохи несут в себе различные основания для построения и реализации индивидуальной жизни. Будучи личностным феноменом, переживания по своему содержанию есть нечто надиндивидуальное, связывающее жизнь индивида с системой.

Необходимо особо отметить, что научные обобщения и результаты познания человеком самого себя не были нейтральными по отношению к его внутреннему миру. Эти результаты становились основой его психологической культуры. Также как число у древнегреческих философов дифференцирует и обобщает нерасчлененный поток бытия, превращает его в некую систему, с которой хотя бы отчасти может совладать человек, так и культурные средства образованных европейцев, в том числе и психологические идеи и теории выступают своеобразной основой переживаний. Теория, культурное образование привлекается для целей осознания переживания, осмысления своего жизненного пути и своей личности.

Обращает на себя внимание то, что в смысловом отношении близкие, но все же различные в современной психологии понятия, такие как эмоции, чувства, переживания, смыслы, страсти, желания, аффекты и т.п. в большинстве случаев исследователями строго не дифференцируются и часто используются в виде синонимического ряда. С позиции современного состояния психологии целесообразно зафиксировать превращение понятия «переживание» в одноименную категорию, которая и объемлет собой все те понятия, которые встречались в исторической перспективе и по-разному высвечивали отдельные аспекты системного феномена «переживание». При

этом переживание может выступать в одной теоретической системе как сущность, а в другой – как явление. Если оно становится сущностью, то о переживании мы можем говорить как о категории, в ином случае, категорией может выступить, например, смысл, тогда переживание станет служебным понятием.

Конечно, в представленном культурно-историческом анализе переживаний освещены далеко не все идеи о них, и далеко не все особенности культуры определенной эпохи. Но изложенное может рассматриваться как вполне репрезентативная версия социокультурной динамики, имеющей самое непосредственное значение для понимания переживаний.

Нововременный позитивизм как основа сознания и организации субъективного мира просвещенного европейца. Зарождение психологического отчуждения как результат социально-экономических трансформаций и нового способа бытия. Автопортреты, многочисленные мемуары, максимы как отражение общекультурной мотивации рефлексии переживаний. Классики Нового времени о субъективном мире человека.

Тема 1.2 Теоретические подходы к изучению переживаний

1.2.1 Психоаналитическая трактовка переживаний

1.2.2 Экзистенциально-феноменологический подход

1.2.3 Диалогическая традиция в психологии

1.2.4 Культурно-историческая психология

1.2.1 Психоаналитическая трактовка переживаний.

Как известно, переживания личности характеризуются разной степенью осознанности. Хотя мы не должны называть переживаниями некие эмоциональные реакции, психофизиологические акты или потребностные состояния. Но некоторая смутность переживаний, их далеко неясное содержание самому субъекту – явление вполне очевидное.

Внутриличностную динамику, закономерности внутренней, психологической жизни личности З. Фрейд, как известно, описывал с помощью *трехкомпонентной структуры*: Бессознательное (Оно, Id), Сознание (Я, Ego), Сверхсознание (Сверх-Я, Super-Ego).

Эго является как бы социально-биологическим регулятором переживаний, стремясь в социально допустимой мере удовлетворить свои биологические потребности, а в случае невозможности сделать это - стараться ослабить их напряжение на рациональном, а иногда и на неосознанном уровне.

З. Фрейд постоянно подчеркивал, что является последовательным детерминистом, то есть утверждал, что любое самое непонятное психическое состояние и поведение имеет в своей основе *совершенно материальную причину*, найти которую и есть главная задача психоаналитика. Именно нахождение этой вполне материальной причины является, по мнению

3. Фрейда, необходимым условием для начала кропотливой и длительной процедуры избавления клиента от угнетающих его состояний, нерациональных моделей поведения и неврозов.

Главной заслугой Фрейда считается то, что он ввел в науку понятие *бессознательного*, причем не как мистическую и не поддающуюся изучению и контролю категорию, а как сферу, изучаемую и управляемую не прямыми, а косвенными методами, целую систему которых он разработал и уточнял в течение успешной многолетней практической деятельности.

Динамика переживаний проявлена и действии *механизмов психологической защиты (гедонизм и гомеостаз)*.

Представители всех психотерапевтических направлений принимают аксиому психоанализа о том, что *Я* сопротивляется осознанию истинных, вытесненных из сознания, мотивов, ставших настоящими причинами неврозов. Сам невроз – это неконструктивный схематизм переживания, доставляющий человеку психологические и соматические страдания, а также трудности в решении жизненных проблем.

3. Фрейд, пожалуй, верно выделил мысль о фундаментальной важности *энергетической составляющей переживания*. Но проблема заключается в том, что эта составляющая связана у него лишь с либидо.

Именно в бессознательном он видит основные побудительные силы развития личности и ее проявления в психических состояниях и поведенческих реакциях, здесь скрыты главные ресурсы психической энергии, инстинкты и потребности, продуцирующие (часто в скрытой форме) истинные мотивы поведения, в том числе нерационального, невротического.

При этом Фрейд выделяет (и это один из основных объектов критики со стороны оппонентов) два основных инстинкта: *либидо*, включая сюда главным образом инстинкт продолжения жизни и стремление к сексуальному удовлетворению, и *мортидо* - стремления к смерти, агрессии и разрушению (в том числе саморазрушению).

Манифестация актуальных переживаний и неврозов в *ошибочных действиях и сновидениях*.

Символизм переживаний наиболее явно Фрейдом обозначен при анализе сновидений. Он составил список символов различных сновидений и их возможное толкование. По виду это несколько напоминает сонник. Но идея совсем другая - не предсказывать будущее, а искать в прошлом и настоящем причины психотравмирующих переживаний и неврозов.

Подробно с этим фрейдовским «сонником» можно ознакомиться в его известной работе «Толкование сновидений», в которой, кстати, по мнению многих специалистов, наиболее четко и доступно изложены основные идеи всего классического психоанализа. Символическое замещение может быть отчасти объяснено с помощью модели редукции влечений.

Исходя из психоаналитической теории Фрейда, неврозы возникают оттого, что энергия полового инстинкта (*libido*) «прицепилась» (чаще всего неосознаваемо) к какой-то личности или другому объекту - конкретному предмету, или идее, или вещи (сравните с моделью фрустрации, приведенной

выше). Психоанализ помогает освободить нерационально направленную и «зациклившуюся» энергию, которая может быть использована на достижение рациональной цели или по крайней мере не действовать разрушительно, усугубляя невроз и усиливая фрустрацию.

Первая практическая задача психоанализа - помочь клиенту осознать истинные мотивы вытесненных в бессознательную сферу невротических (нерациональных и травмирующих психику) поведенческих реакций, эмоций и мыслей. Нередко, когда после непростой и кропотливой работы такое осознание оказывается достигнутым, это уже в значительной мере избавляет от невроза и фрустрации или по крайней мере направляет на этот путь. То есть первый этап психоаналитической терапии заключается в том, чтобы научить клиента воспринимать себя, свое поведение и его мотивы реально, такими, какие они есть на самом деле.

Для этого сначала применяется психоаналитическая беседа и анализ поведения клиента, позволяющие психотерапевту тщательно изучить и как можно точнее сформулировать, какие именно причины или мотивы невроза упорно прячутся от сознания клиента, игнорируются им или отрицаются (иногда в весьма агрессивной форме).

Одним из наиболее известных методов Фрейда при проведении психоаналитической беседы является **метод свободных ассоциаций**.

Сущность метода свободных ассоциаций состоит в том, что клиент, удобно расположившись и расслабившись (в классическом психоанализе - лежа на кушетке), пускает свое сознание на самотек и начинает произносить любые приходящие в голову слова, не пытаясь намеренно связать их в какой-то логической последовательности. Психотерапевт анализирует весь этот хаотичный словесный материал, обращая внимание на периодически повторяющиеся слова, словосочетания, типичные предложения и речевые конструкции. С момента внедрения магнитофонов такой анализ проводится с помощью неоднократного прослушивания магнитофонных записей.

Сейчас есть опыт применения компьютерного анализа словесного материала, хотя большинство ортодоксальных последователей Фрейда стараются сохранить всю процедуру в полном соответствии со скрупулезными требованиями своего знаменитого учителя, который невероятно болезненно относился к любой попытке модифицировать как сам классический психоанализ, так и его отдельные технические процедуры. За малейшее отступление от канонов самые преданные ученики изгонялись им из своего круга окончательно и бесповоротно.

Но мы все-таки возьмем грех на душу и посмотрим, что из метода свободных ассоциаций или хотя бы его основной идеи может быть учтено и использовано нами.

В методе свободных ассоциаций безусловно есть логика. Ведь даже ведя связный рассказ о каком-то событии, мы периодически почему-то без видимой необходимости чаще употребляем одни слова и обороты, чем другие. Причем выбор этот случаен лишь на первый взгляд, а на самом деле весьма индивидуален и в какой-то мере отражает не только типические

особенности вашей личности, но и особенности вашего совершенно конкретного состояния, на которое повлияли определенные обстоятельства или люди.

Другое дело, что сделать правильный вывод о вас и вашем состоянии не так просто, потому что многое неизвестно или неправильно понято.

И хотя до уровня толкования, доступного опытному профессиональному аналитику, нам не дойти (без специальной кропотливой и длительной подготовки и практики), все же определенные закономерности и выводы станут доступнее после знакомства с основами классического психоанализа и в частности метода свободных ассоциаций.

В какой-то мере по аналогии с методом свободных ассоциаций может быть рассмотрен и другой, не менее знаменитый, метод Фрейда - *толкование сновидений*. Хотя, разумеется, этот метод имеет свои индивидуальные, присущие только ему, приемы и особенности. Вся аналогия с методом свободных ассоциаций заключается в возможности получения и толкования косвенной информации, не осознаваемой (или не вполне осознаваемой) клиентом.

Переживания имеют не только личностную, но и межличностную динамику. А точнее межличностное и личностное – это элементы единой ситуации человеческого бытия. В психоанализе этот аспект описывается при помощи понятий *«трансфер»* и *«контртрансфер»*.

Под трансфером подразумевается перенос своего отношения или определенного комплекса по отношению к родителям или одному из них, а также модели их отношений друг с другом на психотерапевта или того, кто в данном случае помогает выявить и решить психологические проблемы клиента (на научном или бытовом уровне). То есть этот трансфер (перенос) может быть распространен и на школьного психолога, и на педагога, и на любого человека, взявшего на себя сознательно (или по восприятию клиента) эту роль. Это отношение клиента нужно, с одной стороны, учитывать, с другой стороны - можно и нужно использовать.

В повседневной жизни явления трансфера встречаются постоянно - муж ищет в жене качества своей матери, жена в муже качества своего отца, кто-то переносит на реального человека качества выдуманного (или «напряленного» на этого человека) идеала, а потом обижается на то, что реальный человек не соответствует «напряленному» на него идеалу.

Часто такая принудительная идеализация даже льстит самолюбию невесты или жениха, но через некоторое время, поняв, что они не соответствуют этим идеалам, начинают переживать и страдать и они сами, и любящие их фантазеры.

Это один из вариантов переноса, который не часто упоминается в классическом психоанализе, но постоянно существует и приносит многочисленные неудобства и страдания в реальной жизни.

Практический вывод: помочь человеку увидеть другого, значимого для него и даже любимого, человека как можно более реально во избежание будущих разочарований.

Что касается наиболее часто употребляемого в классическом анализе понятия трансфера (переноса), то здесь, как правило, имеется в виду перенос именно на психотерапевта определенных качеств реального или идеального (желаемого) образа родителя. Фрейд считал, что анализ такого трансфера помогает лучше понять реальные или желаемые, но «недополученные» отношения родителей или к родителям.

Исходя из этого, возможно проанализировать, не кроются ли именно в этих отношениях (реальных, надуманных или желаемых) истинные причины сегодняшних переживаний и неврозов клиента.

Иногда анализ детских отношений дает ключ к пониманию проблем взрослых людей, хотя здесь предполагается достаточно высокое искусство психоаналитика, и потому скороспелые и тем более категорические выводы непрофессионалов противопоказаны.

Разумеется, эти первые предположения причин психологического дискомфорта клиента должны быть тактично и тщательно проверены, так как никогда нельзя абсолютизировать какие-то одни факторы психологического влияния, а надо рассматривать все их в органическом взаимодействии.

Психоанализ очень тонкая вещь и требует исключительной осторожности, тактичности, неспешности в выводах (особенно задевающих самолюбие клиента) и категорических заключениях и рекомендациях.

Серьезное психоаналитическое лечение невроза - длительный процесс рабочего альянса аналитика и клиента. Фрейд предупреждал, что этот процесс может длиться от трех до пяти лет, и безжалостно разоблачал как шарлатанов «торговцев надеждами», к которым он относил тех, кто обещал быстрый успех от психоанализа.

Требования к личности психоаналитика наиболее четко сформулированы Гринсоном (5 правил Гринсона, 1986):

- 1) всякое высказывание клиента заслуживает внимания психоаналитика;
- 2) нельзя причинять клиенту боль больше той, которая необходима;
- 3) аналитик должен быть для клиента гидом на всем пути нового для него психоаналитического курса;
- 4) аналитик обязан заботиться о сохранении у клиента самоуважения и чувства собственного достоинства;
- 5) поведение и высказывания психоаналитика должны быть ориентированы на единственную цель - помощь клиенту.

Аналитик должен быть заранее настроен, что его работа не всегда будет радостно и благодарно восприниматься клиентом. Ведь он обнажает его истинное, во многом неприглядное Я, истинные причины его психологических проблем, которые в большинстве случаев клиент заменял более приемлемым для его самолюбия объяснением.

При всей сложности классического психоанализа понимание его основных идей и подходов, признание важной роли бессознательной сферы в формировании и регуляции наших переживаний и поведенческих реакций

необходимы для правильной оценки не только своего, но и чужого поведения.

Именно реальность проблем и отношений, описанных психоанализом, именно бесспорность существования определенных объективных закономерностей, определяющих динамику переживаний в условиях нормы, заставляет сосредоточить на них особое внимание и рассматривать их анализ как одну из наиболее важных задач психологии наших дней.

Бессознательное, сознание и сверхсознание как объяснительные конструкты внутриличностной динамики. Механизмы психологической защиты. Символическая природа переживаний, символическое замещение. Роль психолога в работе с переживаниями, их невротической симптоматикой. Трансфер и контртрансфер как проявление межличностной динамики и динамики переживаний. Основные психотерапевтические методы. Современные тенденции развития психоаналитической практики.

1.2.2 Экзистенциально-феноменологический подход.

Понятие «феноменология» стало в последнее время модным и общеупотребительным среди психологов, так что его можно встретить в работах представителей самых различных школ и направлений применительно к очень разной проблематике. Чаще всего это понятие используется в его нестрогом значении – как указание на круг характерных проявлений чего-либо.

В терминологическом же смысле понятие «феноменология» используется тогда, когда речь идет, собственно, об особом феноменологическом, *досконально-описательном, беспредпосылочном* исследовании и досконально-описательно выявленных характеристиках чего-либо.

Именно в таком смысле это понятие было заимствовано психологией из философии на заре прошлого века и в последующем использовалось психологами и психиатрами.

Феноменология – это прежде всего метод познания, а не система взглядов и истин [23; 29]. Ее следует принимать и практиковать как способ или стиль [23].

Классические феноменологические исследования и их отношение к психологии

Феноменология с самого своего возникновения предстала в работах Э. Гуссерля как *форма исследования* – соотношений знака, значений и структуры наших переживаний, способов нашего обыденного восприятия вещей и той работы сознания, которая обеспечивает связность, осмысленность и сохранность во времени нашего опыта. Гуссерлем и его последователями были проведены поразительно тонкие и проницательные дескриптивные исследования восприятия, мышления, интуиции, воображения, суждения, символических репрезентаций, смысла, значения, ценности, субъективного времени и других феноменов, интересующих психологию, – исследования, которые многими считаются главным достижением и визитной карточкой феноменологии как направления.

Отношение Гуссерля к современной ему психологии было неоднозначным. Однако он никогда не отвергал важности эмпирического изучения психологических феноменов, как не ставил под сомнение ценность экспериментальной психологии.

Уже самые первые работы Гуссерля привлекли внимание психологов и психиатров того времени, увидевших в феноменологии ключ к решению своих конкретно-научных и практических задач.

Сама феноменальная жизнь нашего сознания дана нам в очень спутанном виде, что и требует особого рода науки, которая занималась бы тщательным и специальным ее изучением.

Как пишет А. Райнах, речь идет о дисциплине, которая стремится к инвентаризации сознания, определению типов переживаний как таковых [29, с. 329].

Свою роль в закреплении феноменологического подхода в психологии и психиатрии сыграл К. Ясперс, «Общая психопатология» которого уже в 1913 г. содержала отдельную часть, посвященную феноменологическому описанию различных психических расстройств (галлюцинаций, бреда и др.) [43]. Наконец, феноменология стала методологическим принципом экзистенциальной психологии и психиатрии позднего Л. Бинсвангера, Р. Мэя, Р. Лэйнга, Я.Х. Ван ден Берга и др., которые переориентировали ее с анализа структур сознания на анализ различных способов бытия человека в мире [2; 19; 25; 75]. Есть множество параллелей между концепцией «феноменального поля» К. Левина и феноменологической концепцией «жизненного мира» Гуссерля. Наконец, феноменологический метод трактовался в гештальтпсихологии как один из ключевых методов психологического исследования, наряду с наблюдением, экспериментом и измерением [15, с. 369–374].

Новым, неожиданным и весьма продуктивным способом приложения феноменологии (на который ее создатели вряд ли могли рассчитывать) стало ее использование в психотерапии. Идеи, принципы и метод феноменологии были взяты на вооружение в гештальттерапии, гуманистической, экзистенциальной и собственно феноменологической психотерапии. Среди первых, кто способствовал переориентации феноменологии с чисто исследовательских задач на задачи психологической практики, были Ф. Перлз и К. Роджерс, которые стали использовать феноменологические самоописания клиента в качестве способа работы с переживаниями и удержания необходимого эмоционального контакта в процессе терапии [27; 30]. В опоре на феноменологию был разработан и оригинальный психотерапевтический подход Ю. Джендлина, который заключается в особой форме концентрации, самопогружении и максимально проницательной артикуляции собственных переживаний [Джендлин Ю. Фокусирование. Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями. М.: Класс, 2000].

Наконец, целый ряд идей и принципов феноменологии стал неотъемлемой частью экзистенциальной психотерапии (Р. Мэя, Р. Лэйнга,

Дж. Бюджентала, Ф. Бьютендика, Э. Кина, Д. Крюгера, А. Лэнгле, Э. Спинелли и др.), интегрировавшей идеи, методические приемы и принципы феноменологии, такие, как беспредпосылочность, наивность и открытость новому опыту, интенциональность, поток, структура переживания и пр. [3; 20; 21; 25; 46; 63; 65; 72].

Современные феноменологически-ориентированные психологические концепции.

Одной из ярких современных концепций, основанных на идеях феноменологии, является концепция переживания Ю. Джендлина [57]. Его работа «Переживание и порождение смысла» стала важным шагом для освоения психологией проблемы *переживания*, уже являвшейся к тому времени одной из ключевых тем философии. Под переживанием Ю. Джендлин понимал некий слабо оформленный поток чувствований, который мы испытываем в каждый момент времени и который обладает некоторым непосредственно ощущаемым нами, чувственным смыслом, доступным для распознавания и символизации [57].

Понятие повседневного переживания является центральным и в концепции феноменологической психологии Э. Кина, который акцентирует идею Гуссерля о том, что каждое наше актуальное переживание имеет свой задний фон, или «горизонт», в рамках которого любое событие обретает для нас свой смысл [64]. Э. Кин выделяет три таких «фундаментальных горизонта», определяющих различные «слои» смысла переживания: структура пространственного поля и телесного опыта индивида; структура времени; структура социальных отношений.

Упомянем также концепцию Р. Романишина, которая трактует психологию и наши базовые представления о личности, теле, мире как метафоры «психологической жизни», отражающие нашу современную историю культуры, связанную с определенным взглядом на физическую природу, анатомию и физиологию тела [69]. Завоевание феноменологии, с точки зрения Романишина, в том, что она отказывается идентифицировать психологическую жизнь с замкнутым в себе внутренним миром, полагая, что физический, культурный и исторический мир является ее ландшафтом и что разум в основе своей телесен [69].

Обобщая и систематизируя взгляды различных авторов, работающих в данном направлении, можно выделить несколько базовых положений феноменологической психологии:

- 1) рассмотрение переживания как центрального психологического феномена;
- 2) интерес к анализу смысла, способов видения и понимания человеком мира;
- 3) признание принципов беспредпосылочности и очевидности в качестве отправных пунктов эмпирических исследований и построения теории (удачную формулировку этого принципа дал М.К. Мамардашвили, называя ее леммой к феноменологической теореме: «Мы не знаем мира субъекта помимо и через голову того, что о нем сообщает последний» [22, с.

177]; а принцип очевидности Гуссерль называл «принципом всех принципов», согласно которому всё, что дано нам, нужно принимать таким, каким оно даёт себя и только в тех рамках, в которых оно даёт себя);

4) дескриптивный подход к исследованию психологических явлений;

5) использование субъективных отчетов испытуемых как основного источника данных исследования;

6) использование методов качественного исследования (преимущественно интервью и анализа документации) и процедур анализа качественных данных.

Можно различить несколько составных процедур классического феноменологического метода, тесно связанных между собой:

1) феноменологическая редукция;

2) феноменологическое интуирование;

3) феноменологический анализ;

4) феноменологическое описание.

Феноменологическая редукция предполагает приостановку (заклЮчение в скобки, выведение из действия, нейтрализацию) всевозможных убеждений, мнений, научных знаний о феномене, включая представление о статусе его реальности, – с целью освободить его от всех трансфеноменальных составляющих и оставить для анализа лишь то, что дано в сознании несомненно и с очевидностью.

Феноменологическое интуирование предполагает восприимчивое проникновение, концентрацию и интуитивное схватывание феномена с целью достижения максимальной ясности и отчетливости его видения. Гуссерль подчеркивал, что данная операция не имеет ничего общего с интуицией в мистическом смысле и представляет собой лишь особую форму обращенности и интеллектуальной проницательности к феноменам [8, с. 368]. Метафорически она может быть описана с помощью таких нестрогих инструкций, как: «раскрой свои глаза», «смотри и слушай» и т.п. [38, с. 642].

Феноменологический анализ – это специальная процедура соотнесения различных сторон и компонентов феномена с целью установления его инвариантной смысловой структуры. Для этого используется техника «свободных воображаемых вариаций», которая заключается в воображаемой смене контекстов и перспектив рассмотрения феномена, подмене и исключении его различных составляющих, в результате чего выделяются наиболее значимые составляющие феномена (например, наличие плоской поверхности и опоры у стола и т.п.). Ориентацией на работу с некоторым исходным предметным содержанием, а не с отсылающими к нему понятиями и суждениями, феноменологический анализ отличается от различных форм анализа языка и логического анализа.

Феноменологическое описание – это процедура максимально полного и прозрачного обозначения, предикации и языкового выражения первичных данных опыта, усматриваемых в рефлексии.

Феноменология, с точки зрения Л. Бинсвангера, должна быть больше, чем просто «описательной психологией» или «описательной психиатрией»,

стремящейся лишь к разграничению феноменов по видам и родам. Феноменология должна помочь психиатру понять, вжиться, всмотреться в структуру и способы бытия-в-мире больного человека, представленные в его мировидении [1; 2]. В этом смысле феноменологические описания и анализ должны были стать составной частью более широкого метода *экзистенциального анализа*. Отличие в данном случае в том, что, если традиционный феноменологический анализ принимал во внимание лишь непосредственные переживания человека, экзистенциальный анализ предполагал исследование биографии, проводимое Л. Бинсвангером с опорой на интерпретативные психоаналитические методы. Как отмечал М. Блейлер, экзистенциальный анализ отказывается исследовать патологические проявления с точки зрения их странности, абсурдности, нелогичности или других дефектов. Он пытается понять тот мир больного, на который указывают эти переживания, понять, как этот мир формируется и как распадается [41].

Схожим образом использовал феноменологию и Р. Лэйнг, для которого идея понимания и уважения к миру клиента и общения с ним исходя из этого легла в основу разработки целого протестного направления – антипсихиатрии [19]. Р. Мэй считал задачей терапевта, применяющего в своей работе феноменологию, сделать свои собственные конструкты достаточно гибкими, чтобы быть способным слушать в терминах пациента и слышать на языке пациента [25, с. 22].

К. Коффка различал два класса понятий, которые используются в психологии: *функциональные понятия*, в которых мы как внешние наблюдатели описываем поведение наблюдаемого объекта, и *описательные понятия*, в которых наблюдаемый сам комментирует собственные переживания. Так, наблюдая за процессом колки дров дровосеком и называя его состояние «утомлением» на основании наблюдаемого ослабления его движений, мы используем функциональные понятия. Понятия же, в которых дровосек сам описывает свое состояние («чувствовал себя усталым», «стало трудно» и т.д.), – суть описательные понятия.

В отличие от описания внешнего поведения, при описании переживаний лишь один человек – сам переживающий – может решить, правильно или неправильно применены понятия. Никто кроме дровосека не может сказать, легка или трудна ему работа [15, с. 359]. К. Коффка считал, что интерес к переживаниям специфичен для психолога, что делает описательные (дескриптивные) понятия особенно востребованными в психологии. К функциональным понятиям Коффка причислял понятия меры и числа, отмечая при этом, что перевод всех качественных различий в количественные, служащий идеалом в естественных науках, применительно к переживаниям совершенно неприемлем [15, с. 362]. Он полагал, что переживания являются чистым качеством – и «количественное» в том смысле, в каком это понимают в естествознании, им совершенно не присуще. Именно поэтому понятие *качество* в психологии часто употребляется как синоним понятия *переживание* [15, с. 362].

Метод психотерапевтической работы с переживанием. Одной из первых принципы и метод феноменологии интегрировала в себя гештальттерапия, сделавшая акцент на анализе *явного, очевидного*, доступного для наблюдения материала (в противовес скрытому, основанному на предположениях и убеждениях, принятому догматически содержанию) и на *феноменологических описаниях* переживаний человека (а не на интерпретации их с позиции той или иной теории или здравого смысла). В противовес *каузальному* подходу З. Фрейда, ориентированному на поиск скрытых причин поведения человека, Ф. Перлз настаивал на важности *deskриптивного* подхода, ориентированного на раскрытие способа протекания некоторого опыта (предпочтение вопросов «Как?» вопросам «Почему?») [27]. На практике это выглядит так, что, когда человек, например, говорит о своем страхе, терапевт не спешит пускаться в поиски его «подлинных» причин или возвращать человеку свое видение ситуации, но просит рассказать, что при этом человек испытывает, описать, как он боится, что с ним происходит в этот момент. Само удержание человека в своем переживании и подробное его описание, как считают гештальттерапевты, уже обладает терапевтическим эффектом.

Феноменологический метод занял важное место в клиент-центрированной терапии К. Роджерса, в которой терапевт стремится оставаться на дескриптивном уровне и воздерживаться от интерпретативных комментариев, возвращая мысли и чувства клиента и помогая ему самому прояснять собственные переживания [72; 30]. На идеях и принципах феноменологического подхода основан также известный психотерапевтический метод фокусирования Ю. Джендлина, в котором терапевт обращает человека к его телесному чувству ситуации, ощущаемому смыслу волнующего события и помогает ему найти наиболее подходящий образ, слово или выражение, что обычно приводит к чувству облегчения у клиента [12].

В заключение следует отметить, что феноменологическое исследование отличается от других «описательных» и «качественных» исследований тем, что фокусируется на описании *переживаний* субъекта, а не открыто наблюдаемых действий или поведения [68, р. 45]. О процедуре феноменологического интервью мы поговорим в теме, посвящённой методам исследования переживаний.

Вполне определенное разделение психологических феноменов и, соответственно, методов их изучения дал ещё более ста лет назад **Вильгельм Дильтей** в своей работе «**Описательная психология**» (1894 (СПб.: "Алетейя", 1996) – 160 с.).

Он пишет:

«Объяснительная психология... стремится подчинить явления душевной жизни некоторой причинной связи при посредстве ограниченного числа однозначно определяемых элементов».

Но сложное душевное устройство, переживания личности невозможно объяснить ограниченным числом элементов:

«Природу мы объясняем, душевную жизнь мы постигаем. Во внутреннем опыте даны также процессы воздействия, связи в одно целое функций как отдельных членов душевной жизни. Переживаемый комплекс тут является первичным, различение отдельных членов его – дело уже последующего».

«Под описательной психологией я разумею изображение единообразно проявляющихся во всякой развитой человеческой душевной жизни составных частей и связей, объединяющихся в одну единую связь, которая не примышляется и не выводится, а переживается».

«Различение объяснительной и описательной психологии не ново. В истории современной психологии неоднократно повторялись попытки проведения двух взаимно дополняющих способов трактовки ее».

Христиан Вольф отмечал, что описательная психология является опытной *основой и контрольным органом* для психологии объяснительной.

В. Вундт: "Когда я впервые подошел к психологическим проблемам, я разделял общий, естественный для физиолога, предрассудок, будто образование чувственных восприятий является исключительно делом физиологических свойств наших органов чувств. На деятельности зрительного чувства я прежде всего научился постигать акт творческого синтеза, ставший постепенно для меня проводником, с помощью которого я из развития высших функций фантазии и ума стал извлекать психологическое понимание, для которого прежняя психология не давала мне никакой помощи".

В. Дильтей: «В переживании взаимодействуют процессы *всего душевного склада*. В нем дана связь, тогда как чувства доставляют лишь многообразие единичностей. Отдельный процесс поддерживается в переживании всей целостностью душевной жизни, и связь, в которой он находится в себе самом и со всем целым душевной жизни, принадлежит непосредственному опыту. Это определяет также природу *понимания* нас самих и других. Объясняем мы путем чисто-интеллектуальных процессов, но понимаем через взаимодействие в постижении всех душевных сил. И при этом мы в понимании исходим из связи целого, данного нам живым, для того чтобы сделать из него для себя постижимым единичное и отдельное.»

«Что такое человек, можно узнать не путем размышлений над самим собой, и даже не посредством психологических экспериментов, а только лишь из истории».

О значении здесь-и-сейчас переживаний, их самооценности:

«Всякий период жизни обладает самостоятельной ценностью, ибо каждый из них, соответственно своим особым условиям, способен быть исполненным оживляющими, повышающими и расширяющими существование чувствами. Та жизнь была бы совершеннейшей, в которой всякий момент был бы исполнен чувства своей самодовлеющей ценности. Очарование, которым веет на нас от жизни Гете, этим и объясняется. По той же причине он является величайшим лириком всех времен».

К. Роджерс и переживание человеком своей самооценности. Карл Роджерс и его последователи исходят из утверждения, что в организм и личность любого нормального человека от природы заложены позитивные силы, способствующие здоровью, развитию и совершенствованию. Роджерс считает, что стремление к достижению своего уровня компетентности и саморазвития не всегда осознанное, а сам этот уровень может существенно индивидуально различаться биологически заложенными задатками.

Именно движение в направлении самосовершенствования создаёт у индивида *переживание целостности личности, определенной степени самодостаточности и избавляют его от многих психологических проблем, состояния тревожности, неудовлетворенности, неврозов.*

Решающую роль в жизни и развитии человека Роджерс придает *Я-концепции*, то есть его представлению о самом себе. *Я-концепция и является конструктом, который можно трактовать как переживание человеком собственной личности.* Я-концепция, как известно, определяет не только поступки и поведение личности, но и её психологическое состояние, характер её переживаний.

Роджерс считает, что предпосылкой к более подлинному и более легкому принятию других является принятие *личностной самости*. В свою очередь принятие индивида другими способствует процессу принятия им самого себя в этом же виде.

Можно сказать, что суть процесса личностного роста (по Роджерсу) и состоит в постоянно совершенствующейся обратной связи, которая осуществляется как одновременный процесс корректировки своих отношений с другими и своей Я-концепции, уточняющейся в процессе этих взаимоотношений и принятия других. Этот процесс корректировки мы и называем работой переживания.

В терапии по Роджерсу, как и в других видах гуманистической терапии, основная роль переносится с терапевта на клиента. Роджерс считает, что именно у самого клиента находятся ключи от решения его проблем. Терапевт может лишь помочь ему найти эти ключи и показать, как лучше ими пользоваться.

При этом главная задача терапевта - установление дружеского творческого сотрудничества с клиентом и создание такой атмосферы психологического комфорта и защищенности, в которой клиент сам начнет «высвобождать» и реализовывать потенциальные возможности своего истинного Я. Именно такая атмосфера ускорит процесс принятия самого себя и других.

Вот основные последовательные шаги психотерапевтической помощи по Карлу Роджерсу:

1. Клиент обращается к психотерапевту за помощью.
2. Психотерапевт уточняет причину обращения, то есть «определяет ситуацию».
3. Психотерапевт создает атмосферу, располагающую к свободному самовыражению клиента, к манифестации его переживаний.

4. Психотерапевт принимает клиента таким, какой он есть, и помогает лучше понять самого себя.

5. Постепенно выражение позитивных чувств становится все более частым и стабильным.

6. Психотерапевт выявляет движущие силы (истинные причины, импульсы) положительных реакций клиента.

7. Клиент за счет создания благоприятной атмосферы искреннего общения подводится к переживанию *инсайта* (озарению, догадке об истинных причинах своей проблемы).

8. Клиент сознательно приходит к выбору правильной стратегии поведения (психотерапевт лишь помогает точнее осознать этот выбор).

9. Клиент начинает совершать реальные действия, направленные на осуществление выбранной стратегии.

10. По мере убеждения клиента в успешности предпринимаемых действий у него возрастает способность переживать творчески и всё чаще достигать *инсайта* (озарений, открытий своих резервных возможностей и путей их реализации).

11. Это (п.10) способствует переживанию уверенности в себе и чувству независимости (способности к самостоятельному решению своих проблем); растет независимость.

12. А это (п.11), в свою очередь, постепенно снижает потребность в посторонней помощи и подкрепляет возрастающее чувство независимости конкретными самостоятельными решениями и действиями.

То есть мы видим, что человек через определённые переживания в ходе психотерапии подводится к переживанию самоценности собственной личности. В целом процесс психотерапии строится на основе идеалов «хорошей жизни», которую описывает К. Роджерс в одной из своих книг (напомнить и обсудить).

Экзистенциальный анализ

Экзистенциализм, как известно, возник из творческого соединения идей многих выдающихся деятелей науки и культуры (С. Кьёркегора, Э. Гуссерля, Ж.-П. Сартра, А. Камю, К. Ясперса, М. Хайдеггера и др.). Название этого направления возникло из термина *экзистенция* (то есть сущность, существование), постоянно употребляемого в трудах С. Кьёркегора, которые и послужили первым толчком к оформлению экзистенциализма как самостоятельного философского направления.

Напомним, что Кьеркегор, как и многие более поздние экзистенциалисты, подчеркивал равновесие *свободы и ответственности*. Однако за свою свободу и ответственность человек расплачивается переживанием тревоги. Как только он окончательно осознает тревогу как неизбежность, он становится хозяином своей судьбы.

Взгляды Кьеркегора, умершего в неизвестности в возрасте 42 лет, существенно повлияли на двух немецких философов - Фридриха Ницше (1844 – 1900) и Мартина Хайдеггера (1899 – 1976). Значение этих мыслителей для современной гуманитарной науки трудно переоценить.

Труды Хайдеггера оказали большое влияние на взгляды швейцарских психиатров Людвиг Бинсвангера и Медарда Босса. Наряду с Карлом Ясперсом и Виктором Франклом они предпринимали небезуспешные попытки приспособить положения экзистенциальной психологии к клинической психотерапии.

Другим источником развития экзистенциализма считается *феноменология* Э. Гуссерля.

Феноменологический анализ актуального существования осуществляется представителями экзистенциализма путем исследования проблем жизни и *смерти*, свободы и выбора, *смысла* существования, *любви* и *одиночества*. Единственной реальностью, подлежащей изучению психологом, объявляется уникальное человеческое *переживание*.

Так как *центральное место в философии экзистенциализма занимает изучение человека как субъекта и его субъективных переживаний своего существования*, то это не могло не привлечь к данному учению внимание психологов, которые в дальнейшем и сами внесли значительный психологический вклад в экзистенциальную философию, а также применили и развили идеи экзистенциализма в психологии и психотерапии.

В оформлении экзистенциальной психологии как самостоятельного психологического направления в первую очередь следует отметить роль таких психологов и философов, как В. Дильтей, Э. Фромм, В. Франкл, Ф. Пёрлз и др. Так, Ф. Пёрлз всегда считал, что разработанное им направление гештальттерапии является одним из видов (направлений) экзистенциальной психотерапии.

Сторонники экзистенциальной терапии утверждают, что обретение смысла существования доступно каждому нормальному человеку, независимо от пола, возраста, интеллекта, характера, окружающей среды, религиозных и идеологических убеждений. При этом экзистенциалисты подчеркивают, что научить этому нельзя, так как смысл существования всегда индивидуален и каждый человек должен сам его найти или понять и не уходить от ответственности за осмысление своей жизни перед собой и перед другими в любых жизненных обстоятельствах.

Что же позволяет человеку самостоятельно найти свой жизненный смысл? Экзистенциалисты считают, что таким путеводителем является *совесть*, которую В. Франкл называет органом смысла, а способность самостоятельно находить этот смысл - *самотрансценденцией* человека.

По мнению экзистенциалистов, человек может найти смысл своего существования только выйдя за пределы своего личного *Я*, переключая внимание с внутренних переживаний собственной персоны на реальную действительность, на активное сотрудничество, на практическую помощь другим. Чем больше человек выходит из пассивного переживания своих проблем *наружу* (на активную полезную деятельность, помощь другим), тем более полноценным и психологически здоровым он становится.

Именно экзистенциальный вакуум (ощущение пустоты и бессмысленности жизни) не позволяет индивиду достойно выстоять перед жизненными катаклизмами.

Бинсвангер ставит задачу феноменологического описания мира больного человека, вдвойне затрудненную тем, что этот мир предельно отличен от нашего мира. В психиатрической проблеме он видит глубокий философский смысл, - как проникнуть в аутичное мышление больного, по определению изолированное от нас и от реальности? Как не интерпретировать, рационально истолковывая, а схватить в целостности и единстве переживания тот нерациональный мир, который рождается в сознании шизофреника, невротика, ребенка? Как опытный психиатр Бинсвангер хорошо осознавал, что при помощи одной лишь эмпатии, т.е. вчувствования и вживания в мир ребенка, этой проблемы разрешить нельзя. Поэтому Бинсвангер говорит о необходимости «переживания значений» высказывания больного, реконструкции его смыслового горизонта. Именно в «Бытии и времени» Мартина Хайдеггера, вышедшем в 1927 году, Бинсвангер нашел, как ему казалось, необходимое для ответа на эти вопросы теоретическое основание.

В экзистенциальном анализе первостепенное значение приобретает вопрос не «что я познаю», но «что я познаю-чувствую-желаю, т.е. **как я существую?**» Кантовские же категории представляют собой условия только одного модуса бытия-в-мире среди других – модуса объективного познания (познания объектов). Для Бинсвангера важно, какую позицию занимает человек как целое по отношению к конституируемым его же собственным рассудком содержаниям. Для проведения экзистенциального анализа необходимо собрать как можно больше данных, и затем уже производится выделение всеобщей априорной структуры – человеческого внутреннего мира.

Согласно концепции Бинсвангера, душевное здоровье предполагает осознание своего способа конституирования мира и как следствие - открытость по отношению к предоставляемым судьбой возможностям. И наоборот, захваченность своим способом конституирования мира (особым проектом мира), неспособность осознать его, приводит к психическим заболеваниям. Крайнее проявление такой «захваченности» – галлюцинации, когда человек видит только то, что позволяет ему увидеть его проект, и не способен воспринимать никакую информацию извне адекватно.

Главное достижение ЭА по словам Бинсвангера – это то, что из каждого мира индивида выводится определенная структура, которая и определяет значение любых феноменальных проявлений, что позволяет экзистенциально интерпретировать любой фактический материал, будь то свободные ассоциации или пятна Роршаха.

Что же касается психотерапевтической практики, ЭА Бинсвангера действительно обозначает конкретные пути к лучшему пониманию миров душевнобольных. Справедливости ради стоит также отметить, что далеко не всегда пафос Бинсвангера кажется напыщенным и неуместным. В своей

онтологизации Любви и со-бытийности (Mitsein) в качестве главного основания онтологического и психического здоровья человека, Бинсвангер действительно идет дальше Хайдеггера, раскрывая тем самым по-новому и совершенно в иной тональности со-бытийный аспект человеческого существования. В размышлениях о Любви и со-бытийности Бинсвангер подходит к самому центру, к той связи в которой объединяется все живое, включая тех, кто оставил нас, но остался в нашей душе, нашей памяти, наших мыслях. Они живы в том, что дает саму возможность существования. Читая Бинсвангера, начинаешь яснее понимать, что означает Евангелиевское: «Если я любви не имею, я кимвал звучащий».

М. Босс начал двигаться уже по обозначенному Бинсвангером пути. При этом если учесть тот факт, что Хайдеггер был и остается одним из самых сложных философов XX века, то попытка выстроить свою теорию на базе методологии Хайдеггера не может не внушать уважения.

Технически Dasein аналитический подход Медарда Босса заключается в тотальном опрашивании терапевтами своих пациентов. Чтобы полностью вылечить – нужно все выспросить. Процесс выпрашивания способствует освобождению пациентов для максимально возможного использования своих возможностей. Не случайно Босс говорит о том, что если психоанализ спрашивает «Почему?», то Dasein анализ спрашивает «Почему бы нет?» (Boss, 1988).

Dasein анализ подходит к человеку очень осторожно, не доверяя никаким прекоцептам, какими бы самоочевидными они ни казались. Это означает, прежде всего, то, что мы избегаем какого-либо слепого принуждения человека делать то-то и то-то, оперируя такими понятиями как «Личность», «Сознание», «Психика» и т.д. Dasein анализ призывает нас воспринимать человека не интерпретируя, таким, каков он есть, каким он сам себя представляет. Парадокс заключается в том, что такой очень простой подход к человеку позволяет сделать значительные открытия о сущности человеческой природы. Одно из таких открытий заключается в том, что **человек существует только в отношении к объектам и к другим людям в его мире.**

Но для того чтобы вообще иметь какие-либо отношения, человек должен обладать каким-то пониманием, что что-то **есть**, и что-то может **быть**. Следовательно, человеческое **бытие-в-мире** можно уподобить **высвечиванию присутствия** всего, что может произойти. В этом только высвечивании вещи и могут являться нам в своей истинной природе. Человек фундаментально есть **духовная светлость**, и как таковой он подлинно существует в мире. Причем, не важно идет ли речь об осознанных или не осознанных действиях и отношениях человека.

Dasein как свет Бытия. Аналогия со светом играет важнейшую роль в концепции Босса. Сам феномен мира как таковой означает «высвечиваться», выходить на свет из темноты («сокрытости» у Хайдеггера). Босс понимает Dasein как «высвечивающее», выводящее вещи «на свет». Метафора света и высвечивания определяет в том числе и понимание Боссом таких вещей как

психопатология, психологическая защита, терапевтический стиль, интерпретация сновидений. Защита по Боссу – есть «невывешивание» отдельных аспектов жизни, а психопатология (как состояние человека) подобна выбору жизни в темноте. Терапия возвращает людей к их базовой открытости. Мы можем назвать этот процесс также высветлением (Boss, 1962).

Иногда мы говорим «Он меня понимает», или «Она меня понимает», имея в виду нечто более сложное и глубокое, нежели просто ментальный процесс понимания значения слов. «Я живу с ним потому, что он меня понимает...». Что в это случае означает «понимать»? Как можно понять человека? Каким образом? Босс отвечает на этот вопрос так: *Понять* – означает позволить другому человеку *быть* в соответствии с его внутренними потенциями, смыслами, его сущностью. Таким образом, высветить – это и есть понять, только понимание это относится не только к одному человеку, а ко всем вещам в мире. Конструктивные переживания, следовательно, ведут к ясности, к пониманию.

Останавливаясь в своем поступательном движении «к небу», субъект умирает. Субъект, в конце концов, это выбор «проснуться» («Спящий человек — есть жизненная функция, бодрствующий — творец своей истории»), открыть глаза к великому огню - солнцу-Логосу. Дело психиатра — указать пациенту на то, что «солнце светит» (Binswanger, 1947, Bd.I, S.93-97).

Согласно концепции Босса Dasein аналитически ориентированный психотерапевт осознает, что предназначение человека есть **забота о вещах, растениях, животных и людях** таким образом, чтобы они могли наилучшим путем разворачиваться и развиваться. Существовать в такой заботе – есть основная задача человеческой жизни. **Бытие зовет человека голосом его совести.** Чувство вины идущее от совести, не стихнет до тех пор, пока он не примет ответственно все **возможности**, которые конституируют его человеческое бытие, и пока он не реализует их в заботе о вещах и людях в его мире. Только так он может завершить в полноте свой Dasein и **«закончить свою темпоральность хорошей смертью»**. (Boss, 1963).

К примеру, В. Франкл иллюстрирует свое утверждение о смысле, поддерживающем жизнь, примером творчества Гете, который был тяжело болен, но не умер до тех пор, пока не дописал своего «Фауста».

Если в традиционной медицинской практике (в этом смысле психоанализ – не исключение) врач ставит диагноз, а в последствие принимает решение о лечении, то в Dasein анализе М.Босса ситуация коренным образом изменяется. Здесь с самого начала устанавливается диалог как отношение партнеров. Ситуация не может быть другой просто потому, что согласно М.Боссу люди при встрече «высвечивают друг друга», т.е. позволяют друг другу раскрыться во всей полноте. Это, однако, вовсе не означает абсолютного равенства терапевта и пациента в процессе терапии. Более того, в рамках обозначенного подхода сама постановка вопроса о равенстве либо неравенстве не совсем верна. Взаимодействие терапевта и

пациента рассматриваются с точки зрения целостности Бытия-вместе, иными словами сама эта целостность определяет и задает тип их взаимоотношений.

Таким образом, Dasein анализ М.Босса часто называют теорией без содержания, что свидетельствует скорее о непонимании самого метода. Dasein анализ – есть метод понимания и артикуляции, содержание же самого Dasein анализа не теоретично, это содержание – есть феноменологический материал конкретных случаев. Босса довольно часто критиковали с точки зрения естественнонаучного подхода. Такую критику он, просто оставлял без внимания, поскольку она также свидетельствовала о непонимании базовой методологии.

Итак, в случае Босса „здоровый“ человек просто полностью открыт навстречу своему бытию для максимально полного использования своих возможностей. А в экзистенциальном анализе М. Босса в большей степени нацелен на целостное и гармоничное существование человека с другими людьми и с миром вообще, он более экологичен.

Феноменология Э. Гуссерля. Дильтея дихотомия (объяснение наблюдаемых фактов общими понятиями и интерпретация переживаний человека как исторической личности) и проблемы переживания. Рефлексивность переживания. К. Роджерс и переживание человеком своей самоценности, его представления о «хорошей жизни», переживания в условиях клиент-центрированной психотерапии. М. Хайдеггер, М. Босс, Л. Бинсвангер, В. Франкл, А. Лэнгле и экзистенциальный анализ.

1.2.3 Диалогическая традиция в психологии.

Диалогическая традиция в психологии связана прежде всего с трудами М.М. Бахтина. Главной доминантой воззрений выдающегося ученого является именно идея диалога. Она образует стержень его методологических парадигм и особенно глубоко и органично воплощается в представлениях о личности и человеке.

Взгляды М.М. Бахтина на природу диалога особенно ярко раскрываются в его исследованиях творчества и поэтики Ф.М. Достоевского. По Бахтину, творчество Достоевского глубоко персоналистично и для него не существует идей, мыслей и чувств, которые были бы ничьими.

Важнейшая особенность, с которой М. Бахтин начинает характеристику диалога у Достоевского, заключается в том, что герои его произведений всегда обращены друг к другу и потому человек в диалоге всегда есть *субъект обращения*. «О нем нельзя говорить, - можно лишь обращаться к нему» (4, с.293). Обращенность к субъекту М. Бахтин иногда называет интенциональностью и поскольку субъектная интенциональность диалога является взаимной, взаимообращенной, то, по сути дела, она выступает в интересубъектной форме. Вследствие фундаментальности диалогической обращенности-интенциональности «Самосознание героя у Достоевского сплошь диалогизовано: в каждом своем моменте оно повернуто вовне, напряженно обращается к себе, другому, третьему» (там же). *Вне этой живой обращенности к другим людям невозможно сформировать и отношение к самому себе.*

М.М.Бахтин убедительно показывает, что в романах Достоевского диалог, диалогические отношения, диалогическое противостояние являются «центром», «целью» и «самоцелью», а все остальное - есть лишь средство. «Диалог здесь не преддверие к действию, а само действие. Он и не средство раскрытия, обнаружения как бы уже готового характера человека; нет, здесь человек не только проявляет себя вовне, а впервые становится тем, что он есть... - не только для других, но и для себя самого» (4, с.294). Исходным для него является убеждение в том, что *«Только в общении, во взаимодействии человека с человеком раскрывается и «человек в человеке», как для других, так и для себя самого»* (Там же).

Для М.М.Бахтина «Быть - значит, общаться диалогически». Но именно переживания выступают свидетельством жизни, свидетельством бытия. Поэтому, немного переформулировав эту фразу Бахтина применительно к предмету нашего анализа, можно сказать: переживать – значит общаться диалогически, в т.ч. и прежде всего с самим собой. Диалог у Достоевского-Бахтина предстает как ежеминутно творящееся «живое» событие бытия.

Имеет место в реальной жизни реального человека двуединство внешнего и внутреннего диалога, внешней и внутренней интенциональности.

Без Ты другого человека мое Я утрачивает укорененность в бытии и смысл своего существования. Только позиция «вненаходимости» открывает мое Я для Тебя, только «вненаходимость» позволяет Мне «обымать» Тебя, а Тебе - Меня. Благодаря «вненаходимости» Я могу воспринимать Тебя во всей твоей подлинности - целостно, замкнуто, завершено, а Ты целостно и завершено воспринимаешь Меня. В идее вненаходимости можно обнаружить некоторое сходство с идеей эмпатии К. Роджерса, с идеей доминанты на лицо Другого А. Ухтомского. Сущность феномена «вненаходимости» определяется тем, что она представляет собой «любящую и напряженную» обращенность к другому человеку как к человеку во всей его подлинности и уникальности.

Представление М.Бахтина о «вненаходимости» органично сопряжено с самотождественностью-несамотождественностью человека самого по себе, поскольку и по отношению к самому себе человек способен занимать позицию «вненаходимости», ибо «Человек никогда не совпадает с самим собой. К нему нельзя применить форму тождества $A=A$... Подлинная жизнь личности совершается в точке этого несовпадения человека с самим собой» (4, с.100).

В этой идее, в этом аспекте диалога реализуются фундаментально-универсальные бытийные отношения единства-взаимодополнительности и противоречия-различия. Эти же отношения имеют место и во внутриличностной динамике – динамике переживаний. Переживание и есть попытка установить некое единство и различие одновременно (о переживании как о процессе установления и снятия границ речь пойдет далее).

Вследствие «вненаходимо»-несамотождественной природы человека его бытие обретает свойства открытости, незавершенности, свободы,

ответственности, процессуальности, событийности, субъектности, парадоксальности, универсальности, уникальности, интенциональности, полифоничности и др. Нужно отметить, что все эти феномены фиксируют факт необходимости переживаний, в них находит выражение экзистенция личности.

Рассмотрение проблемы переживаний в диалогической традиции задаёт цепочку взаимосвязанных между собой категорий: культура > личность > самодетерминация > диалог > текст > произведение > понимание > гуманитарное мышление > творчество > смысл > переживание.

Существенно, что М.М. Бахтин понимает культуру в связи с диалогом:

1) форму общения людей разных культур, форму диалога; для него “культура есть там, где есть две (как минимум) культуры, и что самосознание культуры есть форма её бытия на грани с иной культурой” (2. С.85);

2) как механизм самодетерминации личности, с присущей ей историчностью и социальностью;

3) как форма обретения, «восприятия мира впервые».

Только во взаимодействии со средой, в общении с другими людьми индивид приобретает качественные характеристики, он становится личностью, тем больше личностью, чем больше он представлен в других. Понятие “Другой” (Собеседник, противник самого себя) становится ключевым для философии Бахтина, поскольку личность становится личностью и познает себя как таковую только в соотнесенности с Другим. Самоопределение индивида в горизонте личности, формирование ее субъективности в культурном контексте возможно лишь в диалоге, который базируется на трех смыслах:

1) диалог есть всеобщая основа человеческого взаимопонимания; “Диалогические отношения ... - это почти универсальное явление, пронизывающее всю человеческую речь и все отношения и проявления человеческой жизни, вообще все, что имеет смысл и значение... Где начинается сознание, там ... начинается и диалог”. (4. С.92);

2) диалог как всеобщая основа всех речевых жанров. “Жанр есть не что иное, как кристаллизованная в знаке историческая память перешедших на уровень автоматизма значений и смыслов (летописи, юридические документы, хроники, научные тексты, бытовые тексты: приказ, брань, жалоба, похвала и т.д.)” (4. С.102);

3) несводимость диалога к общению, иначе говоря, диалог и общение не тождественны, но общение включает в себя диалог, как форму общения. “Чужие сознания нельзя созерцать, анализировать, определять как объекты, вещи, - с ними можно только диалогически общаться... В каждом слове звучал ... спор (микродиалог) и слышать отголоски большого диалога”. (1. С.19).

Диалогическое понимание культуры предполагает наличие общения с самим собой как с Другим. Мыслить, переживать - значит говорить с самим собой... значит внутренне (через репродуктивное воображение) слышать себя самого”, - по утверждению Канта (1. С.20).

Общение личностей в диалоге происходит благодаря тексту. М.М. Бахтин в своей “Эстетике словесного творчества” писал, что человека можно изучать только через тексты, созданные или создаваемые им. Текст, по Бахтину, может быть представлен в разных формах:

- 1) как живая речь человека;
- 2) как речь, запечатлённая на бумаге или любом другом носителе (плоскости);
- 3) как любая знаковая система (иконографическая, непосредственно вещная, деятельностьная и т.д.)

М.М. Бахтин трактовал понимание как:

- о взаимопонимание;
- о как общение (не само по себе познание, хотя без него не обойтись);
- о как самосознание (общение с самим собой).

Это то понимание, о котором должен помнить и психолог-исследователь и психолог-практик. Это то понимание, о котором М.М. Бахтин пишет так: «...овладеть внутренним человеком, увидеть и понять его нельзя, делая его объектом безучастного нейтрального анализа, нельзя овладеть им и путем слияния с ним, вчувствованием в него. Нет, к нему можно подойти и его можно раскрыть - точнее, заставить его самого раскрыться - лишь путем общения с ним, диалогически» (1, с.293). Т.е. мы можем констатировать, что переживание возникает в точке встречи двух сознаний, а точнее двух личных миров.

Помимо того, что гуманитарное мышление диалогично по своей природе, оно обращено на человека как субъекта культуры и ориентировано в конечном счете на смысл. И в этом контексте переживания есть «след смысла в бытии». С этой точки зрения не может быть технического и естественнонаучного мышления, любое мышление гуманитарно, так как, рассматривая любой объект или вещь, личность находится в поиске смыслов в направлении к человеку и диалогу. Объекты и вещи окружающего мира только тогда способны воздействовать на личность, а не на другую вещь или объект, если раскрыт и понят их смысл. “Смысл не может (и не хочет) менять физические, материальные и другие явления, он не может действовать как материальная сила. Да он и не нуждается в этом: он сам сильнее всякой силы, он меняет тотальный смысл события и действительности... (смысловое преобразование бытия)” (2. С.37).

Самобытие в концепции С.Л. Франка.

Центральными измерениями (ипостасями) архитектоники человеческой реальности, которую раскрывает выдающийся православный мыслитель С.Л. Франк, являются феномены со-бытия и самобытия. Они воплощают в себе фундаментальное, интимное и одновременно универсальное содержание человеческого бытия и межчеловеческого диалога.

В характеристике само-бытия человека С.Л. Франк опирается на философскую феноменологию и анализ языка и проводит различие между тремя способами понимания проблемы человеческого «Я» (24, 25, 26)

Первичный модус «Я» - это витальное, телесно-органическое «Я», обеспечивающее единство переживания живого тела. Второй модус - «Я» как познающий субъект, как «эго» из декартовской формулы «*cogito ergo sum*». Третий модус - «Я» как носитель личности. Личностное «Я» есть истинное «Я», которое может быть познано только интуитивно; оно является центром действия и оценки. Поскольку личностное «я» может отвергать переживания телесно-органического и познающего «Я», то, это означает, что С.Л.Франк указывает на возможность и необходимость раз-отождествления личности с проявлениями своего «неистинного Я».

В отличие от современных ему философов и психологов, в понимании проблемы «Я» человека С.Л.Франк изначально соотносит «Я» субъекта с «Я» другого человека. Т.е. само-бытие неразрывно связывается с со-бытием личности.

Я одного человека даже гносеологически немыслимо без Я другого. С.Л. Франк указывает, что общеизвестная гносеологическая проблема познания субъектом «Я» другого человека, другого сознания, «Ты» «...совершенно неразрешима - по той простой причине, что никакого готового «Я» вообще не существует до «встречи» с «ты», до отношения к «ты» (25, с.348). Подлинное, личностное «Я», непосредственно переживающее само себя «Я», соответствующее глагольной форме «есмь» актуализируется лишь в соотношении с «ты». Автономное «Я», «Я» монологического субъекта делает проблематичным подлинное бытие не только «Ты», но и «Мы», «Вы», «Они», т.е. всех человеческих общностей и самого человечества в их субъектном своеобразии. Более того, автономное «Я» монологического субъекта, оторванное от «Ты» делает проблематичным и редуцированным собственное бытие этого субъекта. С.Л. Франк отвергает господствующую точку зрения, что наше душевное бытие есть особая субъективная сфера, заключенная «где-то внутри нас». Конечно, мы видим, что такое понимание С.Л.Франком соотношения «Я» и «Ты» весьма близко представлениям М.М.Бахтина о двуголосии (1, 4) и пониманию М.Бубера «Я-Ты» отношений (6).

По С.Л. Франку есть два способа переживания «Ты» как другого «Я». Первый - негативный - способ переживания заключается в настороженно-тревожном отношении к другому человеку как к чему-то чуждому, враждебному, как к безлично-пугающему «Оно», бытие которого сродно моему «Я» (в отличие от предметного бытия), но потенциально может заместить мое единственное «Я» и ограничить его потенциальную безграничность в мире. Угроза моему «Я» от другого как «Ты» усиливается тем, что оно способно проникать внутрь моего существа и возбуждает у меня неуверенность, трепет или даже страх вследствие непостижимо-тайнственной чуждости «Ты» другого человека. Второй способ переживания «Ты» - позитивный - является подлинным опытом «Я» - «Ты» отношения и заключается в переживании чувств близости, родственности, тепла, покоя, полноты бытия; при этом Другой не разрушает единственность моего «Я» а,

напротив, подтверждает мое самобытие и принимает мое «Я», давая мне поддержку, понимание, утешение, радость.

С.Л.Франк указывает, что оба типа отношений между «Я» и «Ты» (негативно-отчужденный и позитивно-близкий) всегда - и одновременно! - проявляются во всяком конкретном общении, но в разных пропорциях и динамике. Даже в самых враждебных отношениях есть некоторые чувства взаимной принадлежности, внутреннего родства и равенства конфликтующих людей. Но и в самом дружелюбном и доверительном общении есть и должно быть что-то неизбежно и непреодолимо отчужденное, инородное, загадочное, непостижимое, вытекающее из дружности «Ты» по отношению к «Я». С.Л.Франк считает, что это соединение противоположностей в отношениях между «Я» и «Ты» всегда является единством тайны страха-вражды с тайной милости-любви. [Дьяконов Г.В. Диалогическая интерпретация психологии самобытия и со-бытия в онтологии С.Л. Франка // Эл ресурс].

Учение А. Ф. Лосева о мифе.

Под мифом жизни А.Ф. Лосев понимает саму реальность и конкретность бытия («Миф всегда чрезвычайно практичен, насущен, всегда эмоционален, аффективен, жизненен»). Миф жизни человека – это некая глобальная его установка на способ понимания мира, способ бытия. Сфера мифа – это сфера выстраданных и пережитых смыслов, которые вновь и вновь человек стремится переживать, и оттого она неизмеримо более сильна, нежели реальность как таковая, фактическая. И далеко не случайно то, что внимание многих исследователей вновь и вновь обращается к мифу.

По А.Ф. Лосеву любое реальное переживание всегда характеризуется бесконечной сложностью и противоречивостью, оно всегда мифично. А само выразительное бытие есть всегда синтез двух планов, одного – наиболее внешнего, очевидного, и другого – внутреннего, осмысляющего и подразумеваемого. Миф, как и переживание – наиболее чувственная, дышащая жизненной теплотой и энергией реальность. Поэтому миф говорит не о механизмах, но об организмах и даже больше того – о личностях. «В мифе, - пишет А.Ф. Лосев, - личность старается проявиться, высказать себя, иметь какую-то свою историю». Анализ личности через миф её жизни, через её стремление к проявлению в своей истории напрямую подводит нас к нарративной психологии, возникшей несколько десятилетий спустя в западной психологии (книга А.Ф. Лосева «Диалектика мифа написана в 1930 г.). Бытие личностное обретает своё становление только в истории. Поэтому одно из определений мифа по Лосеву выглядит так: «...миф есть личностное бытие, данное исторически». Если на место слова «миф» мы поставим слово «переживание», то получим очень важную и точную характеристику последнего: переживание есть личностное бытие, данное исторически.

И даже наука не существует без мифа. Но, к сожалению, отмечает А.Ф. Лосев, во многих учениях «нет теплоты и жизни, а есть канцелярская книга на производство тепла и жизни...». И далее: «Миф знания и миф веры – вот где подлинная человеческая, а не учебно-кабинетная реальность».

Миф выступает общим замыслом жизни, который начинает формироваться вместе с первыми представлениями о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо», что такое справедливость, красота, свобода и т.п. «В каждом человеке можно заметить, как бы ни была богата его психика, эту одну общую линию понимания вещей и обращения с ними. Такая линия свойственна только ему и никому больше». И поэтому важной особенностью мифа выступает то, что он «есть бытие личностное или, точнее, образ бытия личностного, личностная форма, лик личности».

В мифе отражено наиболее значимое для человека. Благодаря мифу возможно простраивание, «выверение» своей линии жизни в соответствии с ценностно-смысловыми образованиями. И поэтому переживания можно уподобить своеобразному «гирокомпасу» (метафора А.С. Шарова), который в изменяющихся социокультурных условиях позволяет человеку реализовать его жизненную стратегию.

Миф тоже перестраивается в событиях жизни, т.к. человек изменяет себя, он самоорганизуется именно через переживания, через рефлексивные переживания. Хотя миф, конечно же, имеет и неосознаваемый, непонятный для субъекта аспект. В основе мифа лежит эмоциональный корень, т.к. он всегда есть выражение жизненных и насущных стремлений. Он не только личностен, но и социален. Здесь опять мы можем обратиться к М.М. Бахтину, отмечавшему, что «принципы оформления души суть принципы оформления внутренней жизни извне, из другого сознания».

Социальная, социокультурная определённости мифа и переживания редко осознаётся человеком, но в моменты «прозрений» определенный порядок вещей, жизненный уклад и сама жизнь предстаёт как *чудо* (ещё одна характеристика мифа по А.Ф. Лосеву): «Всякий переживал это странное чувство, когда вдруг становится странным, что люди ходят, едят, спят, рождаются, умирают, есорятся, любят и пр., когда вдруг всё это оценивается с точки зрения какого-то другого, забытого и поруганного бытия, когда вся жизнь предстаёт вдруг как бесконечный символ, как сложнейший миф, как поразительное чудо». И поэтому определение мифа А.Ф. Лосев конкретизирует так: «Миф есть в словах данная чудесная личностная история». Таким образом, миф есть слово о личности, о её внутреннем бытии, о её переживаниях.

Вера и знание сходятся у Лосева в мифе. Поэтому миф – это оформленное переживание, переживание, которое выражено, которое этим выражением своим и живо. Переживание (в этом смысле) рождается в способе выражения. Переживание есть не только есть единство аффекта и интеллекта (Л.С. Выготский), но он есть также и единство веры и знания. Вера есть воля, эмоционально заряженная. «...Я глубоко убеждён, - отмечает Лосев, - что чистое мышление играет весьма незначительную роль в жизни».

М. М. Бахтин: выразительное и говорящее бытие как предмет гуманитаристики. Концепция диалога и ее значение для психологии переживаний. Переживания как внутренний диалог, как «след смысла в бытии», полифоническая структура сознания, диалог как форма бытия. А. Ф. Лосев и учение о мифе. Переживания человека как опыт самого себя. Сфера мифа как сфера выстраданных и пережитых смыслов. Переживание как установление и снятие внутренних границ.

1.2.4 Культурно-историческая психология.

Переживание – одно из наиболее важных понятий в теоретической системе Л.С. Выготского. Особенно в последние годы своего научного творчества он активно и плодотворно это понятие использовал (4-й и 6-й тома собрания сочинений).

Немного структурировав рассуждения Л.С. Выготского о переживаниях, можно выделить четыре ключевых положения.

Первое: *переживания выступают в качестве основной характеристики социальной ситуации развития, они отражают единство «внутреннего» и «внешнего» в развитии.* Они как бы раскрывают, выражаясь словами М. Коула, «отношения между тем, что содержится в голове, и тем, в чем содержится голова». Более того, переживания воплощают собой переплетение натуральной и культурной линий развития. И поэтому можно говорить, что переживания непосредственны и одновременно опосредствованны. Они органичны для человека в двух смыслах: во-первых, органичны самой сути человека, его естеству, они есть разворачивание жизненности; во-вторых, человеческие переживания возможны благодаря органам (функциональным органам), таким как знак, символ, метафора, образ, схема, теория и т.п.

Второе: *переживания представляют собой единство аффекта и интеллекта,* их неправомерно рассматривать как проявление только эмоциональной сферы, на чем настаивают многие авторы (В. П. Ильин, А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский). И действительно, что такое переживания человека без его рефлексии, без рационального анализа жизненной ситуации? Переживания позволяют преодолеть разрыв между разумом и чувствами, они ориентируют психолога на реальность и важность непосредственного опыта.

Третье: *переживания есть единица (интегративный показатель) анализа сознания и личностного развития,* т. е. с помощью переживания Л.С. Выготский пытается осмыслить изменение личности как некоей целостности. Переживание представляет собой как бы срез с регуляции жизнедеятельности, в нем представлены все ее компоненты. Участие в работе переживания различных интрапсихических процессов Ф. Е. Василюк объясняет, несколько 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. В этой роли часто выступают эмоциональные процессы, восприятие, мышление, внимание и другие психические функции.

Четвёртое: *переживание ведёт к личностному развитию, является фактором и одновременно внутренним условием появления новообразования.* Л. С. Выготский говорит о том, что возрастное развитие может быть представлено как история переживаний формирующейся личности. Переживания – индикаторы различных этапов истории личностного становления. Чем младше ребенок, тем менее дифференцированы и менее осознаваемы переживания. Взрослый человек способен к осознанию обширной области своего внутреннего мира, но высокая степень дифференциации переживаний осложняет данную работу. Необходимо личностное усилие, которое опирается на имеющиеся ресурсы (старообразования) и одновременно отрицает их, что приводит к новообразованиям.

Добавим, что интеграция идей диалогического подхода, учения о роли мифа в переживании позволяет его рассматривать в качестве *способа восхождения к осмысленному бытию*. Через переживание собственная жизнь воспринимается как «мне принадлежащая». Самоопределение посредством смыслопорождающего переживания поднимает жизненную активность на принципиально новый уровень – уровень жизненного пути. Осмысленность жизни в переживаниях появляется, когда есть *чем мыслить, чем переживать*. Речь идёт о средствах, функциональных органах переживания (А.А. Ухтомский, В.П. Зинченко). А. Вознесенский в одном стихотворении пишет: «Подберу музыку к словам [...] Подберу музыку к судьбе [...] Если я в жизни упаду, подберёт музыка меня». Музыка выступает артефактом, функциональным органом, средством, опорой в жизни.

И ещё. *Переживания и по своему генезису, и по своей онтологии являются интерперсональным феноменом.* Они представлены во внутреннем мире конкретного человека, но являются проявлением его социальности, его социокультурной вооруженности. Переживания поэтому есть реализация всеобщего в единичном. М. Хайдеггер называл язык домом бытия. Этот дом сконструирован из систем значений, а содержательно наполнен смысловыми системами, динамика которых и есть бытие, психологическая жизнь человека, его переживания. Человек жив настолько, насколько он погружен в переживания. Переживания есть реализация полноты жизни человека. Переживания – это то восхождение к конкретному, которое дает ощущение причастности, включенности, осмысленности, свободы, творчества и одухотворенности.

Человеческие переживания всегда в чем-то объективированы (в словах, в поступках по отношению к другим, в традициях, в социальных структурах, в невербальных реакциях, в продуктах деятельности). Объективируясь, они становятся наблюдаемыми и анализируемыми субъектом, а, следовательно, превращаемыми во что-то другое, т. е. имеющими другие формы и смыслы, средства проявления и объективации. Возникает другой уровень в развитии переживаний, другое их качество. Объективируются даже самые интимные чувства. А если они не объективируются, то не имеют своего бытия, они, не будучи выражены, лишь едва возникнув, так же как и «мысль бесплотная» у поэта, «в чертог теней» вернутся. В этом объективировании, когда

переживания переходят в знаки, заключено единство когнитивного и эмоционального, единство аффекта и интеллекта, о котором писал Л.С. Выготский.

Значение и смысл – термины, которые крайне важны для культурно-исторического анализа и понимания переживаний. Они помогают по-особому трактовать и проблему психологического отчуждения, проблему психологического здоровья, проблему психологической жизни и психологической смерти.

Позиция психолога по отношению к человеку: дать возможность переживать, дать возможность родиться смыслу, набравшись при этом терпения и выдержки, чтобы не формировать что-то, не вести куда-то. Несмотря на то, что вести никуда не надо, человеку переживающему нужен психолог как вспомогатель разговора с самим собой, как медиатор важных психологических процессов – процессов переживания. Интимность переживаний и многоголосье переживаний – это их тесно переплетенные важнейшие свойства.

Переживания в культурно-исторической психологии есть средство самоорганизации, средство решения жизненных проблем, средство совладания с кризисными ситуациями. Но во всем этом содержится нечто большее. Переживания, творческие переживания, есть единственный путь восхождения к индивидуальности. Творческие переживания рождаются из несоответствия жизненной ситуации и сознания человека, или, в самом широком контексте, несоответствия бытия и небытия. Синтезом первого и второго выступает творческое усилие, становление, духовное бытие. А по мысли В.П. Зинченко именно переживания выступают средством одухотворения жизни.

Тема 1.3 Сущность и ключевые феномены переживаний

1.3.1 Сущность переживаний.

1.3.2 Процесс переживания.

1.3.3 Типология переживаний.

1.3.1 Сущность переживаний.

Анализируя литературные источники зарубежных и отечественных авторов можно выделить два взаимосвязанных аспекта понимания переживания человека как психологического феномена.

Во-первых, *переживание как проявление аффективной активности*, то есть изучение переживания как исключительно эмоционального феномена (А.В. Петровский: на основе понятия переживания строится категория «эмоция», К. К. Платонов (1984) определил переживание как простейшее субъективное явление, как психическую форму отражения, являющуюся одним из трех атрибутов сознания (имеется ввиду эмоциональный атрибут),

В.П. Ильин определяет переживание как импрессивный компонент эмоционального реагирования, Р. С. Немов (1994) считает, что переживание - это ощущение, сопровождаемое эмоциями, Ф. Крюгер также пишет о переживании как об эмоциональном феномене и др.). Близко к этому и понимание переживания Л. М. Веккером (2000). Для него переживание - это непосредственное отражение самим субъектом своих собственных состояний, а не отражение свойств и соотношений внешних эмоциогенных объектов. Последнее есть знание.

Рассматривая переживание в рамках эмоциональной жизни, исследователи, так или иначе, указывают на рефлексивность самой эмоции. Эмоция сама по себе рефлексивна и всегда обращена к человеку, сообщая ему о важном и значимом в жизнедеятельности.

Во-вторых, *переживание как особый вид активности, который помогает человеку преодолевать, проходить, проживать жизненные ситуации, события, где результатом переживания являются изменения во внутреннем мире человека.*

Так, в зарубежной психологии к проблеме переживания обращались в рамках различных направлений, где, так или иначе, указывалось на адаптивную и регулятивную функции переживания, его роль в организации и объединении работы всех психических процессов [153]. В. Дильтей в «понимающей психологии» отводит переживанию главенствующую роль в постижении внутреннего мира человека. По его мнению, переживание дано лишь в настоящем, даже если оно относится к прошлому или к будущему; переживание представляет собой качественное бытие или реальность, которая заключается в структурной взаимосвязи жизни и заключенном в ней целеполагании; переживание – это единство, моменты которого связаны общим значением или значимостью. В переживании человек постоянно обращается к значимому для него, это подчеркивает рефлексивность переживания.

Ж.-П. Сартр рассматривал переживание как некоторый способ понимания мира, как бессознательный поиск нового отношения к происходящему [113].

С.Л.Франк [140] указывал на переживание как на процесс душевной жизни, как особое субъективно пристрастное отражение мира, взятого по отношению к субъекту, с точки зрения предоставляемых миром возможностей удовлетворения мотивов и потребностей субъекта. Осознанное переживание направлено на переосмысление самого себя, своих ценностей.

По М.М. Бахтину «Психологическое переживание является знаковым выражением соприкосновения организма и внешней среды» (там же, с 139). Переживание это нечто существенно оформленное и ограниченное, смысловое единство всех видов значимостей или ценностно-смысловых образований, «переживание это след смысла в бытии, это отблеск его на нем, изнутри себя самого оно живо не собою, а этим внележащим и уловленным смыслом, ибо, когда оно не уловляет смысла, его вообще нет» [150, с.101].

Л.С. Выготский характеризовал переживание как интегративный психологический процесс, который одновременно является «клеточкой» сознания, «первоэлементом психического бытия», единицей его измерения. В 1926 г. Выготский писал: «Переживание вводится как единица сознания, где все свойства сознания даны как таковые, в то время как во внимании, в мышлении не дано связи сознания» [23, с. 216]. Выготский выделял сущностные характеристики переживания: 1) это наиболее полная величина в структуре сознания, которая представляет связь аффекта и интеллекта; 2) динамическая, т.е. движущая поведением величина; 3) в переживании представлена личность в социальной ситуации развития. «В переживании, - указывал Выготский, - дана, с одной стороны, среда в ее отношении ко мне, с другой – особенность моей личности» (там же с. 138). Среда «приобретает направляющее значение благодаря переживанию ребёнка», следовательно возрастное развитие можно понимать как историю переживаний формирующейся личности.

О том, что переживание является итоговой единицей анализа сознания, Л.С. Выготский указывал в 1933–1934 гг. (напомним, что переживание рассматривалось как неразложимое единство личности и ситуации, см.: Выготский, 1934; 1983, с. 383). В записной книжке, посвященной одной из внутренних конференций, мы также находим тему переживания, развернутую в контексте темы смысла: «Структура переживания: внутренняя структура (осмысленность и ее разные степени + разная степень внутренней свободы + пассивная и активная стороны переживания – *passiones* и *actiones*¹⁵ – в переживании единство страдания и действия) + системная связь переживания (т.е. ткань, в которой дана клетка). Суть: системное и смысловое строение переживания» («Конференция по исследовательским темам. 27–29 октября 1933 г.», СА). При ближайшем рассмотрении два понятия – смысл (в формулировке П.Я. Гальперина) и переживание – оказываются близкородственными, являясь единством средовых и личностных моментов; различие между ними состоит в том, что в понятие переживания включены также и эмоциональные процессы, которых нет в понятии смысла.

Понятие «переживание» как важный элемент предметной области психологии рассматривал С.Л.Рубинштейн. «Два аспекта, всегда представленные в сознании человека в единстве и взаимопроникновении, выступают здесь как переживание и сознание... Переживание это первично, прежде всего – психический факт как кусок собственной жизни индивида в плоти и крови его, специфическое проявление его индивидуальной жизни. Переживанием в более узком, специфическом смысле слова оно становится, по мере того, как индивид становится личностью и его переживания приобретают личностный характер».

Взгляд на проблему переживания в рамках деятельностного подхода представлен в работах Ф.Е. Василюка. Переживание, в данном случае, рассматривается как «особая деятельность, особая работа по перестройке психологического мира, направленная на установление смыслового

соответствия между сознанием и бытием, общей целью которой является повешение осмысленности жизни» [Василук Пс пер, с. 30]. Под «разрывом жизни» здесь подразумевается критическая ситуация, невозможность жить, бессмысленность жизни. Переживание же выполняет восстанавливающую функцию. На уровне сознания его работа направлена на «добывание» осмысленности, «решение задачи на смысл». Переживание продуцирует смысл или осмысленность и является механизмом смыслообразования.

По мнению А.С. Шарова переживание есть интегративный механизм регуляции жизнедеятельности. Основной функцией переживания выступает «соотнесение картины жизнедеятельности человека с его ценностно-смысловыми образованиями в значимом событии с целью найти наиболее оптимальный способ жизнедеятельности» (А.С.Шаров, 153).

С.Н. Жеребцов подчёркивает культурно-историческую и социально-психологическую природу переживаний и определяет их следующим образом: «Переживания – это процесс формирования или изменения отношения к своему бытию, к отдельным жизненным ситуациям на основе заимствованных у культуры и в культуру же возвращенных, активностью субъекта преобразованных знаково-символических форм и ценностей» (Жеребцов, 2011).

По К. К. Платонову (1972) переживание - «это атрибут акта сознания, не содержащий образа отражаемого и проявляющийся в форме удовольствия или неудовольствия (страдания), напряжения или разрешения, возбуждения или успокоения» (с. 89).

М. И. Дьяченко и Л. А. Кандыбович (1998) определяют переживание как осмысленное эмоциональное состояние, вызванное значимым объективным событием или воспоминаниями эпизодов предшествующей жизни.

По А. Н. Леонтьеву (1972), реальная функция переживаний состоит в том, что они сигнализируют о личностном смысле события.

Необходимо особо отметить, что в силу интегративности самого феномена «переживание», с данной категорией соотносятся практически все категории и проблемы психологии (театральная метафора З. Фрейда). Например, переживания рассматриваются как *осознанные эмоции*, т.е. как механизм, связывающий эмоции и разум. Кроме того, переживание связывается с усилием преодолеть неблагоприятную ситуацию, т.е. совершить волевое действие. И исходя из того, что в психологии один из наиболее важных вопросов – это вопрос энергетизации поведения и психической жизни, ее направленности, то переживания рассматриваются в качестве *осознанной мотивации*. Но переживания помогают человеку сориентироваться в новой ситуации, выработать отношение к ней, совладать с ней. Т.е. в переживании рождается мотив. Переживание есть механизм появления и развития новых мотивов.

Более того, Э. Гуссерль, М. Хайдеггер, Ж. Пиаже указывают на роль переживания в осознании, в порождении *смысла жизни* и представлений о себе. Действительно, переживающий осознаёт не только происходящее вокруг него, но и происходящее с ним. Переживающий осознаёт себя субъектом переживания. Обращенность на себя в переживании становится цикличной, повторяемой. *Самосознание* не случайно называют механизмом

переживания собственной личности. Т.о. в переживании выделяются два плана, две интенции: объективный и субъективный. Через переживание происходит связь человека с окружающим миром, переживая, человек усваивает, переводит во внутрь себя, интериоризирует окружающий мир и изменяет себя относительно усвоенного. В этом выражается регулятивная функция переживания, которая осуществляется благодаря его *рефлексивности*.

Обозначая переживание как динамическую величину, Выготский связывал ее с поведением человека. Переживание движет поведением, оно предстает перед человеком не только через внутреннюю активность (когнитивную и аффективную), но и через внешнюю активность (конативную). Такое понимание переживания позволяет выделить в нем три аспекта: аффективный, когнитивный и конативный.

Переживания в широком и узком смысле слова. Некоторые дефиниции переживаний (В. Дильтей, Л. С. Выготский, Л. И. Божович, С. Л. Рубинштейн, Б. М. Теплов, Ф. Б. Бассин, Ф. Е. Василюк, Ж.-П. Сартр, Р. Д. Лэйнг, А. Лэнгле, А. С. Шаров). Место переживаний среди других «родственных» понятий (отношение, смысл, эмоция, состояние, чувство, мотивация, рефлексия и др.). Проблема критической ситуации: стресс, фрустрация, конфликт, кризис.

1.3.2 Процесс переживания.

В переживании можно выделить содержательный и динамический аспекты. Содержательный аспект образует предметное наполнение переживания (то, что именно переживается). Динамический аспект характеризует переживание как процесс. Переживание по своей сути (по определению) процессуально.

С чего начинается переживание, как оно «запускается»?

Роберт Зайонц попытался через эксперимент в конце 1970-х гг. показать, что эмоции, эмоциональные предпочтения, эмоциональные переживания не нуждаются в умозаключениях. Суть эксперимента: испытуемым предъявлялись японские идеограммы, некоторые однократно, другие – до 27 раз; затем эти же идеограммы предъявлялись повторно, и испытуемым задавались вопросы о том, какие им больше всего нравятся; интересно, что предпочтительными оказывались те, которые испытуемые видели наиболее часто, при этом символы ничего для них не значили, даже в том случае, когда они их не узнавали. Т.е. вывода Зайонца состоял в том, что эмоциональные состояния и эмоциональные переживания могут возникать без осознания, могут предшествовать когнитивной оценке и в большей мере ответственны за то, что мы делаем, чем мышление (см.: [Хант М. История психологии, 2009, с. 666]).

Ричард Лазарус выступил с опровержением этих результатов. В своём эксперименте он использовал фильм, демонстрирующий обряд инициации австралийских аборигенов, при котором мальчикам-подросткам острым камнем делают надрез на пенисе. Фильм очень расстраивал зрителей, когда звуковое сопровождение подчёркивало жестокость обряда, но этот же фильм

расстраивал гораздо меньше, когда голос за кадром говорил о предвкушении подростками обретения статуса и прав взрослого. Вывод Лазаруса:

«Когнитивная активность является необходимым предварительным условием эмоции, потому что, чтобы испытать эмоцию, человек должен понять – в форме то ли примитивной перцептивной оценки, то ли в высшей степени дифференцированного символического процесса – что при этом к лучшему или к худшему меняется его благополучие. Существо, не осознающее значения происходящего для его благополучия, эмоционально не реагирует» (цит. по: [Хант М. История психологии, 2009, с. 667]).

Другие учёные говорят о том, что правы оба – и Зайонц, и Лазарус. По мнению Майкла Льюиса шесть первичных эмоций (радость, страх, гнев, печаль, отвращение и удивление) возникают при рождении, или вскоре после него, в то время как шесть других (смущение, эмпатия, зависть, гордость, стыд и чувство вины) не появляются, пока когнитивные способности ребёнка не разовьются. Роберт Плутчик видит в подходах Зайонца и Лазаруса лишь части целого. Он определяет эмоцию как цепь событий, образующих систему обратной связи: начинает процесс стимул, но после этого возникает взаимодействие когнитивных оценок, чувств и физиологических изменений, импульсов к действию; результаты меняют собственные причины в непрерывном процессе. «Несомненно, - пишет Плутчик, - можно сконцентрировать внимание на любом из элементов цепи» (цит. по: [Хант М. История психологии, 2009, с. 669]).

Р. Плутчик говорит, что у простейших животных эмоции являются подсказками для действий, имеющих ценность для выживания, а у более сложно организованных, тем более у человека, те же функции выполняют когнитивные способности, корректируя или усиливая сигналы эмоций, хотя мы всё же нуждаемся в их силе для инициации поведения.

Внутреннюю логику переживанию как процессу задают целостные системы механизмов, обозначенные Ф.Е. Василюком как «схематизмы». В работах Д.А. Леонтьева «схематизмы» обозначаются как системы механизмов, обеспечивающих функционирование ценностно-смысловой сферы. Данные «схематизмы» задают внутреннюю логику переживанию как процессу смыслообразования.

!!! Автоматизация действия по Бернштейну и др. – это когда цель перестаёт осознаваться (нечто хорошо «делается само»). «У меня как бы само получается» - так каждый может сказать о привычном действии. Паттерн переживания – это когда переживание автоматизировано, когда цель переживания перестаёт осознаваться. В процессе автоматизации происходит стирание границ между субъектом и объектом. Субъект растворяется в деятельности. Исчезает субъективный контроль, сам субъект. Человек переживает цели и смыслы повседневных дел, забот (переживания захватывают меня), но редко думает о цели и смысле самого переживания. Это и есть начало работы сознания, рефлексивного переживания. Психолог – это тот, кто помогает деавтоматизировать Другому его переживания. Начинается деавтоматизация переживания, человек, неудовлетворённый своим психологическим состоянием, задаётся о вопросом «зачем» мне так переживать – это вопрос о смысле переживания. Переживание направлено на

смысл, на его переработку, но и само имеет смысл, ценность. Рефлексивность переживания и неосознаваемость его механизмов заключена в вопросе о цели, смысле, которые человек адресует или не адресует сам себе. В первом случае мы имеем рефлексивное переживание, во втором – переживание определяют неосознаваемые механизмы. В этой способности человека обращаться к смыслу переживания (переживать переживание) заключён источник сознания и свободы человека. (Проанализировать стихотворение Ахматовой «Двадцать первое. Ночь. Понедельник.» В нём гениально показано, когда даже переживание любви может быть по шаблону, стать привычкой «внутреннего поведения». Любовь сочинил же какой-то бездельник, а потом от лени или от скуки все поверили, так и живут, ждут свиданий, боятся разлуки, любовные песни поют. Единство переживания и средств его выражения (Любовь придумали трубадуры в 11 веке). Но иным открывается тайна. Любовь должна быть на острие бытия. Она может и не осознаваться, но её утрата – всегда будет иметь симптомы. Тайна любви в её особом смысле для каждого и для всех. Только любовь для всех должны стать любовью для меня. Любовь – не просто прихоть трубадуров, поэтов, художников. Она есть гарантия выживания человека, и человечества. Любовь есть ответ на загадку человеческого бытия.

Процесс эмоционального переживания Ф. Крюгер (Kruger, 1928, 1984) характеризует с посредством *интенсивности* и *глубины*. Глубина, по его представлениям, существенно отличается от простой интенсивности и ситуативной силы переживания. Ещё дальше пошел А. Веллек (Wellek, 1970), который настаивает не только на различии интенсивности и глубины переживания, но и на *антагонизме* между ними. Он пишет, что *эмоции взрывного характера обнаруживают тенденцию быть поверхностными, в то время как глубинные переживания характеризуются меньшей интенсивностью и большей устойчивостью (например, разочарование)*. Что касается антагонизма между этими двумя характеристиками переживания, то вопрос этот довольно спорный. Выделение же в качестве характеристики переживаний их глубины имеет разумное основание, если за глубину принимать внутреннюю значимость для субъекта события, по поводу которого возникло переживание. В этом смысле можно говорить о глубине разочарования, о глубине чувства и т. п.

По С.Л. Франку поток переживаний целостен и непрерывен – это процесс душевной жизни, внутренний мир человека. В переживании происходит размытие, расширение границ, причем переживание само находится на границе, тем самым выражается рефлексивность переживания. Т.е. процесс переживания рефлексивен, в нем устанавливаются и разрушаются границы.

Переживания уникальны, но в них человек может вновь и вновь обращаться к значимым событиям, значимым аспектам своей жизни, т.е. повторяются не сами переживания, а их схематизмы (например, фиксированные идеи, фиксированные образы), их темы. Мы имеем диалектику ритма и переживания в виде диалектики формы и содержания.

Ритм есть форма переживания, а их содержание – ценностно-смысловые образования. (Может быть поэтому музыка, поэзия нужны человеку как способ оформления своих переживаний, как «хорошая» форма для выражения своих ценностей и смыслов?)

А.С. Шаров метафорически процесс переживания уподобляет «тирокомпасу», который в изменяющихся социокультурных условиях позволяет реализовать человеку его жизненную стратегию.

Динамика переживаний может быть описана с помощью понятия игры. Переживание несёт в себе игровое начало со всеми присущими игре атрибутами: переживание не есть «обыденная» жизнь; внутри переживания собственный и безусловный порядок; у всякого переживания есть свои внутренние правила; переживание окружено тайной, т.е. тайна через переживание стремится заявить о себе человеку; в той или иной степени переживание – свободная деятельность или оно свободно настолько, насколько свободен человек в жизни (Й. Хейзинга). В любом переживании всегда есть что-то от приключения (Г. Зиммель).

Всё это говорит о многоплановости переживания, его интегративном характере.

Предметное содержание переживания, рефлексивность переживания, ценностно-смысловая рефлексия. Активность психической деятельности, сила и модальность переживания, его многоплановость. Эмоциональная насыщенность и глубина переживаний, длительность, фиксированность, повторяемость переживаний.

1.3.3 Типология переживаний.

Начнём с типологии переживаний, которую предлагает Ф. Василюк. Он обосновывает свою классификацию типов следующими рассуждениями.

Жизнь, в принципе, может состоять из многих, связанных между собой деятельностей. Но вполне можно помыслить такое существо, которое обладает одной-единственной потребностью, одним-единственным отношением к миру. *Внутренний мир* такого существа будет *прост*, вся его жизнь будет состоять из одной деятельности.

Для такого существа никакое знание о динамике собственной потребности не является необходимым. Дело в том, что потребность в силу своей единственности будет принципиально ненасыщаемой (ср.: 63), и потому всегда актуально напряженной: ведь процесс удовлетворения потребности совпадает у такого существа с жизнью, а стало быть, он психологически незавершим (хотя фактически он может, конечно, прекратиться; эта остановка, однако, была бы равнозначна смерти).

Если далее предположить, что *внешний мир* нашего гипотетического существа *легок*, т.е. состоит из одного-единственного предмета (точнее, предметного качества), образующего как бы "питательный бульон", в точности соответствующий по составу потребности индивида и находящийся в непосредственном контакте с ним, обволакивающий его, то для того, чтобы

такой предмет мог побуждать и направлять деятельность субъекта, не требуется никакого идеального отображения его в психическом образе.

Простота внутреннего мира и легкость внешнего и составляют те искомые условия-характеристики жизненного мира, при которых обсуждаемая формула непосредственного побуждения деятельности предметом потребности самим по себе реализуется буквально [33].

Дополнив характеристики простоты и легкости жизненного мира противоположными возможностями его сложности и трудности, получим две категориальные оппозиции, одна из которых (простой – сложный) относится к внутреннему миру, а другая (легкий – трудный) – к внешнему. Эти противопоставления задают типологию жизненных миров, или форм жизни, которая и была целью нашего рассуждения.

Структура этой типологии такова: "жизненный мир" является предметом типологического анализа. Он имеет внешний и внутренний аспекты, обозначенные соответственно как внешний и внутренний мир. Внешний мир может быть легким либо трудным. Внутренний – простым или сложным. Пересечение этих категорий и задаст четыре возможных состояния, или типа "жизненного мира".

Типология жизненных миров



Кратко опишем эти типы.

Тип 1: внешне лёгкий и внутренне простой жизненный мир.

Простой во внутреннем и легкий во внешнем отношении мир можно изобразить, представив существо, обладающее единственной потребностью и живущее в условиях непосредственной данности соответствующего ей предмета. Если, например, предположить, что единственная его потребность – пищевая, то абсолютная легкость внешнего мира достигалась бы тем, что из него в организм поступали бы уже полностью готовые питательные вещества. Между потребностью и ее предметом нет в этом случае никакого расстояния, никакой деятельности, они как бы непосредственно соприкасаются.

Конечно, несколько странно слышать о мироощущении живущего здесь существа, поскольку мы, строго говоря, не можем приписать ему даже психики. Она ему не нужна: не нужны ощущения, ибо в орбиту его жизни не попадают абиотические свойства объектов (87), не нужно внимание – нет альтернатив для сосредоточения, не нужна память – в силу указанного отсутствия члененности времени на прошлое и настоящее и т.д. И тем не менее психологическое описание этой жизни не может быть полным, если не будет раскрыто имманентное ей мироощущение. Это не значит, что мы будем описывать фикцию, мироощущение этой жизни обладает такой же реальностью, как и она сама, только оно растворено в жизни, не выделено из нее.

Описываемому психологическому миру, как было показано, присущ такой хронотоп, в котором не существует перспективы и ретроспективы, прошлое и будущее как бы вдавлены в настоящее, точнее, еще не вычленены из него. Поэтому страдательность в отношении прошлых и будущих событий здесь редуцирована к одному лишь претерпеванию, и, следовательно, все потенциальное многообразие эмоционального освоения времени сводится к удовольствию-неудовольствию. **Принцип удовольствия**, таким образом, – центральный принцип мироощущения, присущего легкой и простой жизни; удовольствие было бы целью и высшей ценностью такой жизни, если бы она строилась и осуществлялась сознательно.

Прототипом рассмотренного существования и мироощущения может служить пребывание плода в чреве матери, младенческое существование (впрочем, уже в меньшей степени) и соответствующее им инфантильное мироощущение. Основания считать "инфантилизм" прототипом проанализированного нами типа вполне понятны – это легкость и простота "инфантильного" бытия: мир индивида в этом периоде развития сам обеспечивает его жизненные процессы, не требуя от него специальной активности ни по добыванию жизненных благ, ни по координации и сопряжению своих отношений.

Такое мироощущение – тот "плюс", который еще не знает себя в качестве "плюса", и лишь в будущем столкновении с "минусом" он выявит свою исконную положительность. Описываемую таким образом устремленность человека вспять, к "изнеживающей сладости детства" К. Юнг связывал с символикой возрождения (166).

В связи с этим может быть генетически осмыслен как имеющий инфантильное происхождение такой очень важный феномен человеческой жизни, как лень, столь мало изученный в психологии и столь часто становящийся (в чистом ли виде или в виде несамостоятельности, пассивности, инертности, нерешительности и т.д.) настоящей жизненной проблемой и предметом воспитательных или даже психотерапевтических воздействий. Инфантильное происхождение лени, в общем-то достаточно очевидное, можно удостоверить тем, что она парализует действия, т.е. приводит человека в состояние инфантильной бездеятельности, закономерно присущей легкому и простому миру, а также тем фактом, что наиболее

острые приступы лени переживаются многими людьми во время утреннего вставания с постели, т.е. такого действия, когда необходимо выйти из состояния, соматически и символически приближенного (за счет температурной микросреды, так называемой "позы эмбриона", сновидений и, может быть, других факторов) к утробному.

По аналогии с введенным В. А. Петровским в категориальный аппарат психологической теории деятельности понятием надситуативной активности можно определить лень как надситуативную пассивность.

Любая частная боль (или неудовлетворенность) младенца, если ее причина тут же не устраняется, очень быстро дорастает до размеров всеобъемлющего ужаса (насколько об этом можно догадываться по крику, движениям и мимике), застилая весь горизонт мироощущения ребенка в силу того, что он "не знает" пространственных и временных границ боли, "не знает", [39] что она когда-то кончится, потому что в его мире нет еще этого "когда-то". Такое распространение боли с частного органа или отношения на все отношения чрезвычайно показательно для внутреннего строения психологического мира самого раннего детства: отдельные отношения здесь еще психологически недифференцированы, они образуют некоторую аморфную массу, так что события в одной ее части без труда распространяются на все другие.

Живучесть инфантилизма объясняется очень просто: во всяком жизненном мире, сколь бы "труден" и "сложен" он ни был, сколь ни были бы мощны и многообразны развитые в нем деятельные, и психические "органы" и соответствующие им феноменологические структуры, остается неустранимой первичная витальность, атомом которой является акт непосредственного удовлетворения любой потребности.

Этому теоретически выведенному типу переживания соответствуют процессы психологической защиты. А прототипом данного типа является *гедонистическое переживание*.

Тип 2: внешне трудный и внутренне простой жизненный мир.

Прототипом данного типа является *реалистическое переживание*.

Отличие этого жизненного мира от предыдущего состоит в его трудности. *Жизненные блага не даны здесь непосредственно, внешнее пространство насыщено преградами, помехами, сопротивлением вещей, которые препятствуют удовлетворению потребности.* Для того чтобы жизнь могла осуществляться, необходимо преодолевать эти трудности. Причем главное состоит в том, что преодоления требует не только трудность, т.е. психологическое "лицо" препятствия, но и его материальное тело, обладающее своей безразличной к целям и потребностям данной жизни определенностью. Это создает необходимость построения некоторого "органа", способного трансцендировать наличные границы жизненного мира.

Если от феноменологического описания перейти к описанию конкретно-научному, то этим органом окажется не что иное, как "живое движение" (28, с.178). Оно, как блестяще показал Н. А. Бернштейн (27), чтобы быть успешным, должно каждый раз заново строиться в каждой новой

поведенческой ситуации по той причине, что последняя всегда уникальна с точки зрения своих динамических характеристик.

Что касается внутреннего строения данного жизненного мира, то он по-прежнему остается простым. Речь идет об отсутствии внутреннего "стола", пользуясь метафорой М. Фуко (159), на который субъект мог бы "положить" перед собой свои отношения к миру, сопоставить их, соизмерить, сравнить, спланировать последовательность их реализации и т.д. и без которого его внутренний мир остается "простым" даже при множественности и объективной перекрещенности его жизненных отношений.

Деятельности присуща в этом мире неуклонная устремленность к предмету потребности, эта деятельность не подвержена никаким отвлечениям, уводящим в сторону искушениям и соблазнам, субъект не знает сомнений, колебаний, чувства вины и мук совести – одним словом, простота внутреннего мира освобождает деятельность от всевозможных внутренних препятствий и ограничений. Ей известны только одни препятствия – внешние.

Каждое достижение предмета потребности таково, будто дело идет о жизни и смерти. Так, оно, впрочем, психологически и есть, поскольку здесь имеет место отождествление одного отношения (деятельности) со всей жизнью в целом. Поэтому деятельность этого существа с эмоционально-энергетической стороны отличается истовостью – ради достижения заветного предмета оно готово идти на любые усилия, на карту ставится все, любое средство заранее оправдано, любой риск осмыслен, любая жертва приемлема.

Вследствие простоты внутреннего мира предельно упрощено и смысловое строение образа внешнего мира. Он выполнен в двух красках: каждый предмет осмысливается только с точки зрения его полезности или вредности для удовлетворения всегда напряженной единственной потребности субъекта.

Внутренняя ипостась реалистической установки – это механизм терпения. Терпение или терпеливая, истовая борьба ведут к желаемому. Из этих рассуждений вытекает одно фундаментальное положение: оказывается, что *предметная деятельность предполагает наличие определенных внутренних, условий, без которых она была бы вообще психологически невозможна*. Эти условия образуют сложный и подвижный комплекс механизмов, который условно, можно назвать "терпением".

К примерам реалистического переживания относятся все случаи, при которых одна какая-нибудь потребность (мотив, отношение) получает резко доминирующее положение и интенсивность, несопоставимую с силой других потребностей. Когда содержание доминирующего мотива составляет какая-либо абстрактная идея, убеждение, мы имеем дело с фанатиком, когда его содержание образует некоторая конкретная идея или даже конкретная вещь или действие – с маньяком.

Прототипом описанного типа являются не только личности определенного склада, но и определенные состояния личности, более или менее длительные, нормальные или патологические. К ним относятся,

скажем, хорошо известные в психопатологии "импульсивные влечения", которые "представляют собой остро возникающие побуждения и стремления, подчиняющие себе все сознание и поведение больного. С их возникновением подавляются все остальные желания и представления" (115, с.63).

Механизм терпения действует только в определенных границах (которые определяются развитостью самого этого механизма); за пределами их, когда возникает ситуация невозможности (фрустрация), требуются другие механизмы переживания.

Каждая актуально осуществляемая деятельность в условиях простоты внутреннего мира субъективно составляет всю жизнь, то переживание это, по сути дела, представляет собой скачок от одной жизни (неудавшейся, да так и оставленной) к другой, психологически вновь начинаемой, хотя и строящейся на старом психобиологическом "индивидуальном" материале. Этот вариант переживания может быть проиллюстрирован примером Душечки, прожившей на страницах чеховского рассказа как бы несколько самостоятельных, не связанных одна с другой жизнью.

Итак, законом переживания второго типа является принцип реальности. Это переживание исходит из того, что реальность "не слышит убеждений", что она непреодолима, борьба с ней бесполезна и, значит, нужно принять ее такой, какова она есть, покориться, смириться и внутри заданных ею границ и пределов попытаться добиться возможности удовлетворения потребностей. (совладание (борьба), терпение как совладание).

Тип 3: внутренне сложный и внешне лёгкий жизненный мир.

Данный тип переживания Ф. Василюк называет *ценностным переживанием*.

Мы уже говорили, что даже при наличии у субъекта многих жизненных отношений его внутренний мир может оставаться простым. Точнее, нужно различать объективную и субъективную сложность мира. Первая порождается тем, что каковы бы ни были намерения субъекта, его внешнее поведение всегда дает начало всевозможным социальным, биологическим и физическим процессам, которые могут сказаться на том или ином его жизненном отношении. Другими словами, всякое действие субъекта, "реализующее одну его деятельность, одно отношение, объективно оказывается реализующим и какое-то другое его отношение" (89, с.211).

Сложность внутреннего мира – это "сопряженность" отдельных его единиц (жизненных отношений) во внутреннем пространстве и времени. С пространственной стороны "сопряженность" выступает как симультанная связанность отношений, т.е. способность держать в поле внутреннего зрения одновременно два и более отношений, что феноменологически выражается как "то и это". Во временном аспекте "сопряженность" означает наличие между отношениями связей последовательности "сначала-потом". В симультанном срезе субъективно соприисутствуют многие жизненные отношения ("то и это"), развертывающиеся сукцессивно в некотором порядке – сначала одно, потом другое.

Ситуативно-эмпирические, объективные связи и пересечения отношений происходят как бы за занавесом данного жизненного мира, вне его, поставляя внутрь только результаты таких столкновений. На сцене же этого психологического мира отдельные жизненные отношения сталкиваются только в своей ценностной чистоте, в своем самом остром сущностном виде, сталкиваются, образно говоря, не телами соответствующих деятельности, а их душами – мотивами-ценностями.

Эта внутренняя деятельность есть не что иное, как сознание, сознательное переживание.

Подобно тому как *трудность мира порождает необходимость в психике, так сложность его требует появления сознания*. Психика-это "орган", призванный участвовать в решении внешних проблем, а в сложном и легком мире основная проблематичность жизни – внутренняя. Психика обслуживает внешнее предметное ситуативное действие, а в этом мире в силу легкости таковое отсутствует. В нем главные акты жизнедеятельности те, которые в обычном мире осуществляются до конкретного ситуативного действия и после него.

Если вся жизнедеятельность в легком и сложном мире, по существу, сведена к сознанию, то сознание, в свою очередь, наполовину сведено к выбору. Каждый выбор здесь трагичен, поскольку решает дилемму между мотивами.

В конкретной действительности психологическая ситуация выбора всегда насыщена многочисленными "аргументами" "за" и "против". Это и ситуативные соблазны, и искушения, и ходячие представления о моральности и нормальности поведения, и универсальные императивы, и "исторические" образцы и социальные нормы поведения. Но выбор тем более приближается к своей сущности, чем меньше человек перекладывает груз ответственности за него на все эти перечисленные "подсказки" или уже готовые решения.

Главная проблематичность и устремленность внутренне сложной жизни состоит в том, чтобы избавиться от мучительной необходимости постоянных выборов, выработать психологический "орган" овладения сложностью, который обладал бы мерой измерения значимости мотивов и способностью скреплять жизненные отношения в целостность индивидуальной жизни. Этот "орган" не что иное, как ценностное сознание, ибо ценность – единственная мера сопоставления мотивов. **Принцип ценности** есть, следовательно, высший принцип сложного и легкого жизненного мира.

Ценность внутренне освещает всю жизнь человека, наполняя ее простотой [52] и подлинной свободой-свободой от колебаний и страха, [53] свободой творческих возможностей.

В критической ситуации нарушаются одновременно и психологическое будущее, и смысл, и целостность жизни. Между этими нарушениями нет причинно-следственных связей, это различные измерения одного и того же –

самой критической ситуации. Возникает разлад всей системы жизни, т.е. системы "сознание – бытие".

Превращения, происходящие с отношением к жизни в процессе ценностного переживания, радикально отличаются от того, что мы наблюдали в реалистическом переживании и в переживании гедонистическом. Если вы помните, в гедонистическом переживании главное – сохранение предмета своей потребности. П. Жанэ (207) описал случай болезненной реакции девочки на смерть матери: она продолжала ухаживать за матерью, вообще вела себя так, как если бы ничего не случилось. Это переживание по принципу удовольствия, сохраняющее желаемое субъективное и отрицающее объективное, реальность. Прямо противоположен (противоположен гедонистическому – реалистический) конечный результат переживания чеховской Душечкой смерти своего первого, горячо и искренне любимого мужа. Чувство к нему, его образ, все связанное с ним полностью заслоняется новой реальностью, точнее, вообще испаряется из жизни и памяти героини (Через три месяца после смерти мужа Душечка, Ольга Семеновна, выходит замуж за Пустовалова, управляющего лесным складом, и скоро ей начинает казаться, "что она торгует лесом давным-давно, что в жизни самое важное и нужное это лес..." А летний театр, с которым была связана вся ее жизнь с первым мужем, теперь оставляет ее вовсе равнодушной: "Мы люди труда, нам не до пустяков. В театрах этих что хорошего?").

Иное дело – ценностное переживание. Здесь ставшее невозможным жизненное отношение не сохраняется в неизменном виде в сознании, как при гедонистическом переживании, и не изгоняется из него полностью, как в переживании реалистическом. В ценностном переживании реальность смерти близкого человека не игнорируется, но и не берется в своей голой фактичности, его образ сохраняется в противоположность реалистическому переживанию, но сохраняется в противоположность гедонистическому не галлюцинаторно, не эйдетически, не естественно-психически, а искусственно-сознательно (ср.: 101, с.135), не памятью-привычкой, а памятью-рассказом (207).

Может потребоваться изменить не только иерархию ценностей, но и всю ценностную систему. Этот вариант переживания требуется тогда, когда вся принятая человеком система ценностей дискредитирует себя опытом своего же воплощения. Жизнь заходит в смысловой тупик, обесценивается, теряет внутреннюю цельность и начинает психологически разлагаться. Задача переживания состоит в отыскании новой ценностной системы, посредством которой можно было бы придать внутреннюю цельность и смысл бытию, осветить его, открыть новые смысловые перспективы.

Нам осталось указать на реальные прототипы внутренне сложного и внешне легкого существования. Их мы находим в сфере нравственного поведения. Как бы ни отличались, друг от друга по содержанию различные нравственные позиции (или этические концепции), с формально-психологической точки зрения все они сходятся в одном: в нравственном

выборе не может быть никаких ссылок на обстоятельства, на неудобство, трудность и тягостность осуществления нравственных намерений. От трудности мира, от "материи" предстоящего поступка необходимо отвлечься, не принимать ее в расчет. А это отвлечение – именно та операция, которая в нашем типологическом анализе задает один срез обсуждаемого сейчас жизненного мира – легкость.

Иными словами, существует такой слой, срез или измерение человеческого существования, сфера нравственного поведения, в котором жизнь сводится к сознанию, материя жизнедеятельности – трудность мира – выносятся за скобки и человек действует в условиях как бы легкого мира. Именно эта плоскость и была выявлена и рассмотрена с психологической точки зрения в третьем типе нашей типологии.

Тип 4: внутренне сложный и внешне трудный жизненный мир.

Данный тип переживания Ф. Василюк называет *творческим переживанием*.

Основное новообразование, появляющееся у существа такого жизненного мира, – это воля. В данном типе должно возникнуть образование, которое было бы способно обеспечить в условиях трудного мира реализацию всей совокупности связанных между собой жизненных отношений субъекта. Это и есть воля – психологический "орган", являющийся представителем целостного субъекта, личности в ее собственном психическом аппарате и вообще в жизнедеятельности.

Целостность личности, как она представлена в самосознании – это не наличное, исполненное, но, наоборот, "...вечно предстоящее единство; оно и дано и не дано мне, оно непрестанно завоевывается мною на острие моей активности" (23, с.110). Целостность личности одновременно и дана и не дана ей примерно так же, как дано и не дано художнику задуманное произведение: целостность личности – это как бы замысел человека о себе, о своей жизни. И назначение воли как раз и состоит в воплощении этого идеального замысла.

В четвертом типе жизненного мира путь деятельности к своей цели одновременно затруднен внешними препятствиями и осложнен внутренними колебаниями.

В воле, на наш взгляд, вообще меньше силы, чем обычно считается, а больше "хитрости". "Силой против чувственности ничего нельзя добиться, – говорил И. Кант, – ее надо перехитрить..." (74, с.385). Сила воли состоит в ее умении использовать в своих целях энергию и динамику мотивов. Л. С. Выготский, опираясь на исследования гештальтпсихологов, высказал предположение о том, что по своему генезу "примитивные формы детской волевой деятельности представляют применение самим ребенком по отношению к самому себе тех способов, которые по отношению к нему предпринимает взрослый человек" (50, с. 363).

Специфической для внутренне сложного и внешне трудного жизненного мира критической ситуацией является кризис. Кризис – это поворотный путь жизненного пути личности. Сам этот жизненный путь в

своей уже– совершенности, в ретроспективе есть *история* жизни личности, а в своей еще-неисполненности, в феноменологической перспективе есть *замысел* жизни, внутреннее единство и идейная цельность которого конституируются ценностью. Замысел в отношении к идеальной ценности осознается, точнее сказать, ощущается как *призвание*, а в отношении к пространственно-временным условиям своего существования – как Дело жизни.

Исход переживания кризиса может быть двояким. Он состоит либо в восстановлении прерванной кризисом жизни, возрождении ее, либо в перерождении ее в другую по существу жизнь. Но так или иначе речь идет о некотором порождении собственной жизни, о самосозидании, самостроительстве, т.е. о творчестве.

Все это переживание, направленное на порождение нового жизненного замысла, тем не менее не уничтожает старого замысла жизни, ставшего теперь невозможным. Новое не замещает здесь старое, а продолжает его дело; старое содержание жизни сохраняется силой творческого переживания, причем сохраняется не в форме мертвого, бездейственного *прошлого*, а в форме живой и продолжающейся в новом *истории* жизни личности.

Таким образом, если гедонистическое переживание отвергает реальность, реалистическое безоговорочно принимает ее, ценностное ее идеально преобразует, то творческое переживание строит (творит) новую жизненную реальность. Каждый из жизненных принципов – удовольствия, реальности и ценности, – которые принцип творчества должен в идеале синтезировать, представляют собой настолько сильные и самостоятельные тенденции и их цели в данной ситуации могут настолько расходиться, что в рамках осуществляющегося процесса переживания возникают иногда серьезные внутренние конфликты между принципами.

Итак, аналитически выделенные нами "жизненные миры" – это не замкнутые на себя срезы психологической действительности, а компоненты единого психологического мира человека. Поэтому в реальной жизни нет однозначной зависимости между типом критической ситуации и типом ее переживания. Скажем, фрустрацию как критическую ситуацию, специфическую для "простого и трудного мира", конкретный субъект вовсе не "обречен" переживать реалистически, он может пойти по пути и гедонистического, и ценностного, и творческого переживания. Помочь ему избрать оптимальный путь – главная задача психологической помощи.

Рубинштейн выделяет два типа переживаний: 1) исходный уровень: все непосредственно испытываемые субъектом психические состояния; 2) события внутренней жизни человека, где переживание зависит от сознания.

Ф. Василюк указывает на цели «хорошего» переживания:

1. Здесь-и-теперь удовлетворение.
2. Реализация мотива (удовлетворение потребности).
3. Упорядочение внутреннего мира.
4. Самоактуализация.

Т.е. в зависимости от цели переживания, его виды / типы могут быть различны. Но процесс переживания в общем случае подчиняется сразу нескольким из четырех названных детерминант, одна из которых выступает в качестве его конечной цели, или мотива, а другие – в качестве непосредственных или промежуточных целей.

Одно из самых глобальных различий, которое проводится при анализе процессов переживания, носит выраженный оценочный характер и делит их на "удачные" и "неудачные".

Исследователи, для которых центральными категориями являются "совладание" или "компенсаторика", для обозначения "неудачных" процессов обычно привлекают понятия "защиты". Понятие "неудачного" переживания значительно отличается у разных авторов. Имеется целая гамма степеней, на одном полюсе которой мы находим такие оценочно мягкие характеристики процессов этого рода, как указание на то, что они искажают восприятие реальности, основываются на самообмане и т.п. (103; 195; 201; 208; 226 и др.), а на другом "неудачные" переживания квалифицируются как потенциально патогенная (68, с. 147-148; 179, с.337; 193, с.763; 233; 247) или даже "патологическая, а не просто патогенная" психодинамическая активность (245, с.25-26). Впрочем, даже самые отрицательные квалификации этих процессов всегда сопровождаются указанием на их позитивные, в частности интегративные, функции (там же).

Но, по формулировке Т. Крёбера, самое большое, на что может рассчитывать человек, "обладающий даже адекватными защитными механизмами, но не имеющий ничего сверх того, – это избежать госпитализации..." (213, с.184).

Этот результативный максимум защиты одновременно является минимумом того, на что способно "удачное" переживание. Расположенные на верхнем полюсе шкалы "удачности" высшие человеческие переживания, ведущие к развитию, самоактуализации и совершенствованию личности, в психологии анализируются крайне редко. Предел, который психологи в подавляющем большинстве случаев ставят "удачности" переживания, его результатам, средствам и характеру, не так уж высок. "Удачное" совладающее поведение описывается как повышающее адаптивные возможности субъекта (179, с. 337), как реалистическое, гибкое, большей частью сознаваемое, включающее в себя произвольный выбор, активное (178, с.532; 213, с.183-184; 226, с.13).

У ряда исследователей мы находим отдельные намеки на то, что *высшие человеческие переживания осуществляются не в плоскости адаптации, а в контексте освоения культурных ценностей (53; 101), что они являются творческими по характеру осуществления (130), а по своим результатам ведут к "расширению границ индивидуального сознания до всеобщего" (149, с.569; 150),* однако в целом эти процессы почти не раскрытая страница научной психологии.

Построение типологии жизненных миров. Гедонистическое переживание, реалистическое переживание, ценностное переживание, творческое переживание. Конструктивность и продуктивность переживания, спонтанность и произвольность переживания. Личность как субъект переживаний.

Раздел 2. Переживания личности как предмет практической работы психолога

Тема 4. Методы и методики изучения переживаний.

4.1 Проективные методы изучения переживаний.

4.2 Интервью и его возможности в изучении переживаний.

4.1 Проективные методы изучения переживаний.

Одна из великих загадок, занимающая человечество уже несколько столетий – улыбка Моны Лизы Леонардо да Винчи. Кто-то видит в ней самую нежность и доброту, другим она кажется ироничной усмешкой, а третьим – хитрой ухмылкой. Каждый находит в улыбке Джоконды что-то свое.

А Вы? Какие у Вас возникают ощущения, мысли, когда Вы смотрите на картину мастера? Как Вы думаете, что скрывает героиня портрета за своей загадочной улыбкой? Смех, нежность, любовь, иронию, спокойствие, скорбь, скуку? Что-то еще?

Будет ли когда-либо найден ответ на вопрос: какая эмоция на самом деле прячется за улыбкой Моны Лизы? Да и так ли это важно? Наверное, нет, поскольку произведение Леонардо потому и живет так долго, занимая умы миллионов людей, что позволяет огромное множество интерпретаций.

Вот вам и пример спонтанной – назовем это так – проективной методики. Как известно, что бы человек ни говорил, он говорит о себе. Данный психологический феномен, говоря упрощенно, взят за основу метода проекции.

Проективные техники относятся к малоформализованным методам: проективные техники, беседа, наблюдение, анализ продуктов деятельности, биографический метод, интроспекция, эмпатическое слушание. Данные методы позволяют фиксировать некоторые внешние поведенческие реакции испытуемых в разных условиях, а также такие особенности внутреннего мира, которые трудно выявить другими способами, например, переживания, чувства, некоторые личностные особенности. Использование малоформализованных методов требует высокой квалификации диагноста, поскольку зачастую нет стандартов проведения обследования и интерпретации результатов.

Положительными сторонами данных методов выступают:

- гибкость и вариативность психодиагностической процедуры;
- возможность глубокого проникновения в уникальную жизненную ситуацию;
- высокая эффективность при изучении изменчивых явлений;
- стремление к всестороннему описанию личности.

В качестве *недостатков* необходимо отметить следующее:

- субъективизм диагностических суждений;
- сильная зависимость получаемых результатов от квалификации психолога;
- значительные временные затраты на их проведение;
- непригодность для проведения групповой диагностики (кроме наблюдения).

Проективный метод является промежуточным по своему статусу между психологическим измерением (тестирование) и анализом продуктов деятельности. Процедура применения любой проективной методики такая же, как и любого другого психологического теста. Испытуемому дается инструкция выполнить определенное задание: нарисовать картину, составить рассказ по рисунку, дополнить предложение. Экспериментатор управляет его действиями (ведет беседу, предъявляет задания). Однако, в отличие от традиционного тестирования, акцент переносится на процедуру анализа и интерпретации продуктов деятельности испытуемых.

Все проективные тесты сближает ряд признаков:

- неопределенность материала или инструкции к заданию;
- «открытость» множества потенциальных ответов – принимаются все реакции испытуемого;
- атмосфера доброжелательности и отсутствие оценочного отношения со стороны экспериментатора;
- измерение не психической функции, а модуса личности в ее отношениях с социальной средой.

Человеку сложно точно выразить словами то, что он чувствует. Понять собственные переживания мешает внутренний контроль, предубеждения, социальные установки, защитные механизмы. Именно в тех ситуациях, когда мы имеем дело со сложностями выражения переживания, проективные методы приносят огромную пользу.

Обращение к проективным методам обеспечивает достоверный диагностический смысл. Они показывают психологу не только проблемы человека, но их «субъективную историю». Но не менее значим и терапевтический смысл. Во-первых, во время работы с методиками, человек во многом освобождает свое внутреннее пространство, и эти переживания становятся предметом внешнего пространства, которое связывает его и психолога.

Теоретические истоки проективных методик находятся, прежде всего, в ассоциативной психологии и психоанализе. Согласно ассоциативной психологии ведущим принципом организации сознания является ассоциация. Данное положение послужило основой возникновения специальной методики - теста свободных словесных ассоциаций, систематизированного Френсисом Гальтоном (1822-1911). Применяя эту методику, экспериментатор по очереди открывал испытуемому список из 75 слов, предлагая ему отвечать на слово-раздражитель первой пришедшей в голову ассоциацией. Время ответа фиксировалось с помощью секундомера. Авторы при создании теста преследовали двоякую цель: получить средство для выявления нарушений в

мыслительных процессах и рассмотреть области значимых внутренних конфликтов.

В психоанализе основным понятием выступает «бессознательное». Бессознательное - сфера коллективной или индивидуальной психики, характеризующаяся таким типом отражения действительности, при котором восприятие этой действительности и отношение к ней субъекта в данный момент в сознании не актуализируются. Содержащиеся в бессознательном глубинные тенденции личности в эксперименте могут проявиться, если сознание испытуемого направить на решение особых заданий, характер стимульного материала которых снижает (или нейтрализует) тенденцию критического оценивания своих действий с точки зрения социальной желательности. В этой связи методический прием проективных методов заключается в предъявлении испытуемому недостаточно структурированного, неопределенного, незавершенного стимула. Стимульный материал, как правило, не безразличен испытуемому, так как вследствие апелляции к прошлому опыту приобретает тот или иной личностный смысл. Это порождает процессы фантазии, воображения, в которых раскрываются те или иные характеристики личности. При этом происходит проекция (приписывание, перенос) психических свойств испытуемого на материал задания (фотоизображение, рисунок, двусмысленный незавершенный текст, неоднозначную ситуацию, проективную роль и т.п.).

Таким образом, специфика проективного метода состоит в его направленности на выявление, прежде всего, субъективно-конфликтных отношений и их представленности в индивидуальном сознании в виде "личностных смыслов" или "значимых переживаний".

Применение проективных методик требуют высокой профессиональной подготовки и развитой интуиции психолога, проводящего обследование.

Различают следующие группы проективных методик:

- конститутивные проективные методики – группа методик, предполагающих структурирование, оформление стимулов, придание им смысла (тест чернильных пятен Роршаха, тест облаков, тест трехмерной проекции);
- конструктивные проективные методики – методики, предполагающие создание из оформленных деталей осмысленного целого (МАР, тест мира и его разнообразные модификации);
- интерпретативные проективные методики – группа методик, предполагающих истолкование испытуемыми какого-либо события, события (ТАТ, тест фрустрации Розенцвейга, тест Сонди);
- аддитивные проективные методики (или методики дополнения) – группа методик, предполагающих завершение предложения, рассказа, истории (неоконченные предложения, неоконченные рассказы, ассоциативный тест Юнга);

- экспрессивные проективные методики – группа методик, предполагающих изучение экспрессивных проявлений активности человека. Объединяют методики изучения экспрессии: анализ почерка, особенностей речевого общения и др., а также методики изучения продуктов творчества: рисование на свободную или заданную тему (тест рисования фигуры человека (варианты Гуденау и Маховер), тест рисования дерева К.Коха, тест рисования дома и т.д);

- катартические проективные методики – группа методик, предполагающие осуществление игровой деятельности в специально организованных условиях (психодрама, проективная игра);

- импрессивные проективные методики – группа методик, предполагающих предпочтение одних стимулов (как наиболее желательных) другим.

Сегодня возрастает интерес к созданию картины «личности как целого». Ясно, что проективные методики не стремятся к завершенной формулировке личности в целом, поскольку это на самом деле представляет невыполнимую задачу, а скорее стремятся дать ряд значимых описательных утверждений о личности, которые могут оказаться полезными для специфических и часто довольно узких намерений.

Проблема формализации переживаний. Объяснение через редукцию. Понимание и объяснение. Объекты проективности переживаний и различные формы жизнедеятельности. Виды проективных методов и возможности каждого из них в изучении переживаний. Обобщение результатов и интерпретация данных. Научная и психотерапевтическая ценность интерпретации.

4.2 Интервью и его возможности в изучении переживаний.

Общая характеристика интервью. Этапы, особенности проведения интервью, способы обработки записей интервью и интерпретация результатов. Классификация интервью, возможности и ограничения различных видов интервью. Нарративное интервью. Монологическое интервью.

Тема 5. Формы и методы работы психолога с переживаниями

5.1 Способность к жизнеутверждающему переживанию как цель работы психолога

5.2 Индивидуальная работа с переживаниями.

5.3 Групповая работа с переживаниями.

5.1 Способность к жизнеутверждающему переживанию как цель работы психолога.

Жизнеутверждающий потенциал переживаний, их рефлексивность, ценностно-смысловая наполненность, культурно-историческая продуктивность и конструктивность. Невротические схемы переживания. Персоногенные переживания и способы их актуализации. Игровое переживание, его сущность, феноменология.

Дегуманизация человека современной цивилизацией, обществом потребления и поп-культурой (с одной стороны) и растущий социальный запрос на оказание психологической помощи конкретному человеку в конкретной ситуации его жизни (с другой стороны) востребуют психолога, который способен быть «адвокатом» целостности личности (В.Т. Кудрявцев) ключевые феномены жизни которой объединены понятием «*переживание*».

Анализ переживаний не может носить чисто «технический» характер. Позитивизму (который руководствуется призывом «измерять всё, что измеряется, научиться измерять всё, что не измеряется») важно одно: предсказывать поведение и контролировать других людей (поэтому он дегуманизирует человека и общество). Кому хочется думать о себе как о человеке, которым легко манипулировать? Человек обладает свободной волей, которая сопряжена со смысловой деятельностью. И вот тут, где есть переживание как превращение смыслов, вся причинность, детерминированность просто рушится. Также научное изучение переживаний не может быть исключительно описательным. Исследователи обычно занимают одну из двух указанных полярных позиций и используют либо механистический, либо феноменологический подход. Третий путь нам видится в применении культурно-исторического подхода к изучению переживаний, что позволяет рассматривать феномены человеческого бытия в процессе эволюции порождающей их системы.

Переживание мы понимаем как процесс формирования личностью отношения к жизненным ситуациям, к бытию в целом на основе заимствованных у культуры и в культуру же возвращенных, внутренней активностью преобразованных знаково-символических форм и ценностей. Афористичное утверждение Выготского о том, что один шаг в обучении может означать сто шагов в развитии, говорит об обогащении возможностей человека не только в плане его воздействия на предметно-материальную среду, но и в плане внутренней психологической жизни, которая строится на основе социокультурных артефактов (орудий, знаков как орудий, слов как знаков, понятий как слов, смыслов как переживаемых понятий). От стихийных и господствующих над человеком аффектов и образов он (в ходе расширения и качественного изменения психологических средств) переходит к господству над переживаниями. Совершенствование управления собой становится в зависимость от развития психологических средств. С появлением субъекта (личности) внутренняя феноменология обретает свойства переживаний. «Базой» переживаний культурно развитого человека становится не только непосредственно данное, не только частные ситуации, но и все пространство жизни личности, и даже – пространство жизни человечества (кстати, кризисная ситуация является невротической в силу невозможности переживать именно в масштабах этих пространств).

В совместной деятельности, в со-бытии, в со-переживании рождается новое Я, и это новое Я требует переживаний по выработке определенности, адаптации к себе обновленному. Переживание, следовательно, выполняет *конструктивную* (порождающую, проектировочную, развивающую) функцию и функцию *адаптивную*. Диалектика построения нового, с одной стороны, и адаптации, с другой, указывает нам на *необходимость* переживаний, на состояние динамического неравновесия, на эту постоянную неуспокоенность человека, которая есть следствие «вечной неготовности бытия» (М.М. Бахтин). В этой связи и стоит обратиться к буквальному смыслу слова «пере-жить», т.е. пройти сквозь жизнь, быть в постоянном пути и поиске, постоянно умирать и рождаться, быть в процессе переделки себя, в потоке жизни, иначе, если не переживать, то, значит, и не жить. В этом смысле переживание есть свидетельство жизни.

Итак, идеал переживания заключён в его способности порождать новое, т.е. – в степени его персоногенности. Что именно здесь нужно учитывать? Прежде всего рефлексивность переживаний, их произвольность, нравственную содержательность ценностно-смысловой направленности. Персоногенные переживания есть такой способ совладания с кризисной ситуацией, который приводит к творческой самореализации и саморазвитию. Тогда неврозогенные переживания будем характеризовать как защитное поведение, порождающее психосоматическую симптоматику. Но при более внимательном рассмотрении, мы увидим, что один вид переживаний не всегда исключает другой, а даже его предполагает.

Психосоматический симптом – это полноценный акт поведения, внутреннего поведения, схематизм переживания, при котором жизненная значимость не находит своей реализации. Задача психолога и клиента: вскрыть *смысл* этого дезадаптивного схематизма. Психосоматический симптом – это не очень удачная попытка разрешить конфликт, не очень эффективный схематизм переживания. Дело в том, что психика человека есть своеобразная политическая система, и политическая борьба (переживание) востребует симптом как аргумент. Т.е. определенные аспекты личности (некие политические силы) получают преимущества благодаря болезни, симптому. Какие? – Этот вопрос может вскрыть механизм неврозогенного переживания.

Этот симптом – неудачная попытка адаптироваться, для чего возникают и свои «органы», новообразования. Поэтому *неврозогенное* переживание может быть одновременно и *персоногенным*. Симптом – это сигнал для личности, призыв очнуться, перейти с уровня эмоционального, психофизиологического функционирования на уровень личностного бытия, осмысленного бытия, уровень переживаний (умереть, чтобы родиться: именно в этом смысле Выготский говорит о личностном развитии как о драме и приводит фразу: «Жить – значит умирать»). В этой связи он предлагает дилемму: смерть при жизни, или смерть для жизни. Именно поэтому, наверное, глупо говорить о гармонично развитой личности как о некоем идеале, именно поэтому, наверное, так много великих людей с

психосоматикой (Достоевский, Толстой, Дали, Чехов, Гоголь, Пушкин, Выготский, Мэй и многие др.).

Назначение персоногенных переживаний – порождать новые формы жизни. Уместно говорить о *превращении через переживание* (метаморфозы личности у Выготского). Данное превращение возможно с помощью культурных средств. Погружение в мир артефактов науки, искусства есть процесс превращения, есть процесс открытия чего-то нового, ранее не бывшего. Создать функциональный орган (по А.А. Ухтомскому), чтобы пережить, испытать и, следовательно, превратиться. Любая встреча с научным достижением или с произведением искусства, с авторитетным человеком или просто с подходящим словом, образом в критической ситуации – шанс для трансформации, для превращения. Культурная динамика и производная от неё динамика переживаний человека, стремящегося к максимуму жизни, и есть та сила, которая превращает человека.

Часто бывает так: человек без симптомов психосоматических, но с синдромами личностных нарушений. (Вся жизнь бессобытийна). Персоногенность как способ жизни – противоположность бессобытийности. Персоногенность, пусть и с симптомами, пусть с неврозогенными аспектами, но с переживанием новизны, есть реалистичный путь совладания с кризисом, путь драматичного личностного развития.

Поэтому для работы с человеком в кризисной ситуации необходима психотерапия, основанная на культурно-исторической психологии. Не только и не столько психоанализ, не только и не столько работа с телом, не только и не столько модификация поведения. Но: помочь человеку понять смысл проблемной ситуации или симптома – это значит высвободить силы, им скованные, «развязать силы для бытия» (М.М. Бахтин). Работа по развитию персоногенности переживания – это, прежде всего, работа со смыслом. Субъектом этой работы выступает целостная личность. Такая психотерапия не отрицает, а с необходимостью предполагает и другие психотерапевтические технологии, но использует их в «снятом» виде, как специфические культурные средства разрешения специфических личностных затруднений.

Теперь о том, как персоногенное переживание по своей сути оказывается игровым.

В практической психологии выработано множество ориентиров, характеризующих психически и психологически здорового человека, имеющего высокий уровень качества жизни, психологического благополучия (сильное Я, генитальный характер (З. Фрейд), индивидуация, самость (К. Юнг), социальный интерес (А. Адлер), самоактуализация, пиковые переживания (А. Маслоу), позитивная Я-концепция, творчество, самореализация (К. Роджерс), забота, любовь, воля, миф (Л. Бинсвангер, М. Босс, Р. Мэй), осмысленность (В. Франкл), мужество быть (П. Тиллих), благоговение перед жизнью (А. Швейцер), переживание потока (М. Чиксентмихайи) и др.). Помня о том, что не стоит без необходимости

множить сущности, все же осмелимся дополнить данный список ещё одним понятием. Речь идёт о значимом для практикующего психолога образе личности, который фиксируется нами понятием *«способность к игровому переживанию»*. Попытаемся этот образ кратко феноменологически представить и указать на существенные характеристики способности к игровому переживанию.

Что такое игра? В самом общем виде игра – это внутренне мотивированная активность в пространстве условности, в котором человек осуществляет свободную комбинаторику средствами ради получения смысла. Благодаря обретению смысла в игре, человек обретает себя. Игра – способ обретения себя. В этом – её серьёзность и колоссальное значение.

Способность играть проявляется не только и не столько во внешней активности, сколько во внутренней. Эффект «как будто», пространство условности, пространство фантазии вызывают ассоциации с представлением Л.С. Выготского о зоне ближайшего развития, когда человек, как сказал поэт, имеет «пространства внутренний избыток». Это пространство должно иметь своего субъекта, который осмысливает, осознаёт его и реализует в значимой активности. Сознание с помощью культурных средств (слова, прежде всего) расширяет пространство фантазии, условности и игры необычайно. И вот важный момент: сознание всегда сориентировано не только и не столько на то, что *есть* (отражение реального мира), сколько на то, что *может быть*. В этом свойстве сознания – основа улучшения нашей жизни, изменения ситуации человека, развития его личности. В этом свойстве сознания – основа свободы, которая может быть реализована только в развитии. В свободе и развитии – сущность личности. Личность есть развитие свободы; свобода развивается усилием самостоятельного выбора.

Личность есть субъект выбора, а, значит, субъект переживания, субъект поступания. Образуется последовательность этапов, разворачивающихся в онтогенезе: игра – пространство условности – сознание – свобода – личность. Свободная личность в постоянно изменяющихся ситуациях жизни обречена на переживание в связи с непрекращающимся развитием. Загадка человеческой свободы получает своё разрешение только в феномене игры. Неиграющий несвободен. Человек является свободным и человеком вообще только как субъект игры. В игре человек свободен выбирать формы и содержание своего бытия. Удержание всех этих феноменов в одном образе Человека Переживающего, способного к игровому превращению, крайне важно для психолога, вступающего в отношения с клиентом, поскольку игровое переживание есть производная от игровых отношений, а также эти отношения производящее. Говоря о взаимном влиянии психолога и клиента, понятие игры нельзя упускать ни на минуту.

Человек играет всегда, но важно не чувствовать себя проигравшим в жизни. Проигрывает человек, если переживает процесс жизни как ему не принадлежащий, когда он живёт в угоду кому-то (маме, учителю, начальнику). Именно в угоду, а не ради кого-то. Только осознание единственности, неповторимости жизни, жизни в любви, делает эту жизнь

искренним приключением, имеющим игровой, драматический, трагический характер. По Выготскому жизнь, развитие личности – это драма. Т.е. игра – не просто развлечение. Игра имеет особое значение в качестве способа обращения человека с самим собой, как игровое переживание.

Этот особый способ обращения с реальностью и собой является профилактическим в отношении психосоматических заболеваний, отчуждения, скуки, депрессии и отчаяния – всего того, что ведёт к деструктивности, разрушающему или саморазрушающему поведению. Если человек не желает оставаться «домашним животным», он должен использовать свою способность к игровому переживанию. Пассионарная включенность в игровой процесс сродни включенности в жизнь, азартной жизни, жизни «со вкусом». Внутренняя территория личности, самая приватная, самая личная оказывается, в соответствии с парадоксом личностного развития, искусственной по происхождению. Но эта территория может по-разному переживаться, точнее она и есть процесс переживания, который может иметь характер тёмного и холодного отчуждения или характер осмысленности – источника света и тепла.

Конечно, игра может быть разной. Э. Берн писал об играх, в которых отдельные, или целиком жизненные, сценарии овладевают людьми, превращаясь в схематизмы общения и переживания. Мы же делаем акцент на то, что только сознание, личностное усилие может извлечь человека из этого цепкого и убаюкивающего плена социального программирования. Мы говорим о личности как о субъекте игры, игрового переживания.

Проблема: личность овладевает средствами, или средства овладевают личностью? Игровое переживание предполагает осознание условности средств. Даже Апостол Павел напоминает себе: «Все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною». В. Блейк сформулировал схожее самообращение: «Я должен сотворить свой мир, иначе стану рабом в мире другого человека». А на могильной плите Григория Сковороды есть надпись: «Мир ловил меня, но не поймал». Эти самообращения – признак автопоэзиса, признак авторства, творческой комбинаторики и вовлеченности в самый значимый процесс – в собственную жизнь. В этом смысле быть автором – значит быть свободным. Быть автором – значит играть теми данными, которые есть у человека. Если человек указанные ценности считает второстепенными или вообще неважными, то получится такая жизнь, которую очень удачно показал Л. Толстой в повести «Смерть Ивана Ильича». Эта жизнь была в принципе приличной, комфортной, «правильной». Но в конце жизни – острейшее отчаяние. Отчаяние от признания, что этим сокровищем (жизнью) Иван Ильич распорядился как-то не так.

Игровое переживание препятствует диктату повседневности, обыденности. Игровое переживание чрезвычайно серьёзно, т.к. ориентирует человека на главное – на качество единственной быстротекущей жизни.

Игра стоит свеч, только если в её сферу вовлечены ключевые ценности, самые важные смыслы. Человек переживает многие тягостные чувства не просто от проблем, трудностей, а от бессодержательности жизни. Игровое

переживание характеризует жизнь включённую как жизнь осмысленную, как достижение игровыми средствами, творчеством ключевых значимостей жизни.

Пояснение относительно специфики игрового переживания как способа превращения личности, определяющего качество его жизни, находим у Й. Хейзинги. С его точки зрения взрослый человек играет, как и ребенок, ради удовольствия и отдохновения, как бы ниже уровня того, что есть серьезная жизнь; но он может играть и выше этого уровня, вовлекая в игру прекрасное и священное. Реальность в игровом переживании теряет свою обыденность, давящую необходимость, становится очеловеченной. В очеловеченной культуре жизнь будет напоминать скорее игру, чем труд, который несёт на себе печать вынужденности, принуждения. Нужда может быть устранена без отчуждённого труда в игре, в приключении, в превращении, когда человек одно превращает в другое, и сам превращается, игровое переживание становится персонифицированным. Красота выступает организующим переживание началом, приводящим его через ограничение в «хорошую форму». В то же время рефлексивное, осмысленное и осмысляющее переживание даёт форму «нетерпению свободы». И в «хорошей» игре, и в «хорошем» переживании общее то, что они сами содержат в себе удовольствие и не служат никакой другой цели. Одна из главных тенденций высвобождающего, превращающего переживания, которое конституирует своего субъекта, состоит в попытке выйти из культурной рамки, из культурной предзаданности, вообще из области культуры посредством культурных рамок, культурных артефактов, рефлексии культуры.

Таким образом, игровое переживание – это внутренне мотивированный процесс трансформации смысла в пространстве условности посредством культурных артефактов, развивающий свободу личности, ее творческий потенциал. Игровое переживание – это жизнь с воодушевлением и мастерством. Игровое переживание – это авторство, режиссура, это экспериментирование, в котором апробирование, творчество – самое что ни на есть серьезное дело, сама жизнь, преисполненная смысла и красоты. Игровое переживание – это действие, действие бытия. Пока есть игровое переживание, человек *жив*.

5.2 Индивидуальная работа с переживаниями.

Личностные особенности психолога, необходимые для эффективной работы с переживаниями. Диалогизм личности как условие конструктивного, творческого переживания. Установки психолога на личность Другого. Установление диалогических отношений. Активизация ценностно-смысловой рефлексии клиента. Техника активного слушания, преобразующие диалоги. Оценка эффективности работы с переживаниями.

5.3 Групповая работа с переживаниями.

Тренинговые группы, группы личностного роста и групповой психотерапии: различие целей и процедур. Фокусировка групповой работы на переживаниях. Факторы эффективности групповой работы с переживаниями. Процедуры и техники групповой работы, сопереживание в группе и групповая динамика. Современные тенденции развития групповой психотерапии.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ