

6. Менегетти, А. Онтопсихология. Практика и метафизика психотерапии. – М.: «Онтопсихология», 2009. – 192 с.
7. Фрейд, З. Я и Оно. – М.: Азбука, 2021. – 288 с.
8. Лакан, Ж. Имена-Отца. – М.: Гнозис, 2006. – 160 с.
9. Егоров, И. В. Профессиональная идентичность, групповая сплоченность студенческой молодёжи России и Белоруссии в контексте аттитудов патриотизма: кросс-культурное исследование / Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки, 2019. – № 3. – С. 90–104.

УДК 159.9

## **ПИКОВОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ КАК МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ СУЩНОСТНОГО В ЧЕЛОВЕКЕ**

*Л. А. Пергаменщик*

Республика Беларусь, г. Минск, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка,  
Институт психологии  
leonpergam@gmail.com

Проанализирована категория «пиковое переживание» как пролонгированная реакция на пробуждение для экзистенции. Опыт встреч с пограничными ситуациями человеческому существованию через страдание, осознания конечности жизни и несчастья, раскрывается подлинный смысл и значение бытия. Процесс проживания-переживания кризисных событий жизненного пути позволяет человеку отстраняться от мира повседневности и своих представлений через появление истинного переживания, озарение экзистенции.

В качестве вступления к докладу приведу выдержку из статьи Гришиной Н. В., Костроминой С. Н., Мироненко И. А. Структура проблемного поля современной психологии личности [3].

*Первая.* Нельзя не учесть очевидную потребность сегодняшнего дня: *необходимость целостного описания личности, учета новых ориентиров в понимании личности – жизни в изменяющейся реальности, в условиях неопределенности, разнообразия и сложностей. Эта новая система взаимодействия человека и мира, а также порождаемые ею явления, определяющие бытие, является неотъемлемой частью предметного поля психологии личности сегодня.*

Авторы признаются, что эта мысль была сформулирована еще К. Ясперсом, который развивал важную для психологии идею о «про-

буждении для экзистенции» благодаря опыту пограничных ситуаций. *Пограничные ситуации, по Ясперсу*, – это часть человеческого существования, в котором присутствуют и страдание, и осознание конечности жизни, и несчастья. Это жизненные потрясения, когда человек оказывается перед лицом «крушения» повседневного существования, критические ситуации, в которых раскрываются подлинный смысл и значение бытия. В эти моменты человек отстраняется от мира повседневности и своих представлений, возникает *истинное переживание*, «озарение экзистенции». Тем самым проживание пограничных ситуаций дает человеку возможность усилить «самость», подлинность [6].

Истинное переживание возникает в ситуациях, в которых присутствуют и страдания, и несчастья – идея Ясперса, которую кризисная психология может взять в основу обоснования своего существования.

Кризисная психология в Беларуси за тридцать лет своего существования определилась с большинством понятий, которые описывают данную дисциплину: кризисная ситуация и кризисное событие, жизненный путь, посттравматический стресс и посттравматический рост, психическая травма, кризисная интервенция, страх, тревога, оцепенение (список не завершен). Эти и другие понятия кризисной психологии имеют топографический характер, они определяют взаимное расположение основных, а также время, которое проходит человек по жизни как по карте при встрече с неизведанным, опасным, угрожающим.

Особую роль в системе понятий кризисной психологии имеет категория «**переживание**», которая фиксирует **переход** человека из одного состояния в другое. Я не первый раз обращаюсь к этому понятию, но его сущность не дается сразу в описание, а его существование, в психологических науках нередко подвергается сомнениям. Но, если категория переживания ставится под сомнения, то что делать с следующим уровнем переживания страданием?

Возможно ли организовать изучение душевных страданий человека исследователем, который себя к данному виду не относит, а потому может рассматривать происходящее с чисто научным интересом – не сопереживать, а только регистрировать факты?

Я смею утверждать, что на каждом этапе прохождения сквозь кризисное событие включается свой особый *механизм переживания*, который тестирует наличие и эффективность ресурсов, прогноз поведения человека в изменившейся реальности, саму меняющуюся реальность.

Когда к пострадавшему присоединяется профессионал в *режиме кризисной интервенции* возможно появление дополнительных ресурсов для переживания, выхода из кризисной ситуации, появление «другой» жизни (уже здесь работает механизм двойного переживания).

Сделаем краткий обзор категории переживание, опираясь на классиков отечественной психологии.

Рубинштейн С. Л. через категорию переживания подходит к индивидуальной истории личности и появляется возможность понять человека через его жизненный путь.

Возможно поэтому ведущее место в развитии личности он придавал категории «переживание», обозначив эту категорию через категорию отношение. Приведу его рассуждения. «Человек как субъект практической и теоретической деятельности, который познает и изменяет мир, не является ни бесстрастным созерцателем того, что происходит вокруг него, ни таким же бесстрастным автоматом, производящим те или иные действия наподобие хорошо слаженной машины. Действуя, он не только производит те или иные изменения в природе, в предметном мире, но и воздействует на других людей и сам испытывает воздействие, идущие от них и от своих собственных действий и поступков, изменяющих его взаимоотношения с окружающими; он *переживает* то, что с ним происходит и им совершается; он *относится* определенным образом к тому, что его окружает. Переживание этого *отношения* человека к окружающему составляет сферу чувств или эмоций. Чувство человека – это *отношение* его к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственно *переживания*» [6, с. 140].

Длинная цитата приведена мною не для того, чтобы испытывать терпение читателя – мне хотелось представить и проследить весь механизм связи понятий «отношение» и «переживание». Обратите внимание как оперирует психолог этими понятиями, которые он выделяет курсивом («переживание» он выделяет два раза, один раз пропускает выделение, «отношение» выделяет курсивом три раза). *Переживает*, следовательно, *относится* к тому, что его окружает; *переживание отношения* психолог располагает в сфере чувств и эмоций; чувства есть отношение человека к миру; форма этого отношения к миру есть переживание. Рубинштейн С. Л. закольцевал связь человека с миром человека используя только два понятия: «отношение» и «переживание». Итак, главная мысль С. Л. Рубинштейна: *человек переживает – следовательно относится к себе и к тому, что его окружает – следовательно живет.*

Близкий, но все же несколько иной подход к категории переживания можно прочесть у Л. И. Божович в ее актуальной и сегодня монографии «Личность и ее формирование в детском возрасте». Книга до конца не изучена, а идеи в ней изложенные, недостаточно полно используются в практике психологической помощи и воспитания.

«Переживание действительно отражает состояние удовлетворенности субъекта в его взаимоотношениях с окружающей общественной средой, и таким образом выполняет в жизни субъекта крайне важную функцию: «осведомляет» его о том, в каком отношении со средой он находится, и в соответствии с этим ориентирует его поведение, побуждая субъекта действовать в направлении, уменьшающем или полностью ликвидирующем возникший разлад» [1, с. 142].

Таким образом, через переживание по Л. И. Божович человек проходит четыре этапа своего отношения с социальной средой: 1. переживание осведомляет человека в каком отношении (*уровень удовлетворенности*) со средой он находится; 2. переживание *ориентирует* человека в дальнейшем поведении; 3. переживание *побуждает действовать* в направлении уменьшающим или полностью ликвидирующим возникший разлад; 4. переживание возвращает человека к *новому пониманию и оценке удовлетворенности взаимоотношений с окружающей социальной средой*.

Функции переживания: ***осведомительная, ориентировочная, побудительная***. И который раз обращение к Л. С. Выготскому, который писал [2]: всякая функция в культурном развитии ребенка появляется на сцену дважды, в двух планах, сперва – *социальном*, потом – *психологическом*, сперва – между людьми, как категория интерпсихическая, затем внутри ребенка, как категория интрапсихическая. Дважды возникает в законе механизм переживания: как ***механизм переработки межличностных столкновений (1)***, и как ***механизм переработки новой и предыдущей позиций внутри личности (2)***. Именно в такой последовательности.

Итак, переживание появляется на сцену жизни дважды, вначале между (Я и не-Я) как ***категория интерпсихическая***, а затем (Я и Я) как ***категория интрапсихическая***.

Перейдем к динамической части переживания. Дж. Боулби, Э. Кюблер-Росс, Дж. Вильямс предложили каждый свою классификацию этапов горевания (переживания), в которых есть нечто общее, позволяющее создать общий рисунок процесса переживания кризисного события.

Первый – Трудность принятия.

Второй – Поиск стратегии и реализация преодоления.

Третий – Личностного (посттравматического) роста.

**Первый этап** обозначим термином «оцепенение». Признаки оцепенения: примитивизм, обезличенность, болезнь физической лени, дистрофия сознания (В. Франкл, Л. Гинзбург). В жизнь пострадавшего еще в полной мере не включено травматическое событие. Он как человек в себе (Л. С. Выготский) переживание замыкает на себя, надеясь, что беда не настоящая и не со мной и возможно меня минует. Крушение базовых иллюзий – задерживает запуск механизма **переживания – преодоления** кризисного события (С. Эпштейн, Р. Янофф-Бульман).

**Второй этап. Поиск стратегии преодоления.** Выбор и проверка копинг стратегии. **Варианты:** возвращение к адаптивному поведению, в случае достаточного мужества быть, веры в себя, когерентности, жизнестойкости (1) или капсулирование травмы (2) или психиатрический вариант (3).

На этом втором этапе возможна процедура двойного параллельного переживания. Я и событие (осведомительное переживание – Л. И. Божович). Я до события – Я после события (побудительное соединительное переживание двух фрагментов действительности переживание – Л. И. Божович). Через переживание и только через него возможна связь времен, которое стремиться разорвать кризисное событие: вчера – сегодня – завтра.

**Третий этап: «Через переживание-молитву к личностному росту».** Этот этап Tedeschi, R. G., и Calhoun, L. G. в 2004 году обозначили термином «посттравматический рост». Молитва «работает» при достижении ступени «человек для себя» (Л.С. Выготский), когда уже наедине с собой запускает процесс переживания экзистенциальных оснований бытия.

Возможность посттравматического роста через **индивидуальное переживание – проживание.**

В статье Л. С. Выготского «Траурные строки (День 9 ава)» (1916) формулируется ответ на вопрос как надо относиться к проблеме страдания. «Зачем нам нужен исторический траур?» – спрашивает будущий классик. Зачем беречь траур, зачем его лелеять веками, зачем эта вечная скорбь. «Печалью в вышине отмечена звезда моя» – подводит итог своих размышлений Л. С. Выготский. Да печаль, но в вышине, но звезда.

Через страдание человек может прикоснуться к вечному, к бессмертному, через страдание он преодолевает тревогу смерти и судьбы,

вины и осуждения, пустоты и отсутствия смысла. Смысл страдания не в бегстве от него, он обретается при вознесении страдания, в молитве к богу в себе.

Л. С. Выготский не мог предугадать более сто лет назад, что сформулировал пароль посттравматического роста: **печаль – в вышине – звезда, сегодня: опасной – жизни – шанс.**

Еще до статьи Выготского (1916) и статьи Tedeschi, R. G., и Calhoun, L. G. (2004) Л. Н. Толстой через своего героя представил процедуру и механизм переживания Пьера Безухова, который вышел на **пиковое переживание** (истинное переживание – К. Ясперс) пройдя последовательно три этапа: от переживания невозможности бытия – Пьера Безухова ведут на казнь (оцепенение); через этап преодоления, двойное переживание: а) переживание условий ужасной жизни; б) переживание моего существование (я-барин – я-пленный) в этой жизни; к переживанию посттравматического (личностного) роста [4].

На этапе пикового переживания, этапе переживания-молитвы он понял, что мир есть часть души человека, которое нельзя поймать, ограничить посадить и глядя в небо «в глубь уходящих, играющих звезд» Пьер понял не умом, а всем **существом** своим, тяжелыми условиями жизни, что если человек и сотворен для счастья, то счастье в нем самом. Появление сущностного в человеке (**самость, подлинность**) реализуется через механизм пикового (истинного) переживания.

#### Список использованной литературы

1. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
2. Выготский, Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. М.: Педагогика, 1984 – 432 с.
3. Гришина, Н. В. Структура проблемного поля современной психологии личности / Н. В. Гришина, С. Н. Костромина, И. А. Мироненко // Психологический журнал. – Т. 39. – № 1. – 2018.
4. Пергаменщик, Л. А. Человек в кризисной ситуации. По материалам психологических лабораторий писателя: монография/Л.А. Пергаменщик – Минск, 2021. – 260 с.
5. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн: В 2 т. Т. II – М.: Педагогика, 1989. – 328 с.
6. Ясперс, К. Т. Философия. Книга вторая. Просветление экзистенции. – М.: «Канон+» РООИ «Реабилитация», 2020. – 664 с.