

Ф. Е. Василюк

**ТИПОЛОГИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ
КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ**

Библиографическая ссылка:

Василюк, Ф. Е. Типология переживания различных критических ситуаций
[Текст] / Ф. Е. Василюк // Психол. журн. – 1995. – Т. 16. - № 5. – С. 104–
114.

Психотерапия

© 1995 г. Ф. Е. Василюк

ТИПОЛОГИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ *

Анализируется вопрос о том, как различные критические ситуации (стресс, фрустрация, конфликт и кризис) могут преодолеваются с помощью разных типов переживания (гедонистического, реалистического, ценностного и творческого). Установлено, что возможны сочетания любого типа переживания с любым типом критической ситуации. Однако процесс совладания оказывается «успешным», если «ранг» переживания превышает «ранг» критической ситуации.

Ключевые слова: переживание, кризис, конфликт, фрустрация, стресс, ценность, психотерапия, жизненный мир, сознание.

Настоящая работа является продолжением статьи «Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций» [2]. Общий замысел обеих статей состоит в том, чтобы вывести ряд следствий из психологических «теорем», описанных в свое время в книге «Психология переживания» [4]. Одна из этих «теорем» — типология четырех жизненных миров, каждый из которых управляется своим принципом: удовольствия, реальности, ценности и творчества (обозначим эту типологию Тм). В соответствии с этими жизненными мирами выделяются и четыре типа процессов переживания: гедонистическое, реалистическое, ценностное и творческое. Эта типология переживаний (Тп) есть вторая «теорема». Наконец, третья «теорема» утверждает существование четырех типов критических ситуаций: стресса, фрустрации, конфликта и кризиса (обозначим ее Тк). Если в упомянутой статье [2] обсуждалось отношение Тм и Тк, то в данной предстоит рассмотреть отношение типологий Тп и Тк.

Содержательная проблема, которая стоит за этой формально-типологической задачей, такова: навязывает ли человеку сложившаяся в его жизни критическая ситуация определенный тип ее переживания, или человек может по-разному переживать одну и ту же ситуацию? В пользу первого ответа говорят многочисленные публикации по феноменологии кризиса, появившиеся вслед за «первоисточником» в этой области — статьей Э. Линдемманна «Симптоматология и терапия острого горя» [6]. Общая идея этих публикаций состоит в признании некоего естественного, нормального хода переживания кризиса, так что связь между кризисом и переживанием нужно мыслить по аналогии со связью между болезнью и типом ее течения, т. е. при всей возможной вариативности форм как связь, полностью подчиняющуюся натуральным закономерностям.

Альтернативу этому натуралистическому подходу в предельно заостренной форме можно выразить так: *человек обладает свободой переживания*, он волен в

* Исследования по данной тематике в 1994 г. финансировались Российским фондом Фундаментальных исследований и Российским гуманитарным научным фондом (грант № 93-06-10778).

выборе способа и направления переживания кризиса. Мы не собираемся в данной статье доказывать этот максималистский тезис. Наша задача — теоретически убедиться в том, что возможны разные переживания одной и той же критической ситуации и однотипные переживания разных критических ситуаций. Чем мотивируется решение подобной теоретической задачи? Конечно, не только чисто «математической» страстью вывести в подражание «Этике» Спинозы все «схолии» и «королларии» из доказанных теорем. Интерес здесь теоретико-практический. В развиваемом автором психотерапевтическом подходе [3, 5] предполагается, что цель психотерапии — помочь пациенту пережить свои жизненные коллизии. Из опыта известно, что наряду с «успешными» встречаются и непродуктивные, а то и деструктивные формы переживания критических ситуаций. В обыденной жизни довольно легко отличить «успешное» переживание от «неуспешного», особенно в тех случаях, когда человек творчески и мужественно справляется с настоящим кризисом или, напротив, впадает в уныние от незаметной царапины. Но в психотерапевтической практике приходится преодолевать обыденные очевидности: опыт убеждает, что за «несгибаемым мужеством» порой стоит невротическое игнорирование реальности, а за «незаметной царапиной» — глубокая трагедия. Поэтому необходим поиск признаков, по которым можно отличать «успешные» и «неуспешные» формы переживания. В данной статье прямо задача такого поиска не ставится, но анализируя различные переживания, мы будем накапливать необходимый для ее решения материал.

Чтобы очертить поле возможных сочетаний типов критических ситуаций и типов переживания, воспользуемся приемом «типологического умножения» (по О. И. Генисаретскому). Умножив друг на друга типологии Тк и Тп, получим поле из 16 комбинаторных возможностей (таблица).

Возможные сочетания типов критической ситуации и типов переживания

Тип критической ситуации	Тип переживания			
	гедонистическое 1	реалистическое 2	ценностное 3	творческое 4
1. Стресс	1/1	<u>2/1</u>	<u>3/1</u>	4/1
2. Фрустрация	<u>1/2</u>	<u>2/2</u>	<u>3/2</u>	<u>4/2</u>
3. Конфликт	1/3	<u>2/3</u>	3/3	4/3
4. Кризис	1/4	<u>2/4</u>	3/4	4/4

Чтобы сделать интересующие нас выводы, нет нужды анализировать все эти комбинации. Последуем примеру геолога, которому достаточно материала из нескольких скважин, чтобы оценить общую картину залегания пластов в данной местности. (Изученные «скважины» в таблице подчеркнуты).

2/1. Реалистическое переживание стресса может быть представлено механизмом терпения.

Возьмем в качестве примера переживание боли. Теоретически главным пунктом реалистического совладания с болью является помещение этого ощущения в хронотоп какой-то деятельности, где боль а) перестала бы быть активным, определяющим все мироощущение началом, а стала бы пассивным объектом этой деятельности, б) перестала бы быть единственным содержанием сознания, а стала бы «одним из», т. е. получила бы определенную пространственную локализацию в противоположность ее инфантильной тенденции к всеобъемлемости, и, наконец, в) была бы поставлена во временные рамки, противодействующие ее имманентной феноменологической тенденции к вечности («это никогда не кончится»).

После армянского землетрясения 1988 г. в хирургических отделениях на-

ходило много пострадавших с тяжелыми травмами и ампутациями. Во время психотерапевтической работы с больными им иногда помогал справиться с острой физической болью следующий прием, соответствующий описанной теоретической схеме. Его можно назвать «Круг ощущений». Например, работая с мальчиком, у которого была раздроблена нога, после установления психотерапевтического контакта с помощью немногих слов, прикосновений и нескольких простых заботливых действий (поправить подушку, умыть лицо и т. п.), я клал одну руку ему на лоб, а другую — на его руку и просил ребенка постараться усилить болевое ощущение до максимума (известный прием «усиления симптома») и, когда невозможно будет терпеть, кивнуть мне. Сразу после кивка я надавливал ему на надбровные дуги, постепенно увеличивая силу нажима, прося его следить за возникающими болевыми ощущениями и сказать мне, когда боль от надавливания станет нестерпимой. После этого я медленно ослаблял давление, а ребенок должен был следить за исчезновением болевых ощущений во лбу. По мере того как они слабели, я начинал массировать, а потом успокаивающе поглаживать руку мальчика, прося его следить за возникающими ощущениями (неболевого характера). В тот момент, когда по мимике пациента я замечал, что первичная боль опять начинает возрастать, снова предлагал ему сконцентрироваться на ней и усилить ее до максимума. Так начинался второй «Круг ощущений». При очередном надавливании на надбровные дуги я просил мальчика следить за тем, как боль «перетекает» из раненой ноги в точки лба под моими пальцами. Потом пальцы переставали давить так сильно, боль утихала и т. д. Таким образом, первичная боль пациента включалась в круг последовательно вызываемых терапевтом и пациентом ощущений: первичная боль в ноге — попытка ее усилить — боль во лбу — утихание этой боли — ощущение в руке — первичная боль и т. д. Вербальные комментарии психотерапевта по ходу всего процесса были направлены на эмпатическое отражение текущих ощущений больного, а по своей ритмике — на воспроизведение ритма его дыхания. Это создавало и удерживало глубокий контакт, позволяло вводить в той или другой фазе «Круга» успокаивающие или усыпляющие внушения.

Возвращаясь к нашей схеме, можно предполагать, что своим психотерапевтическим эффектом этот прием обязан (по крайней мере частично) тому, что боль получала в «Круге» локализацию в месте, ограничения во времени (до лба и после руки) и становилась объектом собственной активности больного. А все это и есть ключевые аспекты реалистического жизненного мира. Психотерапевт таким образом организовывал психологические условия терпения, и боль переставала быть Нестерпимой Вечной Мукой, превращаясь в тягостную, но выносимую часть цикла жизнедеятельности.

3/1. Ценностное переживание стресса. Если в качестве представителя стресса мы сохраним боль, то в соответствии со структурой сложного мира, в рамках которого происходит ценностное переживание, для совладания с болью сознание должно отвлечься на что-то *другое*, предмет, не вызывающий боли. Такое отвлечение не означает, что боль перестает замечаться: суть сложного мира как раз в том и состоит, что феноменологически в нем одновременно удерживается «это» и «то», т. е. боль («это»), с которой внимание отвлекается, и некий предмет («то»), к которому оно привлекается. Такое перемещение внимания означает изменение феноменологической структуры. Во-первых, «это» и «то» меняются местами, «боль», бывшая для меня «этим», фигурой, становится «тем», фоном. Во-вторых, «это» и «то» объединяются в ценностно-смысловую структуру, где боль может обрести важный позитивный смысл, например смысл наказания, которым я искупаю свою вину, или смысл испытания моего мужества и силы воли. Так мальчишка, разбивший коленку, но мужественно сдерживающий плач, не просто внешне демонстрирует отсутствие боли, а внутренне справляется с ней, концентрируясь на идее своего мужества, по отношению к которой боль имеет позитивный смысл закалки воли, испытания и подтверждения мужского достоинства.

1/2. Примером гедонистического переживания фрустрации может служить

защитное фантазирование, во время которого субъект достигает иллюзорного удовлетворения фрустрированной потребности.

2/2. Реалистическое переживание фрустрации. Л. В. Р., 40-летняя женщина, имеющая два высших образования — агрономическое и биологическое, руководила научно-производственной бригадой, обслуживавшей большой сад при санатории. Однажды во время «производственного конфликта» она «отходила веником» подчиненную. Испугавшись своей вспыльчивости, попросила стационарировать ее в отделение неврозов. После выписки стала работать санитаркой. Мучительно переживала свой новый профессиональный статус: «Стыдно, два диплома, а я санитарка». Мечтала снова вернуться на прежнее место. Новая работа была ежедневным неприятным напоминанием о том, что старая ей недоступна. Вскоре, однако, Л. В. Р. пришла к принятию своего положения: она стала рассматривать нынешнюю работу как временный этап, нужный ей для восстановления сил, без которых она не может вернуться к прежней работе.

Переживание фрустрированной потребности в профессиональном самоутверждении осуществлялось здесь в пределах одного жизненного отношения — профессионального. Задача переживания состояла в том, чтобы придать смысл бессмысленной неудовлетворяющей работе. Эта задача была решена включением новой работы в психологическую структуру фрустрированной деятельности на правах отдельного действия: моя новая работа — не помеха старой, а уже первый подготовительный шаг возвращения к ней. Между неприятным и необходимым «здесь-и-теперь» и невозможным «там-и-тогда» протягивается смысловая объединяющая их связь, делающая одновременно осмысленным теперешнее положение и возможным, уже почти начавшим осуществляться будущее, казавшееся почти недоступным (возврат к любимой работе).

3/2. Ценностное переживание фрустрации. В. Ш. мечтал переехать из провинции в столицу. По многим причинам сделать это было практически невозможно. Его желание было фрустрировано. Переживание этой фрустрации шло по двум линиям. Первая состояла в невольно возникающих мыслях о том, что в один прекрасный день он обнаружит в почтовом ящике красивый конверт с предложением хорошей работы, московской прописки и квартиры. Это было, конечно, гедонистическое переживание. Вторая линия переработки фрустрации состояла в том, что в разговорах с другими людьми, а отчасти и во внутренних диалогах он изображал переезд в столицу не как нереализуемое желание, а как трудный выбор — переезжать или не переезжать. Проблематичность ситуации смещалась с фактической невозможности переезда к невозможности точно оценить все преимущества и недостатки жизни в столице и провинции.

Схема процесса здесь, как мы видим, такова: фрустрация — переживание — конфликт. В чем психологическая «выгода» такого переживания, и каковы его механизмы?

Переживание создавало ощущение большего контроля над ситуацией, владения ею: все доступно, только сложно выбрать. Это переживание не преобразило раз и навсегда исходную фрустрацию в конфликт, скорее оно создало напряженную динамическую систему, в которой этот переход время от времени воспроизводился. Всякий раз процесс начинался с того, что сознание фиксировалось на нереализованном желании переехать, входя в состояние «простого и трудного мира» («хочу именно и только это, но оно недоступно»). Работа переживания состояла в данном случае в том, чтобы перевести сознание в состояние «сложного и легкого мира» («все доступно, сложно только выбрать»), где фрустрированное стремление сопоставлялось с другими желаниями, удовлетворению которых переезд мог помешать (в частности, с желанием вырастить детей в экологически и климатически более благоприятной обстановке). В ходе и результате таких сопоставлений побудительная сила нереализуемой потребности снижалась, следовательно, снижалась и степень фрустрированности. Так периодически проводимая переживанием работа позволяла смирять сильное нереализуемое желание.

Видимо, в подобных случаях возможны два варианта процесса. Один, представленный описанным примером, создает скорее иллюзию контроля и выбора, чем действительно свободный выбор. Изначальный фрустрированный мотив сублимируется в сознательное желание в достаточной мере, чтобы не побуждать непосредственное поведение (например, импульсивные попытки предпринимать какие-то шаги), а дожидаться, пока «суд присяжных» сознания рассмотрит его наряду с другими желаниями и вынесет приговор. Однако эта мера сублимированности вовсе недостаточна для того, чтобы мотив покорно принял окончательное решение, окажется оно не в его пользу. Поэтому сознание идет здесь по пути проволочек и оттягивания времени, не принимая окончательных решений в надежде, что так или иначе изменятся внешние или внутренние обстоятельства.

Другой вариант подобного переживания состоял бы в том, что ему удалось бы настолько полно сублимировать мотив в смысл, настолько перевести его энергию в форму сознательного смысла, что его побудительная сила перестала бы принадлежать только самому этому мотиву. Она стала бы определяться контекстом смысловых полей других жизненных отношений и высших ценностей. Мотив в результате такой сублимации не отказывается от реализации, но и не требует ее самовольно, а становится как бы «послушником», готовым действовать только по воле и благословию высших инстанций.

Кажется, между этими вариантами проходит водораздел между «неуспешным» и «успешным» переживанием:

а. В первом случае фрустрация позитивно не разрешается, а только временно купируется. И хотя в дело пускается специфическое для ценностного жизненного мира средство — сознательный выбор, оно служит скорее камуфляжем для одной, заранее выбранной тенденции (в случае пациента В. Ш. — для желания переехать), т. е. на деле выступает лишь усилителем механизмов переживания реалистического жизненного мира, прежде всего терпения. В каком-то отношении этот процесс напоминает ситуацию, когда тоталитарное государство использует демократические по форме процедуры для своих целей. «Неуспешность» такого переживания вовсе не в его безрезультативности, а в риске затормозить развитие личности: с одной стороны, переживание удерживает побуждение субъекта от воплощения в реальном действии, пусть и имеющим ничтожные шансы на удачу, но все же являющемся живым, открытым и внутренне честным выражением жизни, способным создать глубокий и поучительный жизненный опыт, с другой — не перерабатывает это побуждение радикально, а скорее консервирует его.

б. Во втором случае появляется возможность позитивного разрешения ситуации. Когда мотив сублимирован в ясный сознательный смысл (а не в темное, своевольное, капризное «хочу»), в нем отделяется ситуативное от надситуативного, конкретная опредмеченность потребности («переезд в столицу») от самой этой потребности, воплощенной в ценностно-смысловой форме («ради чего переезжать»). Когда сознание доходит до такого разделения предметного и смыслового, то появляется много новых возможностей, психологически отсутствовавших до этого разделения: либо возможность относительно безболезненного отвержения этого конкретного предмета (именно переезд, именно в столицу) при сохранении смысла («ради чего» переезд), либо санкционирование сознанием все-таки этого конкретного предмета, этой конкретной деятельности, коль скоро сознание увидит в них средоточие внутренних чаяний не только одной фрустрированной потребности, но и всей личности. В последнем случае психологическая ситуация также меняется: пройдя через горнило внутреннего выбора и признания, мотив получает не только *санкцию сознания*, но и *энергию личности*, способной фокусировать и привлекать для своих целей энергию других мотивов и ценностей, особенно увидевших в том, фрустрированном мотиве и деятельности надежду и на свою реализацию. Это увеличение энергии вполне может превратить бывшую невозможной ситуацию в ситуацию всего лишь

трудную, но возможную. А этот переход от невозможности к возможности и составляет суть переживания [4].

Понятно, что анализ одного простого примера не дает всего многообразия вариантов ценностного переживания фрустрации. Это множество составляют все случаи, когда проблемы одного жизненного отношения решаются не внутри его, а в пространстве его коммуникации с другими отношениями. Переживание может устанавливать разные отношения между отношениями, стремясь компенсировать нарушения смысла, возникшие в одном из них. Примером может служить компенсаторное отношение «зато»: «не везет в карты, з а т о повезет в любви».

Обсуждение ценностного переживания фрустрации позволяет нам сделать два общих предварительных вывода. *Первый*. Если мы хотим теоретически понять границы, отделяющие «неуспешные» переживания от «успешных», — а хотеть этого стоит, ибо цель психотерапии в том и состоит, чтобы помочь клиенту перейти от «неуспешного» к «успешному» переживанию его проблем, — то по крайней мере одна точка этой пограничной линии проходит через рассматриваемый сейчас участок теоретического поля, представленного в таблице, через ценностное переживание фрустрации (3/2). *Второй*. Процесс переживания может быть опосредован переходом в другой тип жизненного мира. Этот вывод особенно важен, поскольку привычки натуралистического мышления, онтологически обособляющего субъект от объекта, довольно сильны и заставляют мыслить процесс совладания с критической ситуацией либо как изменение обстоятельств (объекта), либо как изменение субъекта, либо как изменение отношения субъекта к объекту. Намного более продуктивным нам представляется рассмотрение этого процесса как изменения целостного жизненного мира, где нет отдельных изменений того или иного указанного момента. Если клиент сообщает психотерапевту, что его проблемы решены, поскольку он, наконец, поменял работу (женился, развелся, приобрел дом и т. д.), то можно быть уверенным, что эти перемены обстоятельств сами по себе, автоматически ничего не решают — все зависит от того, какой возникает новый жизненный мир. Внешние перемены лишь сырой материал, который подлежит смысловой и деятельностной переработке. Но и внутренние перемены, даже сопровождающиеся катартическими переживаниями, открытием новых смысловых перспектив, сами по себе тоже не решают дело, ибо не содержат в себе гарантий воплощения.

1/3. Гедонистическое переживание конфликта можно проиллюстрировать механизмом вытеснения. При вытеснении мучительный конфликт двух тенденций не преодолевается достижением некоторого ценностно-смыслового синтеза (как было бы при ценностном переживании), сохраняющего обе тенденции, а лишь временно устраняется сокрытием одной из них в бессознательном. Вместо овладения сложностью жизни и превращения ее в цельность субъект достигает при этом иллюзорной простоты жизни.

2/3. Реалистическое переживание конфликта также стремится преобразовать сложный жизненный мир в простой и так справиться с противоречиями жизни. Моей пациентке Н. Л. муж запрещал видиться с матерью, угрожая разводом. Н. Л., однако, продолжала тайно встречаться с ней, испытывая из-за необходимости скрываться чувство вины перед матерью, а из-за боязни разоблачения — чувство страха перед мужем. Не находя радикального принципиального решения проблемы, она вынуждена была справляться с ситуацией с помощью множества мелких уверток, сокрытий, умолчаний и т. д., пытаясь сохранить отношения с матерью так, как если бы не существовало запрета мужа, а отношения с мужем так, будто бы не существовало ее тайных свиданий с матерью. Н. Л. постоянно чувствовала внутреннее напряжение, угрызения совести, ощущение, что она «разлагается как личность», плохо влияет на детей, заставляя их лгать отцу о своих отлучках. Все это в конце концов привело ее в клинику неврозов.

Объективное противоречие между двумя близкими ей людьми, (т. е. объективная сложность жизни) преодолевалась пациенткой во внешнем «реалистическом» пространстве, в плоскости внешней деятельности. Она попыта-

лась отгородить эти два своих жизненных отношения друг от друга и строить каждое из них, как если бы мир был прост, а это отношение было единственным и в нем не откликалось эхо других ее жизненных отношений. Такое реалистическое переживание достигало некоторых результатов — сохранялась возможность реализации обоих отношений, поддерживалось по крайней мере внешнее благополучие, и дело не доходило до явного мучительного внутреннего конфликта в душе женщины.

Но именно это отсутствие внутреннего конфликта, как ни странно, и повлекло за собой тяжелое невротическое состояние. Найди она в себе мужество осмыслить ситуацию как проблему внутреннего конфликта (между дочерним долгом и стремлением сохранить семью, между желанием к искренним отношениям и страхом скандалов и т. д.), его разрешение потребовало бы а) внутреннего диалога между разными мотивами, честного отчета перед собой о своих ценностях; б) выбора тех или других ценностей; в) жертв, перестройки отношений с собой и другими людьми. Только так можно было достичь внутренней цельности, позволяющей и во внешней жизни добиться устойчивости, определенности и прямоты.

Словом, у нашей героини было два пути. Один, путь реалистического переживания, вел от жизненной сложности к механически устраняющей ее простоте, а от нее — к разложению личности, душевной путанице, неврозу. Другой — от жизненной сложности к внутреннему конфликту, а затем через его ценностное переживание — к цельности. Это показывает важность и «полезность» внутренних конфликтов. Внутренний конфликт — это способ и форма отражения в сознании объективной сложности мира. Наличие такого отражения и дает субъекту возможность преодолеть эту сложность внутренним, духовным, ценностным переживанием. (Поэтому неврозом заболевает не тот, кто переживает конфликт, а как раз тот, кто «отказывается» переживать конфликт, пытаясь отделаться внешними преобразованиями ситуации). Я говорю о духовном, ценностном переживании, потому что, по сути, никаких внеценностных, чисто «горизонтальных», «буридановых» конфликтов у человека не бывает. Конфликт всегда ставит человека перед лицом ценностей, постоянно требует ценностного выбора. И из этой точки нет пути вперед, назад или в сторону, а есть только вверх или вниз. Вверх — через жертву — к ценности и цельности. Вниз — через измену — от ценности к разложению, распаду, внутреннему развалу личности. Ценность по своей психологической функции есть то, что собирает, интегрирует, дает личности цельность. В ценности личность обретает и сохраняет свою самотождественность. Поэтому, можно сказать, цена ценности всегда одна — вся жизнь. Речь идет о феноменологических связях; действительно, к счастью, не ежедневно вынуждает подтвердить платежеспособность. Хороший пример такой зависимости — рыцарская ценность чести. Рыцарь, честь которого задета, не может чувствовать свою цельность, социальную идентичность и внутреннее достоинство, пока не подтвердит дуэлью готовность пожертвовать жизнью ради чести. Главным эмоциональным смыслом дуэли может быть месть, ревность, желание наказать обидчика, но главным ценностным смыслом является защита чести и имени, то есть сохранение ценности (честь), и тем — цельности, идентичности личности (ибо имя есть средоточие личности).

В приведенном клиническом примере мы встретились не столько с реалистическим¹ переживанием самого конфликта, сколько с реалистическим избеганием, недопуском конфликта.

Однако нередко случается, что человек пытается разрешить уже разыгравшийся внутренний конфликт средствами реалистического переживания. У моей пациентки Е.П. с психиатрическим диагнозом «мозаичная психопатия» в

¹ Читатель, надеюсь, не откажется воспринимать здесь слово «реалистический» в том узком специальном терминологическом смысле, который ему придается типологией жизненных миров [4]. Такое внешнее реалистическое поведение сплошь и рядом оказывается абсолютно внутренне нереалистическим, т. е. не учитывающим внутреннюю, субъективную, ценностную реальность.

структуре характера доминировали две, казалось бы, малосовместимые черты: психастеническая склонность к болезненным сомнениям, колебаниям, нерешительности и взрывчатость, проявляющаяся в резких прямолинейных, бескомпромиссных действиях. Психодинамика этого сочетания была такова: у больной часто возникали сомнения, она вела внутренний спор и никогда не могла полностью, основательно и окончательно его решить. Поэтому в какой-то момент, не выдерживая больше внутренней нагрузки и напряжения, она бросалась во внешнее действие. Такое действие, не получив полноценного идейного обоснования и санкции сознания, осуществлялось импульсивно, его сознательность и произвольность были ослаблены, а результаты, естественно, чаще всего приносили вред пациентке, портя ее отношения с другими людьми. Действие, разумеется, не могло учитывать интересов всех вовлеченных в конфликт сил и лишь по совершенной случайности могло оказаться оптимальным. Это — не бегство от конфликта, как в случае Н. Л., но, конечно, и не разрешение его в точном смысле слова, это — разрубание «гордиева узла» вместо его кропотливого распутывания. При всех неизбежных издержках данный метод совладания с конфликтом иногда оказывается «выгодным», если ситуация такова, что лучше выбрать наихудшее из действий, чем остаться в бездействии.

2/4. Реалистическое переживание кризиса. У меня консультируется А. А., 75-летний необыкновенно деятельный старик. У него прекрасно организованный, трезвый, реалистический ум. Вся его жизнь была полна деятельности и достижений на работе. Он все делал в несколько раз быстрее и лучше, чем другие сотрудники, и, хотя был вспыльчив и резок, постоянно получал от начальства награды и благодарности. У А. А. все получалось — изобрести и сделать новый прибор, принесший ему известность в профессиональной среде; наладить удобный быт: в его доме все, вплоть до холодильника, исправно работающего уже 40 лет, сделано собственными руками, добротно, без изысков, очень функционально; начать в 35 лет играть в теннис и вскоре вплотную подойти к уровню мастера спорта. Все жизненные ситуации превращаются для А. А. в конкретную задачу, где четко сформулированы цель, средства, время и условия решения. Еще совсем недавно он имел большой успех у женщин. Всегда отличался отменным здоровьем. Изучив множество систем рационального питания, довольно последовательно, хотя и не фанатично, придерживался оптимальной диеты. Проблемы Смысла, Бога, высших ценностей никогда не интересовали А. А. Он человек абсолютно посторонний, трудно обнаружить хоть каплю мистического, трансцендентного в его сознании. Словом, это предельно приспособленный к миру, реалистический человек. Хотя А. А. еще делает гимнастику с трехкилограммовыми гантелями, работает в кооперативе и раз в неделю исполняет, пусть и без былого энтузиазма, супружеские обязанности, но возникшее снижение работоспособности, пошатывание при ходьбе, признаки «несвежести» в голове были восприняты им как предвестники надвигающейся «немощи» и вызвали стойкое ощущение беспросветности будущего, утрату интереса к жизни, апатию и общее чувство безнадежности и краха. Для нашей темы не важны ни анализ причин этого состояния, ни клинический диагноз, а важна его феноменология: А. А. переживает кризис, глобальную смыслоутрату. Если бы переживание этого кризиса было подчинено «творческой» установке (тип 4/4), то вся жизнь-как-целое стала бы предметом проработки сознания, и, значит, само сознание должно было бы занимать в ходе этой работы позицию вне текущего пространственно-временного тела жизни. Таких позиций две — это смерть и сверхличные ценности. Пойди переживание А. А. по этому пути, в его речи во время консультаций звучали бы вопросы смысла и бессмыслицы, оправдания и осуждения жизни, добра и зла, жизни и смерти, совести и греха, предпринимались бы попытки осмыслить и переосмыслить прошлое. В действительности же он избегает углубляться в мысли о вине и грехе («Ну за что?! У меня в жизни не было серьезных грехов»), о смерти («Большинство моих сверстников уже там, но для меня смерть как-то не существует пока»), весь устремлен в будущее, пытается поставить перед собой какую-то цель и именно

поэтому так страдает: будущее выглядит бесперспективным, а вся ситуация как раз и характеризуется невозможностью постановки осмысленной предметной цели. А. А. — гений реалистического мира, и, столкнувшись с кризисом жизни, он привлек весь могучий арсенал реалистической деятельности, чтобы справиться с ним: активно искал информацию о своем состоянии, четко сформулировал стоящие перед ним задачи, спланировал последовательность действий, добивался консультаций у лучших врачей. Задача, цель, средство, расчет, план, рассудок — все эти безотказные орудия реалистического мира оказались картонными мечами перед лицом кризиса. Насколько А. А. был оснащен для жизни, настолько же по-детски беспомощным он оказался перед лицом смерти. (Речь не о физической смерти: любой кризис как таковой — это стояние перед лицом смерти, поскольку жизнь оказывается невозможной в целом, а не в отдельных частностях. И потому переживание любого кризиса — это психологическая смерть и возрождение). Вертикального, ценностного измерения жизни, способного объединять раздробленное существование, почти не существует для него, поэтому глобальный кризис распадается в его сознании на множество фрустраций: врач не разрешил больше плавать в бассейне, первые сбои на супружеском ложе, снижение работоспособности, воспринимаемое как надвигающаяся «немошь» и т. д. Каждая из этих фрустраций в силу постоянного соскальзывания сознания в простой и трудный (реалистический) жизненный мир превращается для него в самостоятельный кризис (реалистический микрокризис в нашей терминологии [2]). А. А. пытается бороться с каждым из них в отдельности, напоминая человека, сокрушающегося от того, что сломалась дорогая ему вещь, в то время как горит весь дом.

Этот случай позволяет сделать вывод, неожиданный для психологических теорий, принимающих принцип реальности за высший закон человеческой деятельности и сознания: вполне полноценное реалистическое переживание может стать «неудачной» формой совладания. В самом деле, во время кризиса сама духовная основа жизни оказывается под угрозой и требует переработки, поэтому реалистическое переживание, пытаясь подменить кризис суммой фрустраций и даже успешно справляясь с ними, оборачивается защитным уклонением от встречи с подлинной проблемой. И чем успешнее в таких случаях реалистическое переживание, тем оно опаснее консервацией старой, психологически уже отжившей, исчерпавшейся жизни.

4/2. Творческое переживание фрустрации. У моего коллеги К. родилась дочь, больная церебральным параличом. Это событие, трагичное само по себе, кроме того, поставило под угрозу материальное благополучие семьи и возможности профессионального роста для К., поскольку лечение и уход за больным ребенком требовало много времени и денег. К. был подавлен. Фрустрация переросла в кризис. Я не знаю, что происходило в его душе, но через какое-то время он пришел к решению переориентировать свои исследования на изучение проблемы восстановления движений и вскоре нашел спонсоров, готовых финансировать на основе этих исследований создание специальных обучающих тренажеров для детей, больных детским церебральным параличом.

Хотя этот случай, известный мне только в своей внешней, «надводной» части, может показаться напоминающим не столько переживание, сколько интеллектуальное решение жизненной задачи, он содержит в себе основные черты творческого переживания. Во-первых, проблема ставится и решается не в пределах одного нарушенного жизненного отношения (для сравнения: А. А. в аналогичной ситуации нашел выход в том, что отдал родившегося неполноценного ребенка в специальный приют), а путем творческого увязывания нескольких отношений (здоровье ребенка, финансы, профессия). Во-вторых, переживание не ограничивается внутренней переработкой страдания, а реализуется и во внешнем продуктивном действии. В-третьих, решение проблемы находится не в русле узкоэгоистической направленности (помочь только своему ребенку), а на путях альтруистической, значимой для других деятельности (помочь больным детям). Наконец, самое главное — творческое переживание мотивируется любовью.

Последнее обобщение может показаться слишком сильным и логически необязательным. Однако, если читатель вспомнит известные ему из жизни или литературы примеры, которые, не колеблясь, мог бы назвать образцами творческого переживания, он убедится, что всякий раз в его основе лежит любовь. И это неслучайно: есть глубочайшая интимная связь между любовью и творчеством — и то, и другое рождая ющие начала жизни (об онтологической связи эроса и творчества см. [4]).

Мы рассмотрели половину из 16 комбинаторно возможных сочетаний типов переживания и типов критических ситуаций. Этого вполне достаточно, чтобы ответить на поставленные в начале статьи вопросы.

а. Анализ показывает, что психологически осмыслены все сочетания типов критических ситуаций и типов переживания; иначе: любая критическая ситуация может перерабатываться любым типом переживания.

б. Возможность переживания не совпадает, однако, с его «успешностью». В работе [4] мы систематизировали описанные в психологической литературе эмпирические отличия «успешных» и «неуспешных» переживаний (см. в работе [4] таблицу на с. 57), теперь появляется возможность концептуально осмыслить границы, отделяющие их. Это очень важно не только теоретически, но и практически, ибо — повторим — общая цель психотерапии в том и состоит, чтобы помочь клиенту перейти от «неуспешного» к «успешному» переживанию его проблем.

Классифицируя рассмотренные комбинации по критерию «успешности — неуспешности» переживания, мы к «неуспешным» без всякого сомнения отнесем случаи 1/2, 1/3, 1/4, 2/4, к явно «успешным» — 2/1, 3/1, 4/2. Случаи 2/3 и 3/2 иногда могут быть «успешными», а иногда «неуспешными», т. е. они являются пограничными. В этой классификации легко увидеть закономерность. Если про-ранжировать критические ситуации и типы переживания так, что стресс и инфантильное переживание получают низший ранг, фрустрация, конфликт, реалистическое и ценностное переживание — средний, а кризис и творческое переживание — высший, то упомянутая закономерность может быть сформулирована так: когда ранг переживания превышает ранг критической ситуации, оно является «успешным».

Последний вывод, к которому нас подводит проведенный здесь анализ: переживание критической ситуации может быть опосредовано переходом жизненного мира человека из одного состояния в другое. При этом происходят три взаимосвязанных процесса. *Во-первых*, сам переход жизненного мира в новое состояние¹. *Во-вторых*, возникающее в связи с этим переходом изменение статуса и типа критической ситуации. Например, ситуация, бывшая фрустрацией в сложном и трудном мире, становится кризисом, если жизненный мир переходит в состояние «простой и трудный», что может возникнуть, например, в связи с резким доминированием фрустрированной деятельности [2]. *В-третьих*, содержательно-смысловая переработка событий уже в новом контексте. Работу переживания выполняют все эти три процесса в совокупности.

Этот последний вывод вплотную подводит нас к следующей теме. До сих пор мы пытались анализировать и сопоставлять критические ситуации и переживания как идеальные типы, стремясь к обнаружению и описанию «чистых» закономерностей.

Вполне понятно, однако, что действительный жизненный мир человека никог-

¹ Этот переход нельзя мыслить как простую смену кадра: инфантильное состояние жизненного мира сменяется реалистическим. Новый жизненный мир всякий раз заново строится, хотя, конечно, часто по готовым уже и испытанным образцам, из готовых конструкций, но все-таки строится, а не просто возникает. Так, сильная усталость, увлекающая сознание в инфантильное состояние, как бы шепчущая человеку: «Ты устал. Отдохни. Расслабься. Полежи. Прикрой глаза...» — не может быть преодолена одномоментно. Для этого вокруг нее должен быть выстроен совсем другой мир — с яркими красками, быстрым темпом, с настройкой внимания на какой-нибудь осмысленный предмет, актуализацией целевой установки и т. д.

да не представляет собой чистого типа и даже при резком доминировании черт одного из типов всегда приходится иметь дело с некоторым уникальным сочетанием. Если взглянуть на переживание как на своего рода язык (что больше, чем аналогия), то можно сказать, что до сих пор мы были заняты преимущественно парадигматикой и морфологией этого языка. Теперь же необходимо выдвинуть проблемы синтагматики и синтаксиса процессов переживания, т. е. подойти к анализу отношений между единицами «языка» переживания, в которые они вступают в потоке «речи» — в реальном процессе преодоления критических жизненных ситуаций. Но это уже проблема дальнейших исследований.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бердяев Н. А. Эрос и личность (Философия пола и любви). М., 1989.
2. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психол. журн. 1995. Т. 16, № 3. С. 90—101.
3. Василюк Ф. Е. От психологической практики к психотехнической теории // Московский психотерапевт. журн., 1992. № 1. С. 15—32.
4. Василюк Ф. Е. Психология переживания.. М., 1984.
5. Василюк Ф. Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопр. психологии. 1988. № 5, С. 27—37.
6. Lindemann E. Symptomatology and management of acute grief // Amer J. Psychiatry. 1944. V.101. № 2, P. 141—148.