

СПЕКТР ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

В.В. Ляшенко

ПЕРЕЖИВАНИЕ И ЕГО КАЧЕСТВЕННАЯ ОПРЕДЕЛЁННОСТЬ

Аннотация. В статье рассматривается сущность переживания с точки зрения его качественной определённости. Описаны четыре аспекта, имманентно присущих переживанию: самоопределение, отношения, состояние, деятельность. Показано, что переживание создаётся всей совокупностью аспектов и не существует вне какого-либо аспекта: они являют собой непрерывное единство переживания. На основании данного описания переживание определяется автором как внутренняя деятельность по самоопределению, которая производится в отношениях с миром, на основе чувств, и выражается в действии.

Для описания переживания применён «метод качественных структур» (МКС), который позволяет осуществить описание целого, не разрушая его. Новизна исследовательского подхода состоит в том, что впервые переживание было рассмотрено не в качестве узкоспецифического психологического феномена, а в качестве явления, обладающего целостностью и потому особой, присущей ему, качественной определённой. Статья ориентирована на психологов и психотерапевтов; предложенный в ней подход даёт возможность уточнить содержание понятия «переживание».

Ключевые слова: переживание, качественная определённость, целое, самоопределение, отношения, состояние, деятельность, присутствие, выбор, смысл.

Abstract. The article deals with the essence of the experience in terms of its qualitative certainty. The 'Method of qualitative structures' (MQS) is applied to describe this phenomenon. The novelty of the research is that for the first time experience is considered not as a narrowly specific psychological phenomenon but as an integral phenomenon with its specific qualitative definiteness. The result of the research is the description of the four aspects immanently characteristic of experience: self-defining, relationship, state of mind and activity. It is shown that experience is created as the combination of aspects which does not exist beyond any aspect. Experience is considered as a whole unity. On the basis of this description experience is defined by the author as a natural internal activity being performed with the accordance of the social relationship on the basis of feelings and is expressed in activity itself. The article is written for psychologists and psychotherapists. The proposed approach gives an opportunity to make a precise definition of 'experience'.

Key words: emotional state, relations, self-determination, whole, qualitative certainty, emotional experience, activity, presence, choice, meaning.

Путь развития психотерапии всё чаще и всё настойчивее приводит к необходимости фокусировать внимание на таком явлении, как *переживание*. Многие направления современной психотерапии именно переживанию отводят центральное место в своей практике. Среди них можно назвать, в частности, *фокусинг, понимающую психотерапию, процессуальную психотерапию, экзистенциально-гуманистическую психотерапию, диалогово-феноменологическую модель гештальт-терапии, присутственную арт-терапию* и другие. И несмотря на то, что теоретическим и практическим исследованием переживания в настоящее время уделяется немало внимания со стороны психологов и психотерапевтов, отмечается, что «категория переживания» пока что является довольно слабо

разработанной. Надеемся, что наше исследование внесёт свою лепту в копилку общих знаний о данном явлении действительности.

В отечественной психологии Л.С. Выготский первым обратил внимание на психологическую сущность переживания. В работе, посвящённой детской психологии, он писал следующее: «Можно наметить единицу и для изучения личности и среды. Эта единица в патопсихологии и в психологии получила название переживания. <...> В современной теории переживание вводится как единица сознания, т.е. такая единица, где основные свойства сознания даны как таковые, в то время как во внимании, в мышлении не дано связи сознания. Внимание не является единицей сознания, а является элементом сознания, в котором нет ряда других

элементов, причём единство сознания как такового пропадает, а вот действительной динамической единицей сознания, т.е. полной, из которой складывается сознание, будет переживание» [3, с. 382]. Ниже мы коснёмся ещё взглядов Выготского и других психологов на переживание, но начнём наш разговор с обращения к языку.

Русское слово «переживание» происходит от гл. *переживать*: *пере+живать*.

Живу – от др.-русск. жити, ст.-слав. живѣ, болг. живѣя, словен. živéti, слвц. žít', žijem, польск. żyć, żyję, в.-луж. žić, žiju, лит. gyti «оживать, возрождаться, выздоравливать», лтш. dzīt. Родственно др.-прусск. giwa «живет», giwāntei «живой», др.-инд. jīvati «живет», авест. jvaiti «живет», лат. vivō, греч. βίωσις «я живу», ζῆν «жить» [14, с. 51].

Прочие словари следующим образом определяют *переживание*:

- Жить, существовать какой-либо срок, время.
- Жить дольше кого-либо, оставаться живым после чьей-либо смерти; продолжать сохранять своё значение после смерти автора, творца.
- Находить в себе силы переносить что-либо; выдерживать, терпеть.
- Особое психическое состояние, выражающееся в наличии каких-нибудь впечатлений, ощущений или чувств, испытываемых, переживаемых кем-нибудь; испытывать какое-либо чувство; ощущение, сопровождаемое эмоциями.
- Проникновение в психическое состояние изображаемого персонажа (в сценическом искусстве).
- Процесс присвоения, совершающийся при встрече с миром; в широком смысле переживание равнозначно содержанию сознания.
- Непосредственное внутреннее схватывание явления. Переживание как процесс (Erleben) следует отличать от его содержания, пережитого (Erlebten) – и от предмета переживания.
- Переживание органа, ткани – существование органов и тканей вне организма в специально создаваемых условиях в течение длительного времени.

Итак, основное значение слова переживать – это собственно *жить*, находиться в процессе жизни, или иначе – жизнь души. Все остальные значения так или иначе раскрывают и поясняют это значение с различных сторон и в различных контекстах: что это значит «жить», как это жить, что присуще живущему и т.п. Собственно психологический контекст переживания связан с получением некоего чувственного опыта и с содержаниями сознания.

Наряду со словом «переживать» часто используют слово «проживать». Оно вносит особенную и очень важную ноту в смысл понятия «процесс жизни». В связи с ним можно выделить ещё один смысл слова «переживание»: переживание как процесс *перехода* отсюда туда; его можно сравнить с переходом через дорогу, что хорошо показано в такой фразе, как «пережить горе». Приставка *про-* в слове «проживание» выявляет такой смысл, как *пребывание внутри*, который хорошо слышится в таких словах, как «проходить, проход». Переходя (переживая), мы движемся как бы по поверхности, а проходя (проживая) – внутри: «жизнь прожить – не поле перейти».

Когда мы говорим о переживании в психологическом смысле, то мы в большей степени обращаемся именно к этому глубинному смыслу «внутри-внутри». Проживая, мы не просто находимся в «процессе жизни», мы находимся *внутри переживания* жизни: мы *как-то* в нём находимся, наполняем его *каким-то* своим личным взглядом, смыслом, точкой отсчёта, своим *способом жить*. Именно такой контекст *переживания-проживания* и будет иметься в виду в дальнейшем нашем разговоре.

В психологии и психотерапии наиболее известны следующие понимания переживания:

- 1) Переживание как отношение (Л.С. Выготский);
- 2) Переживание как внутренняя деятельность (Ф.Е. Василюк);
- 3) Переживание как свидетельство (Р.Д. Лэнг);
- 4) Переживание как совокупность ощущений, эмоций, чувств и аффектов (распространённый взгляд, поскольку совпадает с бытовым описанием переживания);
- 5) Переживание как результат деятельности мозга (медицинская модель).

Каждый из подходов, с разной степенью работанности описывая сущность переживания, предлагает довольно узкое определение. Вместе с тем, каждое из предлагаемых пониманий, является, безусловно, верным, и всё же недостаточным для описания сущности переживания, поскольку затрагивает всего лишь один из его существенных аспектов.

Давайте попробуем рассмотреть переживание с точки зрения его *качественной определённости*. Воспользуемся для этого *методом качественных структур* (МКС). Несколько слов о самом методе.

«Ключевым моментом метода является введение в рассмотрение явления аспекта, позволяющего «целому» оставаться таковым в процессе внутреннего и внешнего развития. В системе философского знания такой аспект известен как категория качества: «Рассматривая объект с точки зре-

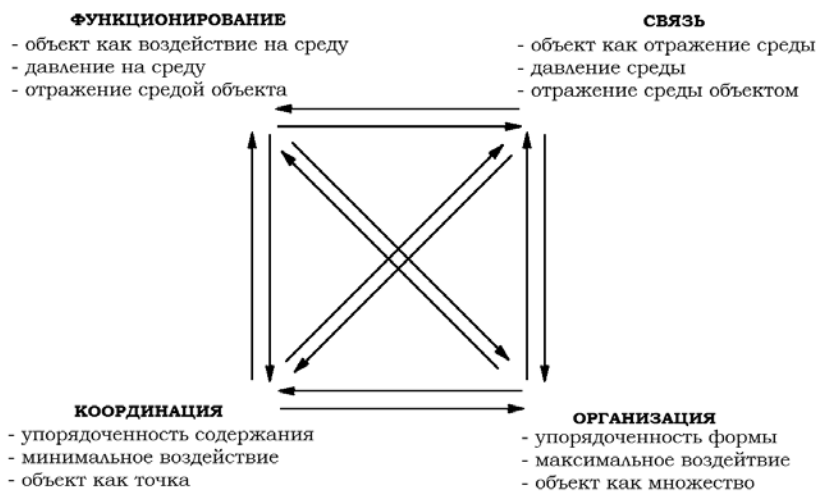


Рис. 1. Квадрат аспектов (Игорь Калинаускас, 2002).

© NOTA BENE (ООО «НБ-Медиа») www.nbpublish.com

ния его *качественной определённости*, мы уже тем самым рассматриваем его как *целое*, присутствующее тотально как во внешнем, так и во внутреннем своём бытии. Иными словами, *тотальность* является сущностным свойством целого". <...> Совместное рассмотрение...четырёх аспектов бытия целого позволяет выявить структуру качества как такового, то есть сформулировать принцип, по которому было возможно рассмотреть качественную определённость любого конкретного целого» [4, с. 193-194].

Согласно МКС (рис. 1) бытие целого можно представить как совокупность четырёх «аспектов бытия»: *координации, связи, функционирования, организации*. Ни один из данных аспектов не является главным или второстепенным, они не образуют между собой соподчинения – они все главные, все равные, проявляются все и сразу, и в силу своей одновременности создают качество тотальности целого.

«Аспекты бытия» рассматриваемого объекта не являются элементами, из которых состоит это целое (целое не состоит из самостоятельных элементов: вне целого ни один из аспектов не имеет самостоятельного существования). Их скорее можно представить как различные *проекции* целого, позволяющие его увидеть в особом контексте и проявляющие присущие ему свойства, отвечающие особому *качеству* этого целого, то есть проявляющие его *сущность*.

«Аспект координации» (АК) – выражение *принципа единства*, тотальности, он рождает *качественную определённость* явления, то есть делает явление «таким», именно «этим», именно тем, чем оно является. Отвечает на вопрос «Какой?».

«Аспект функционирования» (АФ) – способы и *формы проявления* во внешнем мире, а также ре-

зультаты этого проявления – продукт. Отвечает на вопрос «Как?».

«Аспект организации» (АО) – конструкция, структура, организация, *устройство объекта* – то есть то, как целое упорядочено. Отвечает на вопрос «Что?».

«Аспект связи» (АС) – всё многообразие воздействий окружающей среды на данное целое. Отвечает на вопрос «С чем?».

Используя данный метод, переживание можно представить в виде следующей совокупности (рис. 2): *АК: самоопределение; АО: состояние; АС: отношения; АФ: деятельность*. Стрелки показывают взаимосвязанность всех аспектов между собой. Переживание создаётся всей совокупностью аспектов и не существует вне какого-либо аспекта: они являют собой нераздельность и неслиянность – неразрывное единство *переживания*. Ни один из аспектов переживания не существует сам по себе – все они лишь различные проекции одной «фигуры», одного явления. И потому каждый из них непременно участвует в каждом из остальных аспектов и раскрывается через них.

Первое, на что сразу хочется обратить внимание – все вышеуказанные подходы к определению переживания здесь оказываются актуальными. Все они справедливы, но сами по себе недостаточны и лишь в совокупности могут быть частью описания явления переживания. Рассмотрим данную совокупность.

1) Аспект координации: самоопределение.

Центром всякого переживания является *определение человеком самого себя*. Человек отвечает (сознательно или неосознанно) себе на вопрос: «*кем/каким мне быть* в том, что происходит?».

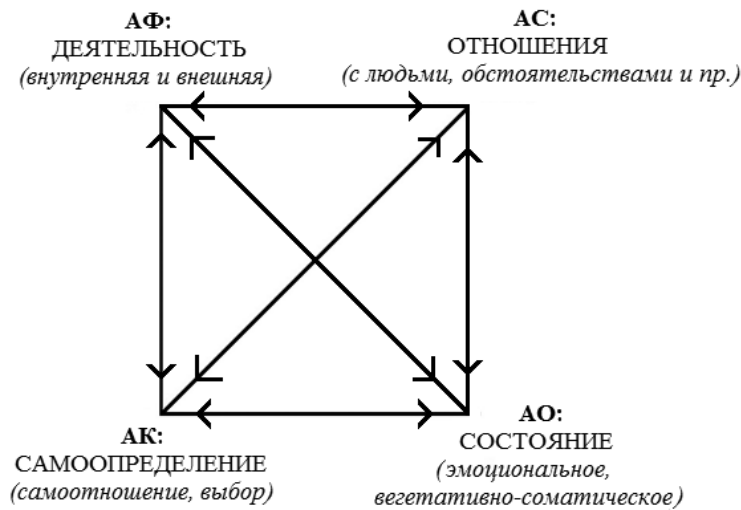


Рис. 2. Переживание как целое.

Качество переживания зависит именно от *выбора себя*, от того, кем и каким человек выберет быть. Этот выбор рождает именно *такое* переживание, а не какое-либо другое. Самоопределение есть место экзистенциального, сущностного выбора человека себя и своей жизни.

Поскольку *самоопределение* является «аспектом координации» переживания, то это означает, что все виды собственно «психологических трудностей» берут своё начало в одной основополагающей трудности – трудности самоопределения. Самоопределение задевает само средоточие личности человека – его отношение к самому себе, его самотождественность, его представление о самом себе (кто я? какой я?).

2) Аспект связи: отношения.

Поскольку человек – существо общественное, и его личность развивается сообразно тому обществу, в котором он воспитывается (в особенности, в первые годы своей жизни), ведущую роль в его самоопределении играют *отношения*. Широко известны примеры «маугли», а также педагогической запущенности, когда у ребёнка не формировались соответствующие высшие психические функции вследствие того, что он был выключен из человеческих отношений. И вот здесь как нельзя более кстати слова Л.С. Выготского о переживании как об отношении: «Переживание ребёнка и есть такая простейшая единица, относительно которой нельзя сказать, что она собой представляет – средовое влияние на ребёнка или особенность самого ребёнка; переживание и есть единица личности и среды, как оно представлено в развитии. Так что в развитии единство средовых и личностных моментов совершается в ряде переживаний ребёнка.

Переживание надо понимать как внутреннее отношение ребёнка как человека к тому или иному моменту действительности. Всякое переживание есть всегда переживание чего-нибудь. Нет переживания, которое не было бы переживанием чего-нибудь, как нет акта сознания, который бы не был актом сознания чего-нибудь. Но всякое переживание есть моё переживание. <...> Переживание имеет биосоциальную ориентировку, оно есть что-то, находящееся между личностью и средой, означающее отношение личности к среде, показывающее, чем данный момент среды является для личности. <...> Если дать некоторое общее формальное положение, было бы правильно сказать, что среда определяет развитие ребёнка через переживание среды» [3, с. 382].

Существенным обстоятельством является также то, что отношения у человека имеются не только с людьми, – человек состоит в отношениях со всем миром, с природой, с обстоятельствами и событиями своей жизни, – они непрестанно наполняют переживание человека и побуждают его откликаться на происходящее всем своим существом.

В разных отношениях и в разных обстоятельствах человек определяет себя по-разному: они создают тот фон, тот контекст, который определяет содержание фигуры. Иначе говоря, среда, в отношениях с которой состоит человек, создаёт те или иные условия существования, те или иные необходимости, на которые человек вынужден как-то откликаться, как-то их учитывать, и его «форма» (то, *каким, кем* он себе определит быть) меняется в соответствии с этими условиями.

В деятельностно-смысловом подходе Д.А. Леонтьева существует многомерная концепция онтологии смысловой реальности, которая рас-

сматривает идею трёх измерений, или аспектов любого смыслового явления (*онтологический, феноменологический, деятельностный*), отражающих три системы связей, в которую эти явления включены. «АС: отношения» можно соотнести с онтологическим аспектом смысла: «Онтологический аспект смысла характеризует объективную систему отношений субъекта с его жизненным миром, служащих источником смыслопорождения, и описывает место данного смысла в этой системе жизненных отношений. <...> Богатство и упорядоченность связей – актуальных и потенциальных – индивида с миром служат показателем развития личности: чем больше жизненных отношений и возможностей их структурирования, то есть регуляторных принципов, доступно человеку, тем более гибко он может выстраивать собственную жизнь так, что его жизнь в результате обретает индивидуальный характер. Богатство связей с миром определяет и способность личности адаптироваться к экстремальным ситуациям: когда осуществление одних связей оказывается невозможным в силу, например, существенных изменений социального уклада или утраты индивидом части физических способностей, на смену старым связям приходят новые, создавая условия для продолжения осмысленной жизни в новых условиях. И наоборот, субъективное переживание утраты смысла отражает нарушение в системе отношений индивида с миром» [11, с. 68-70].

3) Аспект организации: состояние.

«Состояние» в данном случае является собирательным термином. Этот аспект описывает не только всё многообразие чувств, но в том числе и всевозможные вегетативно-соматические реакции и состояния. Поскольку всякое переживание всегда представлено тем или иным *состоянием*, это обстоятельство объясняет причину вечного недоразумения, когда понятие «переживание» смешивается с понятиями «эмоция» и «чувство». В этих случаях зачастую используют слово «переживание» во множественном числе – «переживания» (и это означает, что когда говорят о переживании, – говорят о чувствах, эмоциях, состояниях, но не о переживании). Состояние является одним из обязательных аспектов переживания, вне которого переживание не существует. Однако переживание не сводится исключительно к состоянию, – это целостное явление, которое затрагивает человека целиком (разумеется, состояние тоже затрагивает человека целиком, но именно потому, что все аспекты переживания связаны между собой и являются друг в друге).

Субъективно отношение всегда воспринимается человеком в виде тех или иных чувств, ощущений, состояний. Иначе говоря, когда мы переживаем, мы всегда что-либо чувствуем, а также испытываем те или иные побуждения, находимся в том или ином психо-физическом состоянии. Переживание «овеществляется» в том или ином состоянии, оно как бы «сделано» из него. От особенностей отношения человека к своим состояниям, чувствам и к самому себе, испытывающему эти чувства и состояния, зависит качество внутреннего опыта – то, что именно человек будет испытывать, чем для него будут те обстоятельства, в которых он находится.

«АО: состояние» можно соотнести с феноменологическим аспектом смысла: «...феноменологический аспект смысла характеризует его субъективную репрезентацию в сознании субъекта» [11, с. 68].

4) Аспект функционирования: деятельность.

Согласно определению Ф.Е. Василюка, переживание есть внутренняя деятельность, особая работа по перестройке психологического мира, направленная на установление смыслового соответствия между сознанием и бытием, общей целью которой является повышение осмысленности жизни [2, с. 28-29]. Он считает, что необходимость в переживании возникает в особых критических жизненных ситуациях, которые не разрешимы процессами предметно-практической и познавательной деятельности, противопоставляя *переживание* (как *внутреннюю деятельность*) и *предметную деятельность*. С этим нельзя не согласиться: внутренняя деятельность и внешняя очень различны. И всё же, это не означает того, что они противопоставлены друг другу. Переживая, человек совершает два рода внутренней деятельности:

- деятельность самоопределения/выбора и
- деятельность по осмыслению себя и происходящего.

Мышление как особая внутренняя деятельность появляется всегда в связи с необходимостью решения определённой жизненной задачи: когда мы встречаемся с неким препятствием удовлетворению имеющейся потребности. Если потребности удовлетворяются мгновенно, то и необходимости в мышлении нет. При этом на характер мышления, на то, каким образом будет решаться задача, влияет то, как человек определит самого себя, какой выбор относительно себя и мира он сделает.

Исходом этих двух деятельностей является *рождение смысла*. Однако рождение смысла не является конечной точкой переживания. Разве переживание для человека явление преходящее? Вопрос смысла перед человеком стоит не только

в особых критических ситуациях, а вообще всегда: человек – «существо смысла». Это означает, что вне переживания человек не осуществляет себя как личность (то есть собственно по-человечески). Другой вопрос, что в «обычной ситуации» человек может отстраняться от выполнения внутренней деятельности по порождению смысла. А критические ситуации, в силу того, что переживаются как угрожающие жизненно важным ценностям, с наибольшей интенсивностью ставят человека перед этой необходимостью. Однако мы знаем массу примеров того, что даже критические ситуации не побуждают человека к внутренней деятельности по переосмыслению, зачастую происходит как раз противоположное: человек пуще прежнего отстраняется от неприятных для него чувств, и не производит работы по обретению личных смыслов.

Переживание присутствует в любой деятельности человека: сама деятельность является проявлением того или иного *качества переживания*, его творческим исходом – переживание порождает ту или иную деятельность. Другими словами, внутренняя деятельность порождает и наполняет внешнюю. Рождённый переживанием смысл в дальнейшем осуществляется в предметной деятельности.

Таким образом, сама предметная деятельность является не только порождением переживания, а его неотъемлемой составляющей – переживание раскрывается в предметной деятельности, как семя раскрывается в ростке: семени уже нет, но растение является этим прорастающим семенем.

«АФ: деятельность» можно соотнести с деятельностным аспектом смысла: «деятельностный, или субстратный, аспект смысла характеризует его влияние, не обязательно им осознаваемое, на процессы предметно-практической (внешней) или идеаторной (внутренней) активности субъекта» [11, с. 68].

Все описанные выше аспекты взаимосвязаны, невозможны друг без друга и раскрываются друг в друге. Например:

- От характера самоопределения зависит то, какие чувства и состояния человек будет испытывать, в каких отношениях и с кем состоять, что будет делать, а чего делать не будет (или чего будет избегать делать).
- Невозможно говорить об отношениях и не говорить одновременно о чувствах, деятельности и самоопределении: в отношениях всегда состоит «какой-то» человек, и его отношения всегда проявляются в каких-либо действиях и состояниях.
- Всякое чувство, эмоциональное и вегетативно-соматическое состояние является прояв-

лением *деятельной* позиции по отношению к происходящему (оно функционально).

- Поскольку «мышление» (АФ) и «чувство» (АО) являются аспектами одной целостности (переживания), то это означает, что они невозможны друг без друга. Мышление всегда проявляется в чувстве (в любом эмоциональном и вегетативно-соматическом состоянии), которое в свою очередь всегда проявляется в мышлении.
- Связь «самоопределение-отношения» (рис. 2) означает, что самоопределение логически связано с соответствующим определением мира, в контексте которого человек определяет себя. Причём эти два аспекта (как и все остальные) влияют друг на друга, определяют друг друга и соответствуют друг другу. Например, если человек боится мира (мир «большой и страшный»), то такому восприятию мира соответствует и восприятие себя («я маленький и ничтожный»). В связи с таким отношением к себе и к миру человек в той или иной степени замыкается в себе, ущемляя не только свою социальную, но и природную взаимосвязь с миром, и это в свою очередь сказывается на его самоопределении.

Кроме того, эта связь показывает, что, влияя на отношения (рис. 3), мы влияем как на сферу деятельности, так и на сферу чувств одновременно. Восприимая «отношения» функционально, человек тем самым ограничивает сферу чувств (он превращается в «делателя дел», функционера); если же для него отношения – это только чувства, то он начинает заниматься «личными отношениями» в ущерб делу.

- Связь «отношения-состояние» во взаимном дополнении описывает то, как чувства проявляются в отношениях и как отношения проявляются в чувствах: «объективно» всякое состояние есть какие-либо отношения (с кем-то и чем-то), а «субъективно» (во внутреннем мире человека) всякое отношение есть какое-либо состояние. То, что испытывает человек, оказывает влияние на то, как он относится к миру и обстоятельствам; а то, как он относится к миру и обстоятельствам, оказывает влияние на то, что и как он претерпевает.
- Связь «самоопределение-состояние» описывает обстоятельства внутренней, субъективной жизни человека: как самоопределение и чувства взаимно влияют друг на друга и порождают особую внутреннюю диспозицию. От того, как человек относится к своим «переживаниям» (то есть, как он относится к своей тревоге и ко всем её психо-физиологическим прояв-

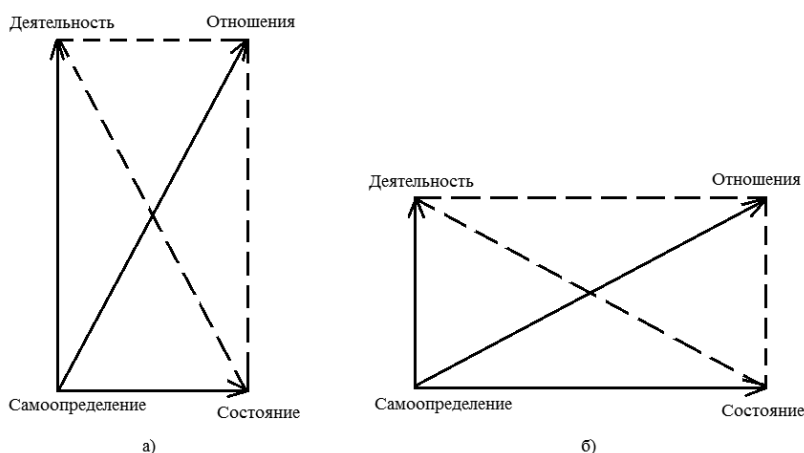


Рис. 3. Переживание (векторная диаграмма).

ниям), зависит то, что именно он будет испытывать, то есть каковы будут эмоциональные и вегетативно-соматические проявления тревоги. В данном случае «отношение к тревоге» означает то, какой выбор делает человек относительно неё – чем она для него является.

- Связь «отношения-деятельность» во взаимном дополнении описывает обстоятельства внешней жизни человека: как характер деятельности влияет на отношение человека к миру и своим обстоятельствам и как в свою очередь отношение влияет на характер деятельности.
- Связь «состояние-деятельность» во взаимном дополнении описывает динамику развития переживания тревоги: как изменяется состояние в зависимости от того, какой деятельностью человек занят (внутренней и внешней), и как в свою очередь состояние влияет на деятельность. Основываясь на характеристиках данной связи, возможно прогнозировать течение болезни, а также делать предписания той или иной деятельности в зависимости от наличного состояния.
- Связь «самоопределение-деятельность» во взаимном дополнении описывает взаимосвязь самоопределения и деятельности: как то или иное самоопределение влияет на деятельность (какой внутренней и внешней деятельностью человек будет заниматься) и как та или иная деятельность, в свою очередь, влияет на характер самоопределения.

Совместное рассмотрение всех четырёх аспектов описывает качественную определённость переживания. Таким образом, *качество переживания* зависит от того:

- 1) как человек *определяет самого себя*: выбор, кем и каким быть, как относиться к себе и к

миру, в данных обстоятельствах рождает переживание как таковое;

- 2) с кем/с чем и в каких в *отношениях состоит* данный человек;
- 3) как человек собственно «переживает»: что именно *чувствует, ощущает*, каковы его вегетативно-соматические реакции и т.п.;
- 4) что человек *делает* в связи с тем, что он испытывает (чувствует, ощущает, думает и пр.), как его состояние влияет на его поведение, в каких действиях проявляется (внутренних и внешних) то, как он «переживает» свою тревогу.

Итак, теперь мы можем дать следующее определение переживанию:

Переживание есть внутренняя деятельность по самоопределению, которая производится в отношениях с миром, на основе состояния, и выражается в действии.

Кратко: **переживание есть внутренняя деятельность по присвоению опыта.**

Вместе с этим, поскольку рассмотренные нами аспекты переживания взаимосвязаны и равнозначны, то переживание можно определять через каждый из них (рассматривать фигуру можно с разных сторон, но другие стороны при этом не исчезают).

Например, мы можем дать и такие определения переживанию:

- **Переживание – это состояние**, возникающее в определённых отношениях миром, которое зависит от занимаемой личностной позиции, и проявляется в поведении.
- **Переживание есть отношение** человека к своей среде, влияющее на его самоотношение, и проявляющее себя как в эмоционально-чувственном и вегетативно-соматическом состоянии, так и в соответствующей этому отношению деятельности и поведении.

- **Переживание есть деятельность** по установлению связи с миром, которая исходит из самоотношения, и производится на основе имеющегося эмоционального и телесного состояния.

Множество равнозначных определений, которые мы можем дать переживанию, вероятно, может озадачивать. Однако разнообразие определений, которыми мы можем описать явление, является лишь знаком того, что явление действительности невозможно определить однозначно. Всякое явление многомерно, подходы к его определению могут быть разными, и всё зависит от той точки зрения, которую мы выберём из имеющейся у нас цели.

Исходя из описанного выше взгляда на природу переживания, становится очевидным, что к переживанию трудно применимы такие характеристики, как «актуальное», или «прошлое», или «свободно плавающее», «травматическое», «регрессивное», «ресурсное» и пр., какие нередко даются ему в литературе [5, с. 71-74]. Какие бы характеристики мы ни применяли к переживанию, они обозначают лишь некую его окраску, некое его качество, но не меняют сути явления как такового.

Переживание рождается из моего *включения в жизнь*. А переживание, в свою очередь, рождает *меня*:

- переживание рождает те или иные чувства, эмоции, ощущения (состояние);
- переживание рождает те или иные события и отношения;

Список литературы:

1. Большой психологический словарь / Сост. Б. Мещеряков, В. Зинченко. М.: Олма-пресс, 2004. 633 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Московского университета, 1984. С. 28-29.
3. Выготский Л.С. Собр. соч. в 6 т. Т. 4. Детская психология / Под ред. Д.Б. Эльконина. М.: Педагогика, 1984. С. 382.
4. Калинаускас Игорь. Наедине с миром. СПб.: Фонд «Лики культур», 2002. С. 193-194.
5. Кочарян А.С., Лисеная А.М. Психотерапевтический контекст переживания // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: «Психологія». 2010. № 913. С. 71-74 .
6. Лэнг Р.Д. Расколотое «Я» / Пер. с англ. СПб.: Белый Кролик, 1995. 352 с.
7. Ляшенко В.В. Арт-терапия как практика самопознания: присутственная арт-терапия. М.: Психотерапия, 2014. 160 с.
8. Ляшенко В.В. В поисках счастья. М.: Ирисбук, 2011. 402 с.
9. Малая медицинская энциклопедия. М.: Медицинская энциклопедия, 1991-1996. 3520 с.
10. Новая философская энциклопедия: в 4 т. / Под ред. В.С. Стёпина. М.: Мысль, 2010. 744 с.
11. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Смыслотрата и отчуждение // Международный научный журнал «Культурно-историческая психология». 2007. № 4. С. 68-70.
12. Словopedia (сборник электронных словарей). URL: www.slovopedia.com.
13. Словари@mail.ru. URL: www.lingvo.mail.ru.
14. Фасмер М.Р. Этимологический словарь русского языка. М.: Прогресс, 1986. С. 51.
15. Ляшенко В.В. Любовь: от этимологии слова к психологическому понятию // Филология: научные исследования. 2015. № 1. С. 54-65. DOI: 10.7256/2305-6177.2015.1.14596.
16. Копцева Н.П. Истина как форма моделирования целостности на уровне индивидуального бытия // Философия и культура. 2014. № 12. С. 1739-1748. DOI: 10.7256/1999-2793.2014.12.13052.
17. Касавина Н.А. Терапия и технология: как работать с экзистенцией? // Философия и культура. 2012. № 9. С. 94-104.
18. Фатенков А.Н. Экзистенциальная онтогносеология: от опыта к свидетельству // Философия и культура. 2012. № 6. С. 7-18.

References (transliterated):

1. Bol'shoi psikhologicheskii slovar' / Sost. B. Meshcheryakov, V. Zinchenko. M.: Olma-press, 2004. 633 s.

2. Vasilyuk F.E. Psikhologiya perezhivaniya (analiz preodoleniya kriticheskikh situatsii). M.: Izd-vo Moskovskogo universiteta, 1984. S. 28-29.
3. Vygotskii L.S. Sobr. soch. v 6 t. T. 4. Detskaya psikhologiya / Pod red. D.B. El'konina. M.: Pedagogika, 1984. S. 382.
4. Kalinauskas Igor'. Naedine s mirom. SPb.: Fond «Liki kul'tur», 2002. S. 193-194.
5. Kocharyan A.S., Lisenaya A.M. Psikhoterapevticheskii kontekst perezhivaniya // Visnik Kharkivs'kogo natsional'nogo universitetu imeni V.N. Karazina. Seriya: «Psikhologiya». 2010. № 913. S. 71-74.
6. Leng R.D. Raskolotoe «Ya» / Per. s angl. SPb.: Belyi Krolik, 1995. 352 s.
7. Lyashenko V.V. Art-terapiya kak praktika samopoznaniya: prisutstvennaya art-terapiya. M.: Psikhoterapiya, 2014. 160 s.
8. Lyashenko V.V. V poiskakh schast'ya. M.: Irisbuk, 2011. 402 s.
9. Malaya meditsinskaya entsiklopediya. M.: Meditsinskaya entsiklopediya, 1991-1996. 3520 s.
10. Novaya filosofskaya entsiklopediya: v 4 t. / Pod red. V.S. Stepina. M.: Mysl', 2010. 744 s.
11. Osin E.N., Leont'ev D.A. Smysloutrata i otchuzhdenie // Mezhdunarodnyi nauchnyi zhurnal «Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya». 2007. № 4. S. 68-70.
12. Slovpediya (sbornik elektronnykh slovarei). URL: www.slovpedia.com.
13. Slovarei@mail.ru. URL: www.lingvo.mail.ru.
14. Fasmer M.R. Etimologicheskii slovar' russkogo yazyka. M.: Progress, 1986. S. 51.
15. Lyashenko V.V. Lyubov': ot etimologii slova k psikhologicheskomu ponyatiyu // Filologiya: nauchnye issledovaniya. 2015. № 1. S. 54-65. DOI: 10.7256/2305-6177.2015.1.14596.
16. Koptseva N.P. Istina kak forma modelirovaniya tselostnosti na urovne individual'nogo bytiya // Filosofiya i kul'tura. 2014. № 12. S. 1739-1748. DOI: 10.7256/1999-2793.2014.12.13052.
17. Kasavina N.A. Terapiya i tekhnologiya: kak rabotat' s ekzistentsiei? // Filosofiya i kul'tura. 2012. № 9. S. 94-104.
18. Fatenkov A.N. Ekzistentsial'naya ontognoseologiya: ot opyta k svidetel'stvu // Filosofiya i kul'tura. 2012. № 6. S. 7-18.