

Министерство образования и науки, молодежи и спорта Украины
Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина

А. С. Кочарян, А. М. Лисеня

ПСИХОЛОГИЯ ПЕРЕЖИВАНИЙ

Учебное пособие

Харьков – 2011

УДК 159.942.5(075.8)

ББК 88.3я73

К 75

Рецензенты:

Шестопалова Л. Ф. – доктор психологических наук, профессор, зав. отделом медицинской психологии Государственного учреждения «Институт неврологии, психиатрии и наркологии НАМНУ»;

Дусавицкий А. К. – доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина.

*Утверждено к печати решением Ученого совета
Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина
(протокол № 3 от 25.03.2011 г.)*

Кочарян А. С.

Психология переживаний : учебное пособие / А. С. Кочарян, А. М. Лисеная. –
К 75 X. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2011. – 224 с.

ISBN 978-966-623-830-9

Учебное пособие посвящено актуальной проблеме нашего времени – восстановлению и поддержке психического здоровья людей, переживающих трудные жизненные ситуации: стрессы, фрустрации, конфликты, кризисы, психические травмы, горе. Особенность пособия – психотерапевтическая направленность. Рассматриваются теоретические основы, система понятий и категорий психологии переживаний, принципы психологического консультирования и психотерапии по оказанию психологической помощи людям, столкнувшимся с различными переживаниями.

Пособие предназначено для студентов и аспирантов психологических факультетов высших учебных заведений, практикующих психологов и психотерапевтов.

УДК 159.942.5(075.8)

ББК 88.3я73

ISBN 978-966-623-830-9

© Харьковский национальный университет
имени В. Н. Каразина, 2011

© Кочарян А. С., Лисеная А. М., 2011

© Литвинова О. А., макет обложки, 2011

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	4
Глава 1. Психологическое содержание процесса переживания.....	8
Глава 2. Основные понятия психологии переживаний.....	22
Глава 3. О смысле человеческого страдания.....	29
Глава 4. Переживание и пути преодоления стресса.....	36
Глава 5. Переживание фрустрации.....	58
Глава 6. Переживание психологических конфликтов.....	71
Глава 7. Переживание кризисов и кризисных состояний.....	99
Глава 8. Экзистенциальные и духовные кризисы в жизни человека.....	110
Глава 9. Основные правила работы с кризисной личностью...	128
Глава 10. Психическая травма и пути ее преодоления.....	136
Глава 11. Травматические невроты и посттравматическое стрессовое расстройство.....	158
Глава 12. Горе как процесс переживания.....	173
Глава 13. Позитивные переживания.....	194
Заключение.....	217
Краткий словарь терминов.....	218

ПРЕДИСЛОВИЕ

Человеческая природа включает в себя кроме божественного, светлого, творческого начала и дьявольское, темное, «дионисийское», связанное с экстатическим культом, неистовыми танцами, захватывающей музыкой, неумеренным пьянством, тем, чем управлять очень трудно. Поэтому естественным является желание человека поглубже «затолкать» эту свою часть, спрятать ее. Такая «темная» часть представлена телом, эмоциями, страстями, сексом. Это та часть человеческой топологии, которая может быть обозначена как «бессознательное», вхождение в которое, по метафорическому выражению К. Юнга, является «странствием по ночному морю», которое всегда опасно, связано с риском, болью и не имеет заранее определенного маршрута. В эту часть человека «вход» закрыт, туда может привести только «Сталкер», и только ученый знает, что эта часть грязна, ужасна, и что ее нужно взорвать. Это просто «государство в государстве». И этому государству всегда пророчили близкую смерть. Не следует путать свое желание избавиться от этой части и человеческие возможности. Эта часть эгоистична, индивидуалистична, думает только о себе, живет страстями, стремится к власти, она, между прочим, мстит за неуважение к себе.

Вместе с тем, ряд исследований, проведенных еще в середине 30-х годов 20 века, показал, что модель «человека-робинзона» далеко не является универсальной, она не отражает природу человека, которая, как оказалось, значительно более скромная. Эта природа описывается моделью «человека-локатора», т. е. человека, живущего по подсказке и не рискующего «свое суждение иметь». Рене Жирар артикулировал подобную ситуацию в концепции миметического желания, согласно которой человек не имеет своих желаний – он их «ворует» у других и делает своими, «затаптывая» тех, у кого он их позаимствовал.

Природа человеческого раскрывается и в альтернативных концептуализациях, когда человек находит себя, раскрывает свой «лик», свою сущность в процессе ликования. Ликовать – значит радоваться, причем радоваться раскрытию своей человеческой природы. Это ликование может случиться лишь как факт «встречи с другим». При этом с «другим» можно быть лишь в «я-ты отношениях», как у Мартина Бубера,

или еще радикальнее в «отношениях этической ассиметрии», как у Эммануэля Левинаса. Собственно человеческое – это всегда «акмэ», вершина человеческих проявлений. «Акмэ» – это ассимиляция высшей нуминозной природы человека, это ассимиляция ресурсов человеческого верха (духовности) и низа (бессознательного). Любовь всегда вверху, секс – внизу, тело всегда грешное, удерживающее душу на земле. Но, если отойти от конвенциональных культурных определений, то далеко не всегда ясно, что находится вверху, а что внизу, как в храме секса в индийском городе Панай. Маркированные грязью, пороком, стыдом и т. п. части тела загрязняют и секс, и страсть. Вместе с тем, полностью (полноценно) функционирующая личность открыта ко всем своим проявлениям и имеет доверие к собственному организмическому опыту. Если жить, то «на полную катушку», если дышать, то полной грудью, если любить, то до одури и т. п.

В предлагаемом учебном пособии описываются закономерности формирования, функционирования и «умирания» переживания, а также делается скромная попытка дать некоторые указания как жить в ладу с собой.

Психология переживаний – относительно молодой раздел психологии, возникший в конце XX века в рамках консультативной психологии. В результате теоретического осмысления и накопления эмпирического материала работы с людьми, переживающими трагические, драматические, кризисные периоды своей жизни, возникла необходимость обобщить и структурировать знания и практический опыт в самостоятельный раздел психологии, требующий изучения и дальнейших исследований. Причинами этого также являются многоуровневая структура психики, где разыгрывается драма человеческой жизни, уникальность и неповторимость опыта переживаний каждого отдельного человека, недостаточность методов, изучающих индивидуальные особенности субъективных переживаний и запросы практики. Именно чувства, эмоции и переживания играют чрезвычайно важную роль в самопознании и формировании личности, в накоплении жизненного опыта и приобщении к общечеловеческим ценностям. Человеческое бытие черпает большое количество основных содержаний из субъективных переживаний, все воспоминания человека наполнены прожитыми переживаниями, а качество переживаний определяет качество жизни. Когда мы говорим, что встретили глубокого и содержательного человека, общение с которым каким-то образом повлияло на нашу жизнь, то перед нами человек, жизненный опыт которого наполнен яркими и разнообразными переживаниями.

Переживания, которые сопровождают события жизненного пути человека, являются основными конструктами предмета «Психология переживаний».

Психология переживаний – раздел практической психологии, в котором изучаются психика и поведение человека в критических, травматических, нестандартных жизненных ситуациях, не имеющих привычного опыта реагирования и поведения, а кроме этого методы диагностики, профилактики и коррекции критических состояний. На наш взгляд предмет психологии переживаний шире, так как изучает психику и поведение человека не только в кризисных и экстремальных ситуациях, но и в состояниях творческого подъема, влюбленности, религиозности, сновидений.

Теоретические знания и практический опыт проблем психологии переживаний были накоплены в рамках клинической психологии, психоанализа, экзистенциальной психологии, деятельностного подхода в психологии и психотерапии. Монография Ф. Е. Василюка «Психология переживаний», вышедшая в 1985 году, дала начало формированию психологии переживаний как раздела практической психологии.

Целью курса «Психология переживаний» является ознакомление с методологическими основами, системой понятий и категорий психологии переживаний, с различными теориями поведения человека в нестандартных, критических ситуациях, с навыками консультирования по оказанию психологической помощи людям, столкнувшимся с необычными или тяжелыми переживаниями.

Исходя из цели и предмета «Психология переживаний», в курсе предлагается решение следующих задач:

- анализ различных теоретических подходов и взглядов по проблемам психологии переживаний;
- овладение навыками психодиагностики субъективных переживаний;
- знание основных методов оказания психологической помощи людям, находящимся в сложных критических жизненных ситуациях.

Методы «Психологии переживаний»:

- психобиографические;
- психоаналитические (анализ сновидений, метод ранних воспоминаний и др.);
- психотерапевтические;
- проективные;
- экзистенциальные;
- интроспекция.

В первой главе раскрывается психологическое содержание процесса переживания в нескольких дискурсах этого понятия: гедоническом, деятельностном, адаптационном, экзистенциальном, психотерапевтическом, – описываются типология, структура и свойства переживаний.

Во второй главе рассматривается содержание основных понятий психологии переживаний, таких как стресс, фрустрация, конфликт, кризис, психологическая проблема, жизненная ситуация, психологическая травма, страдание, скорбь.

Третья глава посвящена содержанию и смыслу человеческого страдания, его роли в жизни человека с точки зрения религии и психологии.

В четвертой главе рассмотрены основные теоретические положения проблемы стресса в человеческой жизни, его причины, этапы, методы профилактики и преодоления.

Пятая глава посвящена психологическим проблемам фрустрации и способам формирования фрустрационной толерантности.

В шестой главе рассмотрены природа и причины внутриличностных и межличностных конфликтов, а также стратегии их конструктивного преодоления.

Седьмая глава посвящена кризисам и кризисным состояниям, природе и закономерностям возрастных кризисов.

Экзистенциальные и духовные кризисы, их роль в жизни человека рассматриваются в восьмой главе.

Девятая глава посвящена работе с кризисной личностью и проблемам кризисной интервенции в практике психолога-консультанта.

В десятой главе рассматриваются теории психической травмы, этапы ее формирования, классификация и методы психотерапевтического лечения.

Глава одиннадцатая посвящена анализу теорий и проблемам преодоления травматических неврозов и посттравматического стрессового расстройства.

В двенадцатой главе рассматриваются процесс переживания горя, его этапы, критические моменты, симптоматика нормального горя, патологические реакции горя, психотерапевтические принципы работы с горем.

В тринадцатой главе дается характеристика и закономерности позитивных переживаний (радость, счастье, любовь, религиозные переживания, пикпереживания, переживания творческого потока), описано их влияние на жизнь и развитие человека.

В конце приводится краткий словарь терминов, используемых в психологии переживания.