

Как много удивительного, но пока неизвестного можно найти в истории психологии! И главное, в истории отечественной психологии. Страницы давно забытых книг — Сергея Леонидовича Рубинштейна, Алексея Николаевича Леонтьева, Дмитрия Алексеевича Леонтьева, Фёдора Ефимовича Василюка и многих других. В этой статье мы поговорим о советско-российском психотерапевте, докторе психологических наук, заведующем кафедрой индивидуальной и групповой психотерапии Московского городского психолого-педагогического университета, профессоре Фёдоре Ефимовиче Василюке. Он скончался совсем недавно — в 2017 году, но как много он дал отечественной экзистенциальной психологии!

В 1984 году выходит книга Фёдора Ефимовича «Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций», в которой автор исследует критические жизненные ситуации и процессы их преодоления. Чтобы справиться с этими ситуациями, пережить их, — утверждает он, — человеку необходимо проделать мучительную внутреннюю работу по восстановлению душевного равновесия и осмыслению своей жизни. Основным термином новой теории является «переживание», используемое для «особой внутренней деятельности, внутренней работы, с помощью которой человеку удаётся перенести те или иные (обычно тяжёлые) жизненные события и положения, восстановить утраченное душевное равновесие, словом, справиться с критической ситуацией»¹ Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. — М.: Издательство Московского университета, 1984.

Таким образом, «переживание» можно определить как процесс, направляемый осознанной целью в зависимости от «внутренних потребностей» жизнедеятельности, а жизненной задачей личности является обретение смысла существования, душевного равновесия, достижение возможности реализации внутренних потребностей жизни. Также, Фёдор Ефимович выделяет четыре психографических портрета — «гедониста» (простой и лёгкий «жизненный мир»), «реалиста» (простой и трудный), субъекта «ценностного переживания» (сложный и лёгкий) и субъекта «творческого переживания» (сложный и трудный). В своей работе Ф. Е. Василюк выделяет принципы удовольствия и реальности, а также принципы ценности и творчества. Развитие личности, по Ф. Е. Василюку, зависит от доминирующего принципа переживания. Одновременно с этим, Фёдор Василюк предлагает свою классификацию критических ситуаций: стресс, фрустрацию, конфликт и кризис и соотносит психографические портреты: «гедонисту» соответствует, как правило, тип критической ситуации «стресс», «реалисту» — «фрустрация», субъекту «ценностного переживания» — «конфликт» и субъекту «творческого переживания» — «кризис». В параллель данной классификации автор работы ставит классификацию четырех типов «жизненных миров» — на пересечении независимых параметров сложности и трудности. В рамках

типологии жизненных миров сознание появляется в ценностном жизненном мире, который характеризуется внутренней сложностью — а именно сопряжённостью отдельных жизненных отношений в пространстве и времени. Сознание выступает как новообразование, позволяющее решить главную задачу ценностного переживания — выбор. А именно, сознание появляется в связи с определёнными жизненными задачами — критическими ситуациями и опосредует решение этих жизненных задач. Чем примечательна его теория? Результатом психотерапии является исцеление, а в трактовке его теории — переживание как особая деятельность человека по преодолению критических ситуаций, бессмысленности жизни. Духовный рост и совершенствование личности возможны только на основе принципов ценности и творчества. Сознание «функционирует внутри самой экзистенции, а сама экзистенция определяется «миром, в котором она живёт»² Теория сознания и переживания Ф. Е. Василюка: векторы развития: <https://psy.su/feed/8713/>. Таким образом, если мы вместо слова «экзистенция» поставим слово «деятельность», то это будет формулировка культурно-деятельностной психологии. Теория сознания оказывается созвучной феноменологической традиции, герменевтической феноменологии. На основе данной концепции, собственных теоретических и практических разработок Фёдор Ефимович создал авторскую психотехническую систему — понимающую психотерапию, оказавшуюся весьма жизнеспособной как в теоретическом, так и практическом (консультационном) направлениях.