

Переживание — душевное состояние, вызванное какими-нибудь сильными ощущениями, впечатлениями. П. — не только непосредственная данность сознанию его содержаний и состояний, нечто испытываемое, но и внутренняя работа, душевный труд.

Структурные элементы П.: переживаемые обстоятельства, процесс П., личность. Три плана протекания П.: план выражения, план чувствования, план осмысления. Динамика П. рассматривается чаще всего в проекции на ось «сдерживание — выражение». К сдерживанию чувств психотерапевты, как правило, относятся как к пережитку репрессивной викторианской морали, считают его вредным для здоровья и поэтому всячески стимулируют выражение чувств. Выражение же часто сводится ими к идее аффективной разрядки.

Выражение своего переживания в молитве дает возможность выйти из ложной дилеммы «вытеснение — отреагирование», создавая дополнительное измерение высоты и глубины переживания. В этом измерении возможно и благодатное сдерживание (вовсе не совпадающее с вытеснением, создающее не бессознательное, а сокровенное переживание), и благодатное преображающее выражение переживания. Открытость своего переживания в молитве начинается с искусства и мужества быть, доверять и уповать, а венчается мужеством и искусством меняться. П., опосредованное молитвой, преобразует форму и строй процесса П. изнутри. Влияния молитвы на П. многообразны, но их суть можно выразить категорией сублимации (отделения внутри истинного от ложного, высшего от низшего). Сублимация переживания (в отличие от фрейдовского значения термина) — создание условий для усмотрения в нем истины, правды, высшего и постепенного преображения его.

Ф. Е. Василюк