

**Меню журнала**[> Архив номеров](#)[> Рубрики](#)[> О журнале](#)[> Авторы](#)[> О журнале](#)[> Требования к статьям](#)[> Редсовет](#)[> Редакция](#)[> Порядок рецензирования статей](#)[> Рецензирование за 24 часа – как это возможно?](#)[> Политика издания](#)[> Ретракция статей](#)[> Этические принципы](#)[> Политика открытого доступа](#)[> Оплата за публикации в открытом доступе](#)[> Публикация за 72 часа: что это?](#)[> Политика авторских прав и лицензий](#)[> Политика цифрового хранения публикации](#)[> Политика идентификации статей](#)[> Политика проверки на плагиат](#)

Журналы  
индексируются

**Реквизиты журнала**[ГЛАВНАЯ > Вернуться к содержанию](#)

Психолог

*Правильная ссылка на статью:*

Крючков К.С. — Переживание любовной разлуки – опыт феноменологического анализа // Психолог. – 2019. – № 2. – С. 9 - 27. DOI: 10.25136/2409-8701.2019.2.27954 URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=27954](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=27954)

## Переживание любовной разлуки – опыт феноменологического анализа

**Крючков Кирилл Сергеевич**

Член совета, Российское общество человеко-центрированного подхода

107031, Россия, г. Москва, ул. Петровка, 17, с4, оф. 69

**Kryuchkov Kirill Sergeevich**

Board Member, the Russian Community for Person-Centered Approach

107031, Russia, Moskva oblast', g. Moscow, ul. Petrovka, 17s4, of. 69

[✉ kkryuchkov@gmail.com](mailto:kkryuchkov@gmail.com)[Другие публикации этого автора](#)**Аннотация.**

Целью настоящего исследования является изучения процесса переживания разлуки с любовным партнером в его проявлениях в культуре и жизни и то, что предпринимают люди для того, чтобы совладать с нею. Предмет исследования: процесс переживания разлуки с партнером по любовным отношениям. Объект исследования: лексически формулировка объекта и предмета совпадают, но если при формулировке объекта акцент нашего внимания направлен на само переживание разлуки, то при описании предмета, он сдвинут на процесс переживания, как он проявляется в материале. Основой для данного исследования послужила методология качественных исследований. Поскольку мы ставим своей задачей изучение самого феномена переживания, наиболее адекватным методом его изучения является качественный метод. Новизна данного исследования состоит, во-первых, в том, что по сути, это первое полноценное эмпирическое исследование переживания разлуки в русскоязычной психологии. Во-вторых, данная работа являет собою обширное описание и анализ переживания разлуки, позволяющие составить полноценную картину данного феномена. Основными результатами данного исследования является составление обобщенной картины переживания разлуки, как оно предстает с одной стороны в художественной литературе, с другой - в реальном феноменологическом опыте испытуемых. Выявлена и описана конкретная феноменология процесса переживания разлуки, в частности, зависимость силы переживания от того, кто инициировал разлуку. Выявлены конкретные чувства и эмоции, наполняющие данное переживание. Также, в структуре данного переживания был выявлен конфликт "ум-чувство-тело", представляющий интерес для дальнейших исследований.

**Ключевые слова:** Переживание разлуки, Любовная разлука, Феноменология, Качественные исследования, Феноменологическое интервью, Психология отношений, Психология искусства, Психология любви, Феноменологический анализ, Психология переживания

**DOI:**

10.25136/2409-8701.2019.2.27954

**Дата направления в редакцию:**

14-11-2018

**Дата рецензирования:**

09-11-2018

**Дата публикации:**

12-05-2019

**Abstract.**

The aim of this research is to analyze experience of separation with a lover. The matter under research is the romantic separation experience as it has been described by different authors. The bases of the research is the methodology of qualitative research. Taking into account that the objective of the research is to analyze the phenomenon of such experience, qualitative analysis has been chosen by the author as the most suitable research method. The novelty of this research is caused, first of all, by the fact that this is the first full empirical research of separation experience in Russian psychology. Secondly, the research provides a vast description and analysis of separation experience which allows to get a full insight into the phenomenon. The main result of the research is the general description of romantic separation experience as it is



described in literature, on the other hand, and in actual experience of respondents, on the other hand. The researcher has discovered and described particular features of the process of romantic separation experience, in particular, dependence of the intensity of emotions on who initiated the separation. The researcher discovers particular feelings and emotions that comprise this experience. The researcher has also discovered the 'mind-feeling-body' conflict that creates prospects for further researches.

#### Keywords:

Psychology of love, Psychology of art, Psychology of relationships, Phenomenological interview, Qualitative research, Phenomenology, Romantic separation, Separation experience, Phenomenological analysis, Psychology of experiencing

Прежде чем приступить к исследованию переживания разлуки необходимо определить те границы, в которых будет пониматься слово «разлука». Если воспользоваться толковым словарём В. Даля, то обнаружим следующее определение разлуки: «Разлука, состояние разлучающихся и разлученных; расставание, ростани; житье врозь, порознь; удаление, разъединенье». В свою очередь, «разлучать» - удалять, разводить, разъединять, не давать быть вместе, разрознить. В примерах в том же словаре можно обнаружить как: «пленники томятся в разлуке с родиной», «супруги разлучились, расстались, разошлись», - так и - «разлучный день - день свадьбы». Толковый словарь Ожегова даёт следующее определение разлуки как: «Разлука - жизнь вдали от того, кто близок, дорог». Словарь Ушакова трактует разлуку как с одной стороны - «состояние, жизнь вдали от близких», - с другой - «расставание с близким». Как видим, словарные определения дают достаточно широкий простор для трактовки содержания слова «разлука». Разлука может быть с близкими людьми, но под близким человеком можно понимать как партнёра по отношениям, так и родителя или близкого друга. Бывает и разлука с местом. Электронный русско-английский словарь предлагает для перевода слова разлука три варианта: loss, parting и separation, каждый из которых имеет свою определенную коннотацию и звучание в английском языке. Ограничивая и конкретизируя тему исследования, мы выбрали для исследования разлуку с партнером по любовным отношениям.

Разлука детей и родителей является достаточно изученным феноменом. Известны исследования и концепция Дж. Боулби, который описывал 4 фазы формирования привязанности, а также исследовал эффект, который оказывает на детей воспитание в детских домах и установил, что такие условия являются неблагоприятными для детей и не способствуют формированию привязанности [39]. В. Волкан исследует переживание утраты близкого человека, описывая, кроме всего прочего, различные способы помощи людям при переживании горя [13, 14, 15, 16].

В отечественной психологии есть ряд публикаций на тему детско-родительской привязанности [1, 31]. Некоторые исследователи изучают связь типа детской привязанности и последующими отношениями любви в подростковом возрасте [38]. Исследования же переживания разлуки с партнером по любовным отношениям немногочисленны и в основном посвящены переживанию утраты близкого человека [30]. Есть, также, исследования вынужденной разлуки и средств ее преодоления [18, 19]. В западной традиции данный феномен изучен несколько лучше. Проведены исследования о влиянии разлуки на различные стороны жизни человека - психофизиологические реакции [46], на дальнейшие отношения и повторные браки [43, 48], а также исследование возможностей различных техник для совладания с переживанием разлуки [40]. Однако очень небольшое количество работ, несмотря на их значимость для изучения разлуки, затрагивают в целом весь процесс переживания разлуки, и они в основном проводятся в контексте какого-либо конкретного подхода (например, психоаналитического [41]).

Стоит отметить, что практически отсутствуют исследования, посвященные анализу феномена переживания разлуки как такового. Это свидетельствует о безусловной актуальности и значимости данного исследования.

Как видно из приведенных выше словарных определений разлука бывает достаточно разнообразной (разлука с другом, разлука с местом и пр.). Мы рассматриваем в качестве предмета нашего исследования переживание разлуки с партнером по любовным отношениям. Необходимо отметить, что достаточно трудно дифференцировать любовные отношения от различных других типов отношений, например от дружеских или от супружеских. В дружеских отношениях может присутствовать достаточная степень любовности, в то же время как в супружеских любви может и не быть. Выражаясь терминами, предложенными еще древнегреческими философами, можно сказать, что нас интересует в первую очередь любовь как Эрос, нежели чем Филиа или Сторгэ (БСЭ, статья «Любовь»). Необходимо отметить, что эти отношения характеризует в первую очередь сильная эмоциональная связь, при этом в данных отношениях не обязательно может быть какая-либо бытовая связь (совместное проживание, быт).

Выше мы описывали Тема нашего исследования – изучение переживания разлуки. Мы полагаем, что переживание как деятельность [9] обладает всеми характеристиками деятельности, а именно является молярной, неаддитивной единицей жизни материального субъекта (в данном случае – человека) [26], то есть обладает определенными характеристиками как целое, не сводимое к сумме элементов. В большинстве же приведенных нами исследований рассматриваются именно отдельные элементы переживания разлуки.

Помимо теоретической стороны исследования, необходимо также отметить практическую актуальность работы. Клиенты психологов-консультантов и психотерапевтов достаточно часто обращаются с жалобой на страдания от переживания разлуки с партнёром. С данным запросом сталкиваются как психотерапевты, работающие со взрослыми людьми, так и с подростками. Наша работа, ставящая своей целью получение обобщенной картины переживания разлуки с партнером по любовным отношениям, может стать достаточно значимой в практическом плане, так как обобщенная картина переживания разлуки будет полезной специалистам-практикам для того, чтобы создать стратегию поддержки клиента в данном переживании.

Теоретической основой исследования выступили:

- теория переживания [9, 10, 11, 12], позволяющая описывать различные аспекты процесса переживания;
- методология качественных исследований; поскольку мы ставим своей задачей изучение самого феномена переживания, наиболее адекватным методом его изучения является качественный метод [5, 6, 7, 8, 32, 33, 34].

Материалом для изучения являются лирические произведения русской и мировой литературы, описывающие разлуку с любовным партнером, как наиболее яркие и поддающиеся анализу проявления переживания разлуки. Подробные интервью испытуемых.

Публикация за 72 часа -  
теперь это реальность!

При необходимости  
издательство  
предоставляет авторам  
услугу сверхсрочной  
полноценной публикации.  
Уже через 72 часа статья  
появляется в числе  
опубликованных на сайте  
издательства с DOI и  
номерах страниц.

По первому требованию  
предоставляем все  
подтверждающие  
публикации документы!

Предмет исследования: процесс переживания разлуки с партнером по любовным отношениям

Объект исследования: лексически формулировка объекта и предмета совпадают, но если при формулировке объекта акцент нашего внимания направлен на само переживание разлуки, то при описании предмета, он сдвинут на процесс переживания, как он проявляется в материале.

Цель исследования: изучить процесс переживания разлуки с любовным партнером в его проявлениях в культуре и жизни и то, что предпринимают люди для того, чтобы совладать с нею.

Задачи исследования:

- 1) Провести обзор психологической литературы, освещающей исследования феномена разлуки и переживания разлуки.
- 2) Провести анализ лирических произведений, описывающих разлуку, сформировать обобщенную схему переживания разлуки, выраженного в данных произведениях. На
- 3) Провести исследовательское интервью с испытуемыми и сформировать схему переживания разлуки, выраженного испытуемыми. Провести анализ данной схемы.

### 1. Переживание разлуки в психологической литературе

В литературе накоплен достаточный материал по проблеме разлуки между матерью и ребёнком. Классическими считаются работы Дж. Боулби по этой теме [3, 4]. Изучая привязанность детей к родителям (матерям), выделяя фазы формирования привязанности и влияние депривации на дальнейшее формирование привязанностей в жизни детей, он также рассматривал вариант, разлучения ребенка с матерью при уже сформированной привязанности [3].

Согласно Дж. Боулби и Дж. Робертсону [39], эффекты разлучения, как правило, протекают по следующему сценарию. Сначала дети протестуют: они плачут, кричат и отвергают все виды заботы, предлагаемой взамен. Далее они проходят через период отчаяния: они затихают, уходят в себя, становятся пассивными и, по-видимому, находятся в состоянии глубокой печали. Наконец, наступает стадия отчужденности. В этот период ребенок более оживлен и может принять заботу медсестер и других людей. Больничный персонал может посчитать, что ребенок поправляется. Однако не все так хорошо. Когда мать возвращается, ребенок не хочет ее признавать: он отворачивается и, по-видимому, потерял к ней всякий интерес.

К счастью, большинство детей восстанавливают свою связь с матерью спустя какое-то время. Но бывают и исключения. Если разлучение было продолжительным, и если ребенок лишился других опекунов (например, медсестер), он может утратить доверие ко всем людям. Результатом в этом случае становится "личность, лишенная любви", человек, который перестает по-настоящему заботиться об окружающих [3].

Коллега Дж. Боулби М. Эйнсворт выделила три паттерна привязанности к родителям у младенцев: надёжную привязанность, неуверенно избегающую привязанность и неуверенно амбивалентную привязанность. При всей значимости исследований Дж. Боулби и М. Эйнсворт для выявления закономерностей переживания разлуки, следует отметить, что их выводы основываются лишь на материале детско-родительских отношений. Можно с большой долей вероятности полагать, что у процесса переживания разлуки у взрослых людей с партнёром по любовным отношениям есть свои специфические особенности.

На основе работ Дж. Боулби и М. Эйнсворт некоторые психологи проводят собственные исследования. Так, например, М.В. Яремчук исследует роль эмоциональной стороны в детско-родительских отношениях в построении межличностных отношений любви в старшем подростковом возрасте. Она выделила три типа привязанности в отношениях (аналогичную типам привязанности у Эйнсворт): надёжную привязанность к любимому человеку, тревожную привязанность, избегающую привязанность в отношениях [38]. Тем не менее и в данных исследованиях, направленных на изучение привязанности, не исследован феномен разлуки с партнером.

Психоаналитик Г. Фигдор, описывая реакции детей на развод родителей, указывает, что разлука вызывает разочарование, печаль, страхи (в первую очередь – страх больше никогда не увидеть кого-либо из родителей), а также даже частичную потерю собственной идентификации. Он указывает на то, что значительная часть развития личности детей основывается на идентификации с аспектами личности родителей [36]. Как пишет Фигдор, разлука не просто делает ребенка в большой степени одиноким, она его буквально «ополовинивает». Также он указывает на то, что многие дети начинают винить себя в разводе родителей [36].

Отечественный психолог К.В. Солоед, проводя обзор работ, посвященных разлуке детей с родителями, ссылается на различных авторов, отмечая, что депривация общения с родителями может вызывать различные нарушения эмоциональной и когнитивной сфер. Так, ссылаясь на работы Матейчика и Лангмайера, она указывает, что у воспитанников детских домов имеется отставание в развитии образного мышления. Ссылаясь на А.М. Прихожан и Н.Н. Толстых, она отмечает, что также у подобных детей задерживается переход от наглядно-образного к словесно логическому мышлению. Основываясь на собственных исследованиях, К.В. Солоед также отмечает также ряд нарушений, вызванных депривацией отношений с родителями в детском возрасте, таких, как формирование особых границ тактильной чувствительности и фиксация на собственном теле, снижение инициативности и любопытства и другие [31]. Н.Н. Авдеева, исследуя вопросы материнской привязанности, также уделяет внимание разлуки матерей с детьми [1]. Н.А. Цынцарь [32] исследует вопросы формирования самосознания у подростков из «дистантных» семей, т.е. таких семей, где родители вынужденно уехали на заработки. Данный автор указывает, что что отъезд одного или обоих родителей нарушает структуру привычных семейных и детско-родительских отношений, порождает трудности в освоении новой для подростка среды общения (без родителей). Отъезд родителя на заработки является одним из обстоятельств, влияющих на дисфункциональность семьи, нарушает исполнение многих функций, в том числе и формирование самосознания у подростка (там же).

Ф.Е.Василюк предлагает объяснение психологических механизмов переживания горя на разных стадиях этого процесса (Василюк, 1991). Он указывает на следующие стадии: стадию шока или оцепенения; стадию поиска (нереалистичного стремления вернуть утраченное); стадию острого горя, отчаяния, в ходе которой человек испытывает наибольшие страдания; стадию «остаточных толчков» и реорганизации жизни; стадию завершения, на которой образ потерянного человека занимает своё место в продолжающейся жизни [10]. В.Ю. Сидорова, ссылаясь на Дж. В. Вордена описывает так называемые «четыре задачи горя» при переживании утраты близкого человека [30]. Данные задачи это –

признание факта потери, переживание боли потери, «наладка окружения», где ощущается отсутствие усопшего, построение нового отношения к умершему и продолжение жизни [30]. Однако в данной работе рассматривается утрата не только партнера по любовным отношениям, но в принципе близкого человека. В качестве одной из причин горя может быть и утрата партнера по любовным отношениям, поэтому в ряде случаев переживание разлуки можно рассматривать как разновидность переживания горя. Однако, надо полагать, что к этим случаям оно не сводится, и существуют специфические закономерности переживания разлуки с партнёром.

В западной психологии есть ряд исследований, посвященных именно разлуке с партнером. Так, D. A. Sbarra и C. Hazan в своём исследовании доказывают, что понимание таких социальных феноменов как разлука, разделение может быть достигнуто через изучение психофизиологических и нейробиологических процессов. Исследования на животных и людях показали, что, если рассматривать отношения людей как систему, в которой функционирование одной составляющей системы (одного партнера) тесно связано с существованием и физиологическим функционированием другого, то распад данной системы, разлука с партнером приводит к нейробиологическим изменениям [46]. R. Lampard и K. Peggs, в книге «Идентичность и повторные отношения после расставания» («Identity and repartnering after separation») проводят обширный обзор литературы и кроме того, на основе проведения качественных интервью исследуют влияние разлуки на построение последующих отношений [43]. Megan M. Sweeney опубликовала исследование влияния расставаний на заключение последующих браков, носящее подзаголовок: «Насколько важно то – какой именно из супругов решил уйти?» Она доказывает то, что решение о расставании, принятое одним из супругов, имеет определенное влияние на дальнейшие отношения у этих супругов в их новых браках. Кроме того, она приводит обширные математические выкладки конкретного влияния в конкретных ситуациях принятия решения [48]. S. Brown, R. Brohn, House и Smith исследуют возможности помогающего рефлексивного поведения (self-reported helping behavior) в качестве буфера, смягчающего негативные переживания, связанный с утратой супруга. В своём исследовании они не обнаружили доказательств того, что поддержка, оказанная до самого факта утраты (если, например, супруг тяжело болен), помогает смягчить восприятие утраты супруга как стрессогенное и болезненное событие. Однако авторы обнаружили, что оказание поддержки после утраты помогает совладать с депрессией, смягчить негативную и болезненную реакцию на утрату [40].

В отечественной психологии исследований, посвященных именно любовной разлуке, разлуке с партнером, не так много. Так, например, В.В. Гриценко и М.Н. Ефременкова с соавторами [18, 19] исследуют ситуацию вынужденной разлуки с партнёром в ситуации трудовой миграции. Они рассматривают данную ситуацию как критическую, могущую способствовать как стабилизации, так и дестабилизации отношений с партнером. Данные авторы также исследуют использование интернет-форумов как средства копинга с разлукой.

Вышеперечисленные исследования представляют собой очень конкретные исследования конкретных сторон переживания разлуки (часто не изучение переживания, но влияния события – разрыва отношений – на какие-либо стороны дальнейшей жизни человека). Они представляют собой ценный материал для понимания того, как протекает разлука, какое влияние она может оказать на различные стороны жизни человека, какие последствия может вызывать, однако в них процесс переживания разлуки не исследован как целостный феномен. Из отечественных работ на эту тему нами была обнаружена работа М.К. Гросицкой [20], которая в своем теоретическом анализе рассматривает ситуацию разрыва в отношениях как критическую ситуацию по Ф.Е. Василюку.

Тем не менее, стоит отметить, что нами не было обнаружено отечественных исследований, которые бы рассматривали феномен разлуки per se, анализировали бы его структуру и наполнение, анализировали бы именно сам процесс переживания разлуки. Таким образом, можно отметить, что наше исследование является первой работой такого рода.

Нам удалось обнаружить ряд работ зарубежных авторов, которые затрагивает именно процесс переживания разлуки в целом. В. Волкан исследует работу горя и жизнь после утраты близкого человека. В частности он затрагивает вопрос оценки взаимоотношений с потерянным супругом и «освобождения» от этих отношений [14], анализируя в частности различные реакции людей такие как: «повторное проигрывание отношений в жизни», так называемые «юбилейные реакции» (кризисные реакции родителей по достижении их детьми возраста, в котором родителя постигла утрата) и т.п. [14]. Те же авторы анализируют реакции детей и взрослых на смерть в семье, анализируя реакции на утрату детьми родителей, родителями супругов, детьми – братьев или сестёр [13]. Данные работы представляют собой по большей части исследования работы горя и переживания феномена утраты без специфического акцента на переживании разлуки с партнером по любовным отношениям. В работе под названием «Рассуждение о страдании от любви, утраты и бренности», написанной психоаналитиком А. Furlong'ом и представляющей собой не эмпирическое исследование, а определенные теоретические выкладки автора и анализ собственного клинического опыта, автор анализирует ряд художественных фильмов (главным образом – фантастический фильм «2046») и клинических случаев (своих собственных и своих коллег) [41]. Он рассматривает страдания от любви и хаотичные попытки найти влюблённость как выражение некоторой травматической скованности эго. Наш предмет – переживание разлуки. До сих пор мы проводили обзор работ, исследующих сам факт разлуки, но нам важен не только факт разлуки, но процесс переживания разлуки.

Если говорить в целом о феномене переживания, то переживание само по себе достаточно часто становилось предметом рассмотрения у различных авторов. Гадамер отмечал, что сознание – это поток переживаний, а жизнь это то, что проявляется, манифестируется в переживании [34]. Согласно В. Дильтею, который первый придал слову «переживание» статус понятия в философии и психологии, переживание представляет собой действительную единицу сознания.

Большой вклад в изучение феномена переживания внес Ю. Джендлин. Он рассматривал переживание как центральный феномен человеческой жизни. С точки зрения Ю. Джендлина переживание – поток чувствований, который наличествует в нас в любой момент времени и доступен для нас. Как пишет сам Ю. Джендлин: «[...] Такой источник (*переживания*) можно почувствовать непосредственно, хотя и с разной степенью глубины [...] Если человек плачет, он обратит своё внимание вовнутрь и почувствует там то плачущее место, из которого текут слёзы» [23]. По мнению Ю. Джендлина переживание телесно (нечто, испытываемое нами телесно): «Непосредственный опыт переживания [...] всегда возникает на уровне тела как некоторые физические, соматические ощущения» (там же). Джендлин даже локализует место, где находятся эти ощущения: «Обычно это ощущается где-то в животе, в груди или в горле – в особой области примерно в середине тела» (там же). Также, по мнению Ю. Джендлина, переживание всегда несёт в себе неясность. Это нечто неясное, трудноуловимое, не похожее на обычно испытываемые нами чувства или эмоции, однако источник переживания обычно ощущается довольно отчетливо. По мнению Ю. Джендлина переживание это нечто, расположенное в зоне между сознательным и бессознательным. «То, что ощущается в «пограничной» зоне

между сознательным и бессознательным, оказывается смутным и неясным, а индивид не знает, как это описать и охарактеризовать» (там же). Согласно Джендлину, чувствуемые ощущения («felt sense» по Джендлину) целостны, они неоднородны, но это «сложная целостность, заложенная в едином ощущении», также они создают человеку возможность для изменений.

В отечественной психологии многие авторы уделяли внимание проблеме переживания – Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Л.И. Божович, Б.М. Теплов, Ф.В. Бассин и др.. Однако мы в рамках данного исследования будем опираться на теорию переживания, разработанную Ф.Е. Василюком, в которой переживание рассматривается с точки зрения теории деятельности и определено как «деятельность по образованию смыслов в критической ситуации» [9]. В работе «Переживание и молитва» Василюк вводит понятие «плана переживания», выделяя план непосредственного переживания – непосредственно испытываемое человеком, план выражения переживания – то, как проявляется, выражается переживание, в котором выделяется как бы два аспекта – семиотический – непосредственно что и как выражается (человек должен как бы суметь сказать, выразить, описать) – и диалогический – кому выражается (поспеть сказать – войти в близкий контакт), и план осмысления – порождения смыслов [12]. Как пишет Ф.Е. Василюк: «В динамике переживания все три плана соприкасаются и взаимодействуют друг с другом. У каждого есть своя определенная незаменимая роль в целостной работе переживания. В плане непосредственного переживания человек должен чувственно испытать всю полноту выпавшей на его долю реальности. В плане выражения – выразить (в действии и общении, словесно и телесно) правду своего опыта. Миссия же плана осмысления состоит в решении задачи на смысл. Задача эта двуедина – она состоит и в выявлении смысла уже свершившихся событий жизни, и в поиске источников жизненного смысла, в наполнении бытия смыслом». [12, стр.99]. В дальнейшем при анализе понятия переживания мы будем пользоваться именно концепцией Ф.Е. Василюка и её категориями.

## 2. Эмпирическое исследование переживания разлуки с любовным партнёром

### 2.1. Методология исследования

Поскольку предметом исследования является переживание разлуки – сам феномен переживания, который, может быть определен как с одной стороны – деятельность по построению смысла в ходе критической ситуации а с другой – как испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние и явление действительности, непосредственно представленное в его сознании и выступающее для него как событие его собственной жизни [9], в качестве наиболее адекватного метода для исследования переживания мы выбираем феноменологический. В методологии качественных исследований можно выделить в самом широком смысле описательную и герменевтическую феноменологию или, иначе говоря, феноменологический и герменевтический подходы [5, 6, 7].

Основатель описательной феноменологии Э. Гуссерль видел её предназначение в особом, дескриптивном изучении сознания и аккуратной фиксации феноменов сознания [32, 33, 34]. Отечественный исследователь А.М. Улановский указывает, что согласно Гадамеру – сознание – это поток переживаний, а сама жизнь есть то, что манифестируется в переживании (там же). Он также отмечает то, что В. Дильтей рассматривал именно переживание, а не отдельные единицы сознания как конечную «единицу сознания», неразложимую, которую, по мысли Дильтея, можно изучать только целостно. «Жизнь – существует везде лишь в виде связанного переживаемого комплекса» [24]. Таким образом, ставя себе целью изучить целостный феномен переживания, мы выбираем методом нашего исследования качественный феноменологический метод. Качественный метод может позволить получить именно целостную картину переживания, согласно Гуссерлю, описывающему переживание как «исходную данность – то, что мы действительно испытали, вне зависимости от того, что реально происходило с нами, нашим организмом, объектами в ощущении...» [33, 34]. Как пишет Н.П. Бусыгина, в отличие от количественных исследований, качественные исследования опираются не на идеи контроля над объективными процессами, повторяемости, манипуляции и инструментальности, для них важна сама практика понимания [8]. Бусыгина указывает на то, что, согласно Гуссерлю, в феноменологическом исследовании мы должны «вынести за скобки» все наши предсуждения, посылки, концепты по поводу предмета исследования, все предварительные представления о нём с тем, чтобы достичь наиболее ясного видения предмета (Бусыгина, 2009).

Вместе с тем другой подход в качественных исследованиях – герменевтический – строит схему исследования несколько иначе. Ссылаясь на Х.Г. Гадамера и Т. Коха, Н.П. Бусыгина указывает на то, что в герменевтическом исследовании мы вводим знания о предмете в ход исследования. Они создают определенный теоретический контекст, более широкий, чем контекст очевидного понимания [5].

В данном исследовании переживания разлуки мы предпосылаем теоретическую схему, согласно которой будет рассмотрено переживание разлуки – это концепция переживания [9, 12]. Таким образом, наша работа тяготеет больше к герменевтическому типу исследований, поскольку «предзнание» о предмете исследования, пусть даже о некоторой его части (о переживании вообще как феномене) будет играть серьёзную роль в ходе нашей работы. Мы используем не только то, что непосредственно предьявят испытуемые, но также соотносим в ходе исследования полученный «живой» текст с ранее составленной схемой, которая будет описана ниже.

Мы предполагаем, что переживание разлуки являлось частым предметом для изображения в культуре через искусство, поэтому ставим задачу рассмотреть с одной стороны культурные выражения переживания разлуки – литературные поэтические тексты, как наиболее яркие и поддающиеся анализу проявления переживания разлуки. С другой стороны, в данном исследовании мы ставим задачу рассмотреть то, как разлука переживается людьми в обычной жизни, поэтому проводим качественное интервью с испытуемыми и затем выделяем смысловые единицы из полученного материала, которые будут соотнесены с подготовленной заранее моделью изучения переживания.

### 2.2. Схема исследования

#### 2.2.1. Модель исследования переживания

Прежде чем приступать к эмпирическому исследованию феномена разлуки, необходимо создать ту модель, по которой будет проводиться исследование. Описывая феномен переживания с точки зрения теории переживания, мы будем использовать (но не ограничиваться) инструментарием теории переживания Ф.Е. Василюка [9, 10, 11, 12]. Представим данную модель схематически:

Мы выделяем следующие категории:

- а) Этапы или стадии переживания разлуки, в том виде, в котором они проходят у испытуемых или в литературном материале



б) Планы переживания в том виде, в котором они были выделены Ф.Е. Василюком в работе «Переживание и молитва» [12], а именно: план непосредственного переживания (переживание как эмоция, чувства, испытываемые переживающим), план выражения переживания, в котором можно выделить два аспекта: семиотический (что и как выражается) и диалогический (кому выражается); план осмысления, порождения смыслов.

в) Совладание с разлукой

г) Метафорику процесса, его специфический язык, который проявляется на всех его стадиях и может быть отслежен во всех категориях и во всех планах (в отличии от семиотического аспекта плана выражения, метафорика может быть присуща не только процессу выражения переживания, но и процессу непосредственного переживания и осмысления).

Сама модель представлена ниже на в таблице 1.

**Таблица 1**

<b>Этапы переживания</b>	<b>Планы переживания:</b>	
	План непосредственного переживания	
	План выражения	<i>Семиотический план</i>
		<i>Диалогический план</i>
План совладания		
	<b>Смыслы</b>	
	<b>Стратегии совладания</b>	
<i>Продуктивные</i>		<i>Непродуктивные</i>
	<b>Желаемая помощь в ситуации разлуки</b>	
	<b>Метафорика процесса</b>	

### 2.2.2. Ход проведения исследования

Исследование состояло из двух этапов – анализ художественной литературы и интервью с испытуемыми.

Протоколы с примерами анализа как литературных произведений, так и качественных интервью, проведенных с испытуемыми приведены в приложениях 2 и 3. Всего было исследовано 8 литературных источников и 14 протоколов интервью с испытуемыми.

Литературные источники отбирались путём поиска в интернете последующим критериям: это должны были быть лирические произведения, такие, в которых доминирующей темой должна была быть разлука с любимым человеком. Всего было отобрано 8 литературных произведений следующих авторов: Ф.Петрарка, А. Блок, А. Ахматова, М. Цветаева, Я. Полонский, Б. Пастернак, Е. Ренар (современный автор). Анализ проводился по описанной выше схеме исследования. Выделялись содержания, которые были часто повторяемы, или особенно «ярки», привлекали внимание исследователя. Затем данные содержания относились к тем или иным категориям схемы. Были выбраны именно стихотворные источники по причине их удобства для анализа, поскольку, по нашему предположению, именно в стихотворной форме лаконично, но ярко, проявляется переживание.

Испытуемые также набирались «вслепую» путём простой дачи объявления в интернет-ресурсе «живой журнал» с приглашением всех желающих принять участие в исследовании переживания разлуки. Это определило неоднородность выборки - из 14 испытуемых 13 – женского пола и лишь один испытуемый – мужчина. Мы предполагаем, что данная неоднородность выборки могла наложить определенный отпечаток на результаты исследования. Анализ различий в переживании разлуки мужчинами и женщинами может быть исследован в дальнейших исследованиях по данной тематике.

Формальным критерием для разделения испытуемых мы выбрали значимость переживания разлуки для испытуемых, которые они сами задавали, отмечая на предложенных шкалах от +10 до -10 то, насколько им близко переживание разлуки (насколько они знакомы с ним по жизни), то, насколько значимо для них это переживание, а также то, насколько сильное влияние оказало данное переживание на их дальнейшую жизнь.

В ходе анализа вначале делался первоначальный «срез» – текст прочитывался целиком и в отдельную графу «комментарии» выносилось всё то, что могло так или иначе заинтересовать исследователя – какие-либо высказывания испытуемых, повторяющиеся выражения, словечки, метафоры и пр. (нам видится одним из дальнейших направлений исследования – экспертная проверка – насколько совпадают выделенные нами содержания с теми, которые мог бы выделить другой эксперт). Затем проводилось повторное более глубокое прочтение, в ходе которого продолжалось выделение отдельных содержаний и проводилось обобщение по «темам» уже выделенных содержаний. Затем проводилось отнесение выделенных тем к определённым категориям описанной нами выше схемы изучения переживания. Ряд категорий не удалось «уместить» в схему, они были вынесены отдельно.

### 2.3. Результаты исследования

#### 2.3.1. Анализ переживания разлуки на материале поэзии

В ходе исследования было проанализировано 7 литературных источников. Основной сложностью при их исследовании был обширный метафорический ряд, с которым приходилось сталкиваться. Интерпретация художественного

стихотворного текста отличается от интерпретации интервью, однако нам удалось выделить ряд категорий. В частности, в метафорическом ряду, описывающем переживание разлуки, а также в плане непосредственного переживания, можно выделить постоянно повторяющуюся тему горевания, слёз: «Гора горевала о нашем горе [...]», «гора говорила, что комуежды сбудется по слезам его» (курсив авторский) (М. Цветаева), «[...]И наколовшись о шитье с не вынутой иголкой, внезапно видит всю её и плачет втихомолку» (Б. Пастернак), «[...]Почто ж мне доле жить? Увы, чтоб повторять в час полночи рыданья, и слёзы вечный на холодный камень лить» (Ф. Петрарка). «Я звал тебя, но ты не оглянулась. Я слёзы лил, но ты не снизошла» (А. Блок) Видно, что достаточно часто повторяются «слёзы», плач.

Коммуникативный жанр практически всех рассмотренных источников можно описать как обращение. Чаще всего – обращение к покинувшему партнеру. Это можно интерпретировать с точки зрения диалогической стороны плана выражения переживания. Лирический герой обращается к покинувшему его партнеру – это можно увидеть в частых прямых обращениях «ты», «твоё» в произведениях. В то же время в семиотическом это может быть как обращение – рассказ о своих чувствах, эмоциях, о произошедшем, (рассказ обращенный к ушедшему партнеру или (у Б. Пастернака) к читателю), так и обращение-жалоба. «Благодарю тебя за равнодушие [...]я, быстро повзрослев. Смогла смириться[...] я с чувством справилась, до тла сжигая нервы [...] а ты не знал, что был любовью первой[...]» (Е. Ренар), – здесь мы видим своего рода жалоба на самого ушедшего. «[...]Напрасно голос ваш приветный звучал мне как далекий звон[...]» (Я. Полонский), «Ты – как круг, полный и цельный [...]я не помню тебя отдельно от любви[...] я не вижу тебя совместно ни с одной[...]» (М. Цветаева) – обращается автор к покинувшему её. «Колонна гордая! О лавр вечнозелёный! Ты пал – и я навеки лишён твоих прохлад[...]» (Ф.Петрарка) – можно увидеть яркий пример рассказа (с большим количеством образов и метафор) о своих переживаниях.

Кроме этого, можно выделить глобальность захватывающих лирических героев переживания – разлука переживается как нечто, затрагивающее порою не только всю жизнь героя, но и в целом всё мироздание. Особенно ярко это можно проследить в стихах Ф. Петрарки: «Всё смерть похитила, всё алчная пожрала [...] Почто ж мне доле жить? [...] Я в будущем моё блаженство основал [...] и всё с Лаурою в минуту потерял [...]», – мы видим, как автор проецирует эту потерю на всю свою жизнь, он потерял «всё», он вопрошает – зачем ему дальше жить. Фактически смысл всей его жизни связан с потерянной Лаурой. В другом примере: «Речка, распухшая от слёз солёных, лесные птицы рассказать могли бы [...]И трещины земли на трудных склонах – незыблемое зыблется на месте, и зыблется я как бы внутри гранита[...]», – мы видим, как переживание разлуки метафорически переносится на весь окружающий мир. Даже сама природа переживает. «незыблемое зыблется» – благодаря переживанию как будто происходит нечто ранее невозможное, меняется само мироздание. Но также и в произведениях других авторов можно отметить глобальность переживания, которое затрагивает всю жизнь человека в данный момент: «Летели дни, кружась проклятым роem [...] и звал тебя как молодость свою» (А. Блок), – мы видим своего рода сопоставление, сравнение отношений со всей своей молодостью. «Гора горевала, что только дымом станет – что ныне: и мир и Рим» (М. Цветаева), – можно увидеть как всё несокрушимое (Рим и мир) рушится в данном переживании. «Ещё говорила гора, что табор – жизнь, что весь век по сердцам базарь!» (М. Цветаева), – вся жизнь как бы теряет смысл (жизнь – табор, большой пёстрый набор, кочующий туда-сюда). «И вновь у жизни, чувством бедной, ищи подобья прежних дней» (Я. Полонский) – видно, что вся жизнь после разлуки как бы обеднела чувством. Кроме того, переживаются воспоминания о партнере «Я крепко сплю, мне снится плащ твой синий» (А. Блок), «Вчера ещё влюблённый молил не позабудь» (А. Ахматова). Кроме темы глобальности, можно отметить переживаемое многими лирическими героями чувство одиночества «А ныне только ветры, да крики пастухов[...]» (А. Ахматова) – мы видим, как лирическая героиня остаётся одна, после ухода «вчера еще влюблённого». В выше приведенном отрывке Я. Полонского герой «ищет подобья прежних дней».

В плане осмысления можно выделить то, что лирические герои понимают, что вместе с прошедшими отношениями ушла какая-то важная часть жизни – что-то, что уже нельзя вернуть. «И звал тебя как молодость свою» (А. Блок), – герой (помимо выше описанной глобальности) проводит своеобразные параллели с ушедшей молодостью. «И вновь у жизни, чувством бедной, ищи подобья прежних дней» (Я. Полонский), «Зернится скорбь в гнезде былых веселий, где я ищу следов красоты и чести» (Ф. Петрарка), – прошедшие отношения это «гнездо былых веселий», которое теперь заполнено скорбью. «А нынче только ветры, да крики пастухов, взволнованные кедры у чистых родников» (А. Ахматова).

В плане попыток совладания с чувством разлуки необходимо отметить, что в проанализированных нами текстах можно выделить общую тенденцию лирических героев к попыткам как-либо забыть, заглушить чувства к партнеру: «Я с чувством справилась, дотла сжигая нервы, и вырвала из сердца как крапиву» (Е. Ренар) – героиня как бы «душит», «вырывает из сердца» чувства, воспоминания. «Вино и страсть терзали жизнь мою» (А. Блок) – лирический герой пытается забыться, заполняя свою жизнь вином и страстью.

Анализируя литературные источники в некоторых случаях возможно было выделить этапы переживания разлуки, но лишь в некоторых случаях, и их было крайне трудно обобщить, однако в итоге мы постарались создать некоторую схему переживания разлуки в его проявлении в литературе. Она представлена в таблице 2.

**Таблица 2. Обобщенная схема переживания разлуки в его проявлениях в поэзии**

Метафоры	Планы переживания				Этапы	Совладание
	Непосредственное	Выражение, семиотический аспект	Выражение диалогический подплан	Осмысление		
Горе	Глобальность трагедии	Жалоба	Жалоба	Что-то важное.		Попытки забыться, забыть, выкинуть отношения.
Слёзы	Невосполнимость утраты, ненужность дальнейшей жизни	Повествование о произошедшем	Диалог с покинувшим партнером	Вместе с отношениями ушла часть жизни		

### 2.3.2. Анализ интервью

После расшифровки протоколов интервью в ходе анализа при первом прочтении протоколов, в отдельную колонку выносились все те содержания, которые каким-либо образом казались важными экспериментатору – повторяющиеся метафоры или выражения, «эмоционально заряженные» содержания, содержания, отражающие какие-либо ценностные установки испытуемых и пр.. В дальнейшем, выделенные содержания соотносились с теми или иными категориями в схеме переживания.

Проанализировав полученные протоколы в целом, можно составить обобщенную картину переживания разлуки.

Для испытуемых в ходе переживания важен ретроспективный анализ истоков, причин разлуки. Вероятно, такой анализ придавал качество «объективности», неизбежности состоявшегося события разлуки. Можно выделить некоторую зависимость между реакцией на разлуку испытуемым и тем, кто был инициатором расставания. Если инициатором разлуки был сам интервьюируемый, то разлука переживается менее остро, менее болезненно. В качестве примера можно привести слова испытуемой А., которая отмечала: «Если я думаю о том, чтобы расстаться [...] я обычно рано или поздно заканчиваю отношения, и это как-то спокойно всё проходит. [...] если меня бросают, то это неприятно, конечно, обидно. Может быть неожиданно, от этого больнее». В нашем исследовании встречались переживания разлуки только по инициативе испытуемого или Другого, однако, можно отметить, что возможна разлука по «вине» третьего лица или события (например: «смерть нас разлучила»). Однако такие случаи не были представлены в наших интервью.

Если описывать сам механизм протекания разлуки, то можно сказать, что ещё до собственно разрыва отношений появилось нечто, что в дальнейшем детерминировало разлуку. Появились какие-то изменения в отношениях, которые в дальнейшем приводят к разлуке. Например, испытуемый К.Б. говорил: «Появляется что-то, какая-то неудовлетворенность. Какие-то расхождения в стиле [...] Стараешься с этим что-то поделаться, но оно тебя изводит». Испытуемая Т. отмечала: «В какой-то момент я понимаю, что человек какой-то другой [...] С этого момента я начинаю допускать мысль о том, что я в принципе могу с ним расстаться». Общим является качественное изменение отношений – испытуемые описывают его как «отдаленность», «далёкость», «разделённость», некоторые также делают акцент на постепенном угасании интереса к человеку или со стороны человека, на процессе переоценки отношений. Некоторые испытуемые отмечали тот факт, что «разрыв» отношений произошел ещё до физического их прекращения (испытуемая Т: «Мы как бы уже расстались [...] Мы можем общаться и встречаться ещё очень долго, но в принципе я понимаю, что я могу с человеком разойтись. Для меня разлука уже произошла»).

Среди общих факторов также можно выделить тот факт, что практически во всех случаях процесс разрыва отношений описывается как процесс накопления/разрядки. Накапливаются некоторые обстоятельства как раздражение или мелкие несогласия или конфликты, или просто общее напряжение в отношениях, затем происходит разрядка, которая, однако, описывается различным образом – у некоторых испытуемых как взрыв, у других – как плавное завершение отношений (Испытуемый К.Б. «И когда вот такие разногласия в стиле начинаю уже порядком напрягать [...] то стараешься как-то плавно это свернуть, понимаешь – больше быть с человеком не можешь»). Однако общим во всех обработанных интервью является именно процесс накопления и последующего плавного или нет «выхода».

Также надо отметить, что ряд испытуемых описывают переживание разлуки в зависимости от ожидаемости его и инициативы. Ряд испытуемых указывают на то, что в случае, если инициатива исходила от них, то главной задачей они ставили «обсудить и проговорить» ситуацию, и не испытывали сильных негативных чувств, а порою даже чувство удовлетворения от того, что «всё правильно сделали» или «очистили совесть». Надо отметить также, что особенно сильно вопрос ответственности и «очистки совести» проявлялся в протоколе испытуемого – мужчины. Исследование данной особенности может стать направлением дальнейших исследований.

Также можно отметить, что если разрыв произошел неожиданно, то некоторые испытуемые отмечают это как удар по самооценке. (Испытуемая Н. «Знаешь, это даже обидно, что тебя бросают [...] как-то, получается ты не самая лучшая женщина»).

Если говорить о выделенных категориях, исходя из нашей модели, то в плане непосредственного переживания испытуемых объединяют ощущения пустоты и боли. Боли, порою переходящей в физическую боль. Пустота описывается очень не конкретно, можно сказать, что мы имеем дело в общем с чувством пустоты, которое трудно разложить на составляющие. Также некоторые испытуемые испытывают чувство ненужности, «брошенности» (в случае, если разлука инициирована не ими) и удар по самолюбию, самооценке. Говоря об уровне выражения, необходимо отметить, что все испытуемые выделяли внутренний диалог (своего рода спор, противоречия) ум/чувства (чувства/разум, ум/чувства/тело (Испытуемая Э: «Мне было хорошо с человеком рядом, крышу сносило от его прикосновений [...], но я понимала, что это не то, что мне нужно)) и как бы своеобразный спор между этими компонентами. Если говорить о внешнем диалоге, то испытуемые указывали на тот факт, что переживания в основном проходят внутри, а проявляют они эти чувства не столь часто, однако если проявляют, то проявляют их в кругу близких людей (не только родственников, но людей значимых) и испытуемый важен отклик человека в виде поддержки, ободрения. При этом важна и способность просто выслушать (есть потребность выговориться). Можно сказать, что имеет место жанр жалобы в семиотическом аспекте плана выражения.

Говоря о плане осмысления, необходимо отметить, что все испытуемые отмечали факт влияния разлуки на дальнейшие отношения и на оценку их. Большинство испытуемых отметил тот факт, что переживание разлуки даёт им опыт и знания для того, чтобы выстраивать свои следующие отношения по-другому, несколько меняет их последующие отношения. Некоторые испытуемые отмечали, что переживание разлуки влияет на их дальнейшие отношения тем, что отношения становятся более закрытыми (влияние имеет негативную коннотацию). Все испытуемые указали на то, что переживание разлуки имеет важное влияние на их жизнь. Ряд испытуемых даже хронологию жизни описывает по своего рода «вехам отношений» («это было, когда я была с Н.»). Описывая метафорику процесса, важно отметить указания на боль, а также на метафоры разделения – отдалённость, далекость и пр.

Говоря о совладании с переживанием разлуки, некоторые испытуемые указывали на то, что если разлука происходила по их инициативе и не несла за собой негативных переживаний, то у них не было потребности как-либо справляться с ними. Если стараться выделить общие черты по данной категории у тех испытуемых, у которых переживание разлуки вызывает страдания, то можно отметить такую общую черту, как стремление отвлечься от данного переживания с помощью деятельности – фигурируют такие метафоры как «забыться», «уйти в работу», «заполнить пространство». Можно также выделить некоторое упование на то, что «время лечит» и «всё пройдет».

Нам не удалось выделить каких-либо значимых между степенью «знакомости» с переживанием разлуки, отмечаемой испытуемыми в начале интервью и проявлением самого переживания разлуки, однако надо сказать, что практически все испытуемые отметили серьёзное влияние данного переживания на дальнейшую жизнь (баллы от + 6,5 до 10).



В целом проведенное исследование позволило нам создать обобщенную схему переживания разлуки людьми в обыденной жизни. Схема представлена в таблице 3.

**Таблица 3. Обобщенная схема переживания разлуки людьми в обыденной жизни**

Метафоры	Планы переживания				Этапы	Совладание
	Непосредственное	Выражение семиотический	Выражение, диалогический	Осмысление		
Холод, пустота, боль, темнота	Переживание одиночества, брошенности	Жалоба, «выговориться»	Важна способность услышать	Сильное влияние на дальнейшие отношения.	«Накопление – разрядка»	Уйти в работу, отвлечься, сменить деятельность
Разрыв, разлука	Переживание пустоты		Менее важен, но важен отклик	Влияние на дальнейшую жизнь	Чувство «разлуки» появляется часто до физической разлуки	
	Сила переживаний зависит от того – кто был инициатором разлуки					

Также был выделен аспект, который лежит несколько вне схемы – это «дихотомия», или некий конфликт «ум/чувства» или в более сложной ситуации «ум/чувства/тело», который можно отнести с одной стороны к плану непосредственного переживания, но с другой стороны он затрагивает все планы переживания и является сложным внутренним процессом, который отдельно не исследовался в рамках данной работы. Изучение его может стать направлением дальнейшей работы.

### Выводы

По итогам проведенной работы можно сделать следующие выводы:

- 1) По результатам анализа проявления переживания разлуки в культуре (а именно – литературных, поэтических источников) можно составить определенную картину переживания разлуки в культуре. Это нечто, переживаемое достаточно болезненно (горестно), выражаемое часто в жанре рассказа-повествования или рассказа-жалобы, которое воспринимается как глобальная перемена всех сфер жизни, затрагивающее не только жизнь человека, но и всё окружающее, для совладания с которым предпринимаются попытки забыть, отвлечься.
- 2) По результатам анализа качественных интервью испытуемых также можно составить определенную обобщенную картину переживания разлуки людьми в обыденной жизни. Переживание, сила которого зависит от того, кто был инициатором разлуки. В случае, если инициатором был сам переживающий, то переживаемое не столь болезненно, в противном случае – достаточно болезненно, порождающее чувство одиночества, брошенности, пустоты, порою наносящее удар по самолюбию, серьезно влияющее на дальнейшие отношения, воспринимающееся как важный этап в жизни, выражаемое близким людям, от которых важно получить не столько отклик, сколько принятие, и для совладания с которым люди пытаются отвлечься на другой вид деятельности.
- 3) Выделен особый психологический феномен, присущий переживанию разлуки: «дихотомия» (конфликт) «ум/чувства» или в более сложной ситуации «ум/чувства/тело», который можно отнести с одной стороны к плану непосредственного переживания, но с другой стороны он затрагивает все планы переживания и является сложным, многосоставным внутренним процессом.

В целом мы видим достигнутой целью нашей работы по созданию обобщенного образа переживания разлуки. Направление дальнейших исследований мы видим в углублении проведенного анализа, в том числе, в проведении сравнительных исследований переживания разлуки различными категориями людей, а также в более детальном изучении выделенных в данном исследовании категорий.

<1> Автор желает выразить, к сожалению, слишком запоздалую благодарность Ф.Е. Василюку за его неоценимый вклад и руководство исследованием, положенным в основу настоящей статьи. Автор также выражает благодарность Н.П. Бусыгиной за её содействие в данном исследовании, а также за её неоценимый вклад в становление автора как исследователя-качественника.

<2> Автор выражает благодарность рецензенту за высокую оценку статьи, вдумчивую и подробную рецензию.

### Библиография

1. Авдеева Н.Н. Особенности материнского отношения и привязанность ребёнка к матери. Психологическая наука и образование. №2/2006, С. 82-92
2. Арчакова Т.О. Современные теории привязанности [Электронный ресурс] // Сборник портала психологических изданий PsyJournals.ru. 2009-1. № 2009-1. URL: [http://psyjournals.ru/pj/2009\\_1/22259.shtml](http://psyjournals.ru/pj/2009_1/22259.shtml) (дата обращения: 13.11.2018)
3. Боулби Дж. Привязанность. – М.: изд-во Гардарики, 2003. – 480 стр.
4. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Пер. с англ. В. В. Старовойтова – 2-е изд. – М.: Академический Проект, 2006. – 232 с.
5. Бусыгина Н.П. Феноменологический и герменевтический подходы в качественных психологических исследованиях. Культурно-историческая психология № 1/2009, стр. 57-65

6. Бусыгина Н.П. Феноменологическое описание и интерпретация: примеры анализа данных в качественных психологических исследованиях. Московский психотерапевтический журнал №2/2009., стр. 52-77
7. Бусыгина Н.П. Научный статус методологии исследования случаев. Московский психотерапевтический журнал №1/2009, стр. 168-189
8. Бусыгина Н.П. Научный статус качественных методов в психологии. Московский психотерапевтический журнал №2/2005,стр. 5-29
9. Василюк Ф.Е. Психология переживания – анализ преодоления критических ситуаций. М.: Издательство московского университета, 1984, 200 С.
10. Василюк Ф.Е. Пережить горе//Человеческое в человеке. М.: Политиздат, 1991, стр. 230-247.
11. Василюк Ф.Е. Структура образа// Вопросы психологии. №5/1993 , стр. 5-19
12. Василюк Ф.Е. Переживание и молитва (опыт общепсихологического исследования). – М.: Смысл, 2005. – 191 с.
13. Волкан В., Зинтл Э. Смерть в семье: как скорбят родители и дети. Журнал практической психологии и психоанализа. №4/2003, URL: <http://psyjournal.ru/articles/smert-v-seme-kak-skorbyat-roditeli-i-deti> (дата обращения: 06.11.2018)
14. Волкан В. Зинтл Э. Работа горя: оценка взаимоотношений и освобождение. Журнал практической психологии и психоанализа. №3/2005, URL: <http://psyjournal.ru/articles/rabota-gorya-ocenka-vzaimootnosheniy-i-osvobozhdenie> (дата обращения: 06.11.2018)
15. Волкан В. Зинтл Э. Способы разрешения горя: адаптация и психотерапия. Журнал практической психологии и психоанализа. №3/2006, URL: <http://psyjournal.ru/articles/sposoby-razresheniya-gorya-adaptaciya-i-psihoterapiya> (дата обращения: 06.11.2018)
16. Волкан В. Зинтл Э. Жизнь после утраты: психология горевания. – М.: Когито-центр, 2007 – 160 стр.
17. Гадамер Х.Г. Истина и метод: Основы философской герменевтики. М.: Прогресс, 1988, 704 С.
18. Гриценко, В. В., Ефременкова, М.Н., Муращенкова Н.В., Смотров Т.Н. Семьи трудовых мигрантов: социально-психологическая адаптация к условиям вынужденной разлуки. – Смоленск: Смоленский гуманитарный университет, 2014. – 256 с.
19. Гриценко В.В., Ефременкова М.Н. Интернет-форум как среда психологической поддержки супругов из семей трудовых мигрантов в ситуации вынужденного расставания // СИСП. 2013. №4 (24). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-forum-kak-sreda-psihologicheskoy-podderzhki-suprugov-iz-semey-trudovyh-migrantov-v-situatsii-vynuzhdenogo-rasstavaniya> (дата обращения: 06.11.2018).
20. Гросицкая М.К. Переживание разрыва в отношениях: феноменология критической ситуации и средства психологической помощи // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Том 24. № 5. С. 240–265. doi:10.17759/cpp.2016240513
21. Гуссерль Э. Идеи к чистой феноменологии и феноменологической философии. Т.1 М.: ДИК, 1999, 486 С.
22. Гуссерль Э. Феноменологическая психология//Гуссерль Э. Избранные работы. М.: 2005, 464 С.
23. Джендлин Ю. Фокусирование. Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями. М.: Класс, 2000, 448 С.
24. Дильтей В. Описательная психология. СПб.: Алетейя, 1996:-160 с.
25. Квале С. Исследовательское интервью. М.: Смысл, 2003:-301с.
26. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. М.: Академия, 2005, 352 стр.
27. Мамардашвили М.К. Классический и неклассический подходы к анализу сознания. Московский психотерапевтический журнал. № 2/2009, стр. 8-26
28. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Исследование психического развития младших школьников, воспитывающихся в закрытом детском учреждении // Лишенные родительского попечительства (Ред. В.С.Мухиной). М., «Просвещение», 1991, 223 С.
29. Селезнева Е.В. Самоотношение как акмеологический феномен. Мир психологии, 2008, №4, стр. 238-249
30. Сидорова В.Ю. Четыре задачи горя. Журнал практической психологии и психоанализа, №1-2/2001, URL: <http://psyjournal.ru/articles/chetyre-zadachi-gorya> (дата обращения: 06.11.2018)
31. Солод К.В. Разлука с матерью на первом году жизни: влияние на объектные отношения у детей. Московский психотерапевтический журнал №4/2000, стр. 70-94
32. Улановский А.М. Феноменологический подход как качественная исследовательская методология. Автореферат на соискание ученой степени кандидата психологических наук. М.: 2005, 15 С.
33. Улановский А.М. Феноменологический подход в психологии, психиатрии и психотерапии. Методология и история психологии. 2007. Том 2. Выпуск 1, стр. 130-150.
34. Улановский А.М. Феноменология в психологии и психотерапии: прояснение неотчетливых переживаний. Московский психотерапевтический журнал. №2/2009,стр. 27-51.
35. Фигдор Г. Психоаналитическая педагогика. – М.: Издательство института психотерапии, 2000. – 288 с.
36. Фигдор Г. Беды развода и пути их преодоления. В помощь родителям и консультантам по вопросам воспитания. М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. – 372с.
37. Цынцарь Анна Леонидовна Формирование самосознания у подростков из «Дистантных» семей // Педагогика и психология образования. 2012. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-samosoznaniya-u-podrostkov-iz-distantnyh-semey> (дата обращения: 06.11.2018).
38. Яремчук М.В. Особенности привязанности в детско-родительских отношениях и отношениях любви у старших подростков. Психологическая наука и образование. № 3, 2005, стр. 86-94.
39. Bowlby, J., & Parkes, C. M. (1970). Separation and loss within the family. In E.J.Anthony & C.Koupernik (Eds.), *The child in his family: International Yearbook of Child Psychiatry and Allied Professions*, New York: Wiley, pp. 197-216.
40. Brown Stephanie L., R. Brown Michael, House James S. and Smith Dylan M.. Coping With Spousal Loss: Potential Buffering Effects of Self-Reported Helping Behavior// *Personality and Social Psychology Bulletin* 2008; 34; p. 849
41. Furlong Allannah. Meditation on Lovesickness, Loss, and Temporality// *Journal of the American psychoanalytic association*; 2009; 57; p. 1071
42. Helm Bennett W.. Emotions as Evaluative Feelings// *Emotion Review* 2009; 1; p. 248
43. Nyman Charlott. Book Review: Richard Lampard and Kay Peggs. Identity and Repartnering after Separation. London: Palgrave Macmillan, 2007, 255//*Acta Sociologica* 2009; 52; p. 184
44. Roberts Robert C. Emotional Consciousness and Personal Relationships// *Emotion Review* 2009; 1; p. 281

45. Robertson, J. & Bowlby, J. (1952), Responses of young children to separation from their mothers. Courier of the International Children's Centre, Paris, II, pp. 131-140.
46. Sbarra David A. and Hazan Cindy. Coregulation, Dysregulation, Self-Regulation: An Integrative Analysis and Empirical Agenda for Understanding Adult Attachment, Separation, Loss, and Recovery// Personality and Social Psychology Review 2008; 12; p. 141
47. De Sousa Ronald Existentialism as Biology// Emotion Review 2009; 1; p. 281
48. Sweeney Megan M.. Remarriage and the Nature of Divorce: Does it Matter Which Spouse Chose to Leave? //Journal of Family Issues 2002; 23; pp. 913-927

### References (transliterated)

1. Avdeeva N.N. Osobennosti materinskogo otnosheniya i privyazannost' rebenka k materi. Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie. №2/2006, S. 82-92
2. Archakova T.O. Sovremennye teorii privyazannosti [Elektronnyi resurs] // Cbornik portala psikhologicheskikh izdaniy PsyJournals.ru. 2009-1. № 2009-1. URL: [http://psyjournals.ru/pj/2009\\_1/22259.shtml](http://psyjournals.ru/pj/2009_1/22259.shtml) (data obrashcheniya: 13.11.2018)
3. Boulbi Dzh. Privyazannost'. – M.: izd-vo Gardariki, 2003. – 480 str.
4. Boulbi Dzh. Sozdanie i razrushenie emotsional'nykh svyazei / Per. s angl. V. V. Starovoitova – 2-e izd. – M.: Akademicheskii Proekt, 2006. – 232 s.
5. Busygina N.P. Fenomenologicheskii i germenevticheskii podkhody v kachestvennykh psikhologicheskikh issledovaniyakh. Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya № 1/2009, str. 57-65
6. Busygina N.P. Fenomenologicheskoe opisanie i interpretatsiya: primery analiza dannykh v kachestvennykh psikhologicheskikh issledovaniyakh. Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal №2/2009., str. 52-77
7. Busygina N.P. Nauchnyi status metodologii issledovaniya sluchaev. Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal №1/2009, str. 168-189
8. Busygina N.P. Nauchnyi status kachestvennykh metodov v psikhologii. Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal №2/2005, str. 5-29
9. Vasilyuk F.E. Psikhologiya perezhivaniya – analiz preodoleniya kriticheskikh situatsii. M.: Izdatel'stvo moskovskogo universiteta, 1984, 200 S.
10. Vasilyuk F.E. Perezhit' gore//Chelovecheskoe v cheloveke. M.: Politizdat, 1991, str. 230-247.
11. Vasilyuk F.E. Struktura obraza// Voprosy psikhologii. №5/1993, str. 5-19
12. Vasilyuk F.E. Perezhivanie i molitva (opyt obshchepsikhologicheskogo issledovaniya). – M.: Smysl, 2005. – 191 s.
13. Volkan V., Zintl E. Smert' v sem'e: kak skorbyat roditeli i deti. Zhurnal prakticheskoi psikhologii i psikhoanaliza. №4/2003, URL: <http://psyjournal.ru/articles/smert-v-seme-kak-skorbyat-roditeli-i-deti> (data obrashcheniya: 06.11.2018)
14. Volkan V. Zintl E. Rabota gorya: otsenka vzaimootnoshenii i osvobodzhenie. Zhurnal prakticheskoi psikhologii i psikhoanaliza. №3/2005, URL: <http://psyjournal.ru/articles/rabota-gorya-ocenka-vzaimootnosheniy-i-osvobodzhenie> (data obrashcheniya: 06.11.2018)
15. Volkan V. Zintl E. Sposoby razresheniya gorya: adaptatsiya i psikhoterapiya. Zhurnal prakticheskoi psikhologii i psikhoanaliza. №3/2006, URL: <http://psyjournal.ru/articles/sposoby-razresheniya-gorya-adaptatsiya-i-psikhoterapiya> (data obrashcheniya: 06.11.2018)
16. Volkan V. Zintl E. Zhizn' posle utraty: psikhologiya gorevaniya. – M.: Kogito-tsentr, 2007 – 160 str.
17. Gadamer Kh.G. Istina i metod: Osnovy filosofskoi germenevtiki. M.: Progress, 1988, 704 S.
18. Gritsenko, V. V., Efremenkova, M.N., Murashchenkova N.V., Smotrova T.N. Sem'i trudovykh migrantov: sotsial'no-psikhologicheskaya adaptatsiya k usloviyam vyzhdennoi razluki. – Smolensk: Smolenskii gumanitarnyi universitet, 2014. – 256 s.
19. Gritsenko V.V., Efremenkova M.N. Internet-forum kak sreda psikhologicheskoi podderzhki suprugov iz semei trudovykh migrantov v situatsii vyzhdennogo rasstavaniya // SISP. 2013. №4 (24). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-forum-kak-sreda-psikhologicheskoy-podderzhki-suprugov-iz-semey-trudovykh-migrantov-v-situatsii-vyzhdennogo-rasstavaniya> (data obrashcheniya: 06.11.2018).
20. Grositskaya M.K. Perezhivanie razryva v otnosheniyakh: fenomenologiya kriticheskoi situatsii i sredstva psikhologicheskoi pomoshchi // Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya. 2016. Tom 24. № 5. S. 240–265. doi:10.17759/cpp.2016240513
21. Gusserl' E. Idei k chistoi fenomenologii i fenomenologicheskoi filosofii. T.1 M.: DIK, 1999, 486 S.
22. Gusserl' E. Fenomenologicheskaya psikhologiya//Gusserl' E. Izbrannye raboty. M.: 2005, 464 S.
23. Dzhendlin Yu. Fokusirovanie. Novyi psikhoterapevticheskii metod raboty s perezhivaniyami. M.: Klass, 2000, 448 S.
24. Dil'tei V. Opisatel'naya psikhologiya. SPb.: Aleteiya, 1996:-160 s.
25. Kvale S. Issledovatel'skoe interv'yuu. M.: Smysl, 2003:-301s.
26. Leont'ev A.N. Deyatel'nost', soznanie, lichnost'. M.: Akademiya, 2005, 352 str.
27. Mamardashvili M.K. Klassicheskii i neklassicheskii podkhody k analizu soznaniya. Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal. № 2/2009, str. 8-26
28. Prikhozhan A.M., Tolstykh N.N. Issledovanie psikhicheskogo razvitiya mladshikh shkol'nikov, vospityvayushchikhsya v zakrytom detskom uchrezhdenii // Lishnyye roditel'skogo popechitel'stva (Red. V.S.Mukhinov). M., «Prosveshchenie», 1991, 223 S.
29. Selezneva E.V. Samootnoshenie kak akmeologicheskii fenomen. Mir psikhologii, 2008, №4, str. 238-249
30. Sidorova V.Yu. Chetyre zadachi gorya. Zhurnal prakticheskoi psikhologii i psikhoanaliza, №1-2/2001, URL: <http://psyjournal.ru/articles/chetyre-zadachi-gorya> (data obrashcheniya: 06.11.2018)
31. Soloed K.V. Razluka s mater'yu na pervom godu zhizni: vliyanie na ob'ektnye otnosheniya u detei. Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal №4/2000, str. 70-94
32. Ulanovskii A.M. Fenomenologicheskii podkhod kak kachestvennaya issledovatel'skaya metodologiya. Avtoreferat na soiskanie uchenoi stepeni kandidata psikhologicheskikh nauk. M.: 2005, 15 S.
33. Ulanovskii A.M. Fenomenologicheskii podkhod v psikhologii, psikhiiatrii i psikhoterapii. Metodologiya i istoriya psikhologii. 2007. Tom 2. Vypusk 1, str. 130-150.
34. Ulanovskii A.M. Fenomenologiya v psikhologii i psikhoterapii: proyasnienie neotchetlivykh perezhivaniy. Moskovskii

psikhoterapevticheskii zhurnal. №2/2009, str. 27-51.

35. Figdor G. Psikhoanaliticheskaya pedagogika. – М.: Izdatel'stvo instituta psikhoterapii, 2000. – 288 s.
36. Figdor G. Bedy razvoda i puti ikh preodoleniya. V pomoshch' roditelyam i konsul'tantam po voprosam vospitaniya. М.: Moskovskii psikhologo-sotsial'nyi institut, 2006. – 372s.
37. Tsyntsar' Anna Leonidovna Formirovanie samosoznaniya u podrostkov iz «Distantnykh» semei // Pedagogika i psikhologiya obrazovaniya. 2012. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-samosoznaniya-u-podrostkov-iz-distantnyh-semey> (data obrashcheniya: 06.11.2018).
38. Yaremchuk M.V. Osobennosti privyazannosti v detsko-roditel'skikh otnosheniyakh i otnosheniyakh lyubvi u starshikh podrostkov. Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie. № 3, 2005, str. 86-94.
39. Bowlby, J., & Parkes, C. M. (1970). Separation and loss within the family. In E.J. Anthony & C. Koupnik (Eds.), *The child in his family: International Yearbook of Child Psychiatry and Allied Professions*, New York: Wiley, pp. 197-216.
40. Brown Stephanie L., R. Brown Michael, House James S. and Smith Dylan M.. Coping With Spousal Loss: Potential Buffering Effects of Self-Reported Helping Behavior// *Personality and Social Psychology Bulletin* 2008; 34; p. 849
41. Furlong Allana. Meditation on Lovesickness, Loss, and Temporality// *Journal of the American psychoanalytic association*; 2009; 57; p. 1071
42. Helm Bennett W.. Emotions as Evaluative Feelings// *Emotion Review* 2009; 1; p. 248
43. Nyman Charlott. Book Review: Richard Lampard and Kay Peggs. *Identity and Repartnering after Separation*. London: Palgrave Macmillan, 2007, 255// *Acta Sociologica* 2009; 52; p. 184
44. Roberts Robert C. Emotional Consciousness and Personal Relationships// *Emotion Review* 2009; 1; p. 281
45. Robertson, J. & Bowlby, J. (1952), Responses of young children to separation from their mothers. *Courier of the International Children's Centre, Paris, II*, pp. 131-140.
46. Sbarra David A. and Hazan Cindy. Coregulation, Dysregulation, Self-Regulation: An Integrative Analysis and Empirical Agenda for Understanding Adult Attachment, Separation, Loss, and Recovery// *Personality and Social Psychology Review* 2008; 12; p. 141
47. De Sousa Ronald Existentialism as Biology// *Emotion Review* 2009; 1; p. 281
48. Sweeney Megan M.. Remarriage and the Nature of Divorce: Does it Matter Which Spouse Chose to Leave? // *Journal of Family Issues* 2002; 23; pp. 913-927

#### Ссылка на эту статью

Просто выделите и скопируйте ссылку на эту статью в буфер обмена. Вы можете также [попробовать найти похожие статьи](#)

Крючков К.С. Переживание любовной разлуки – опыт феноменологического анализа // Психолог. – 2019. - № 2. - С.9-27. DOI: 10.25136/2409-8701.2019.2.27954. URL: [http://e-notabene.ru/psp/article\\_27954.html](http://e-notabene.ru/psp/article_27954.html)



Другие сайты издательства:

Официальный сайт издательства [NotaBene / Aurora Group s.r.o.](#)  
Сайт исторического журнала "[History Illustrated](#)"

Перепечатка материалов допускается только в некоммерческих целях со ссылкой на оригинал публикации. Охраняется законами Российской Федерации. Любые нарушения закона преследуются в судебном порядке. © ООО "НБ-Медиа"

