

Р.Ш.Сабилова, Н.А.Петухова

Карагандинский государственный университет им. Е.А.Букетова (nat.petukhova@mail.ru)

Содержание категории «время» в работах психологов экзистенциального направления

В статье раскрыто содержание категории времени в работах представителей экзистенциального направления. Показано, что экзистенциалисты предложили особый подход к изучению времени, который ставят в центр психологической картины и приступают к изучению времени не традиционным способом — по аналогии с пространством, а в его экзистенциальном значении для человека. Определено, что экзистенциалисты подводят нас к тому, что необходимо изучать человека, его бытие в его динамике, в измерении времени, принимая во внимание его потенциал, возможности, страх смерти и т.д. Авторами подчеркнута, что о будущем аналитики экзистенциального направления говорят как о доминантной форме времени человека.

Ключевые слова: время, экзистенциализм, психологическая картина мира, пространство, бытие, страх смерти, человеческий потенциал, возможности, прошлое, настоящее, будущее, депрессия, психоз, мания преследования, тревога, смысл, трансцендирование наличной ситуации, инсайт.

Особый подход к изучению времени — один из важнейших вкладов экзистенциальных аналитиков. Они были потрясены тем фактом, что самые глубокие человеческие переживания, такие как тревога, уныние и радость, чаще можно встретить в измерении времени, а не пространства. Они, вне всяких сомнений, ставят время в центр психологической картины и приступают к изучению его не традиционным способом — по аналогии с пространством, а именно в его экзистенциальном значении для человека.

В качестве примера использования этого нового подхода к изучению времени с целью разрешения психологических проблем можно рассмотреть интересное исследование, проведённое Е.Минковски. По возвращению в Париж, после того как им был пройден курс обучения психиатрии, Минковски был поражён важностью временных параметров для понимания пациентов с психиатрическими проблемами; впоследствии это опубликовал Бергсон. Проживая вместе со своим пациентом, Минковски так сам об этом говорил: «В 1922 году мне посчастливилось или, если быть более точным, пришлось в силу превратности судьбы — в течение двух месяцев работать в качестве личного терапевта одного пациента.

У пациента, мужчины шестидесяти двух лет, на фоне депрессии развились психоз и мания преследования, возникли саморазрушительные мысли, связанные с чувством вины. Я имел возможность изо дня в день находиться подле него не в психиатрической клинике или санатории, а в естественном для него окружении... Я мог не только наблюдать пациента, а имел практически постоянную возможность ежесекундно сравнивать его психическое состояние и своё. Это было похоже на две мелодии, которые исполнялись одновременно; хотя эти две мелодии были настолько дисгармоничными, насколько это вообще возможно, тем не менее, установился определённый баланс между нотами одного и другого. Этот баланс позволяет нам, терапевтам, глубже проникнуть внутрь психики нашего пациента» [1].

Так в чём же диссонанс между его психикой и нашей? Мы задаёмся вопросами: что есть галлюцинация? Действительно ли это ничто иное, как просто нарушение восприятия и суждений? Это опять приводит нас к проблеме, которая стоит сегодня перед нами: в чём состоит диссонанс между психикой пациента и нашей психикой?

«Когда я приехал, он настаивал на том, что экзекуция будет обязательно проведена, в первую же ночь; испытывая ужас и не в состоянии заснуть, он и мне всю ночь не давал спать. Утешением для меня была мысль, что наступит утро и он увидит, что все его страхи были напрасны. И тем не менее, то же самое повторилось на следующий день и дальше до тех пор, пока через три или четыре дня я не отказался от надежды: ведь не наблюдалось никаких изменений. Что же произошло? Да просто то, что я, как всякий нормальный человек, быстро устранил из наблюдаемых мною фактов свои заключения относительно будущего. Теперь я знал, что с ним это будет продолжаться изо дня в день, однако я был готов поклясться, что той ночью его муки на самом деле были невыносимыми, ибо он не

задумывался ни о настоящем, ни о прошлом. Ему совершенно не доставало способности перенестись из прошлого и настоящего в будущее» [1].

Это объяснение показывало глубокие нарушения в его привычном отношении к будущему; обычно мы объединяем его в целостность, а здесь оно было разделено на отдельные фрагменты.

В данном случае Минковски обращает внимание на то, что пациент не мог установить временные связи: каждый день для него был подобен необитаемому острову, в котором не было ни прошлого ни будущего. Традиционное объяснение такой ситуации сводилось бы к тому, что пациент ввиду этих галлюцинаций не может соотносить себя с будущим, не способен «приспосабливаться ко времени». Однако Минковски предлагает здесь совершенно противоположную точку зрения. Он спрашивает: «А не могли бы мы, напротив, предположить, что более глубоким нарушением является искажённое восприятие будущего, одним из проявлений которого являются галлюцинации?» [1]. Оригинальный подход этого исследования проливает свет на эти скрытые, неизведанные области представлений о времени, привносит новое освобождение от ограничений и уз клинической мысли, всего лишь ограничивая область традиционного мышления [1].

Во время работы с материалами указанного выше случая Ролло Мэй провёл параллель с одним из случаев из его собственной психотерапевтической практики. И, к своему удивлению, он обнаружил следующее: «если с нашей помощью крайне тревожному и пребывающему в состоянии депрессии пациенту удастся сфокусироваться на каком-то моменте в будущем, когда он будет находиться вне своей тревоги или депрессии, — то битву можно считать наполовину выигранной» [1]. Согласно определению Минковски, сущность сильной тревоги и депрессии заключается в том, что она поглощает нас целиком; т.е. в её глобальности. Но что будет чувствовать пациент после того, как перестанет копаться в предмете своей сильной тревоги или когда завершится неприятный разговор с начальником? Подобное фокусирование на каком-то моменте времени вне депрессии или тревоги даёт пациенту перспективу, иной угол зрения; и это способно разрушить оковы тревоги или депрессии. Тогда пациент сможет расслабиться, и постепенно появится надежда. Если быть всецело поглощённым содержанием депрессии или тревоги, то забываются временные параметры. О поэтах, вне всякого сомнения, этого нельзя сказать: они часто оказываются гораздо ближе к реальным экзистенциальным переживаниям. В знаменитом произведении Шекспира Макбет, испытывая чрезвычайно сильную депрессию, размышляет не о своём преступлении, которое относится к параметрам содержания, а о времени:

Мы дни за днями шепчем:

«Завтра, завтра».

Так тихими шагами жизнь ползёт

К последней недописанной странице.

Оказывается, что все «вчера»

Нам сзади освещали путь к могиле. (Пер. Б.Пастернака)

Этот новый подход к изучению времени начинается с научного наблюдения, показывающего, что наиболее важный момент существования заключается в его становлении, т.е., бытие всегда находится в процессе становления, всегда развивается во времени и его нельзя определить статическими категориями. Представители экзистенциального направления в буквальном смысле предлагают психологию бытия, а не используют категории настоящего времени или неизменные неорганические категории. Хотя их концепции были разработаны всего несколько десятков лет тому назад, очень важно, что экспериментальные исследования в психологии, например, разработки Моурера и Лиддла, уже смогли проиллюстрировать и подтвердить их заключения.

В заключение одной из своих важных работ Моурер утверждает, что время является отличительным параметром человека. Иными словами, «связывание временем», способность привносить в будущее прошлое как звено целой причинной цепочки, в которой живые организмы действуют и реагируют, вместе со способностью действовать в свете долговременного будущего, есть квинтэссенция разума, а также личности» [1]. Лиддл показал, что его подопытные овцы могут выдерживать ритм — предчувствовать наказание — в течение примерно пятнадцати минут, собаки — около полутора часа. Человек же способен привносить в настоящее прошлое тысячелетней давности как информацию для управления в настоящем своими поступками. Он также может спроецировать в своём сознании какой-либо образ в будущее — не только на пятнадцать минут, но на недели, годы и даже десятилетия. Эта способность — выходить за наличные временные границы, осознанно рассматривать свой опыт в свете удалённого прошлого и будущего, действовать и реагировать в этих параметрах, извле-

кать опыт из прошлого тысячелетней давности и формировать долговременное будущее — и есть уникальная отличительная особенность переживаний человека.

Это и есть «открытость мира», которая является главным отличительным признаком мира человека. Всё это не отрицает конечности жизни; мы все ограничены смертью и старостью, подвержены разного рода болезням. Здесь важным моментом, скорее, будет то, что эти возможности представлены в контексте случайности существования. Действительно, в динамическом смысле эти будущие возможности являются самым важным аспектом жизни любого человека, так как они и есть тот потенциал, с которым он «создаёт и планирует мир».

Мир никогда не является чем-то статичным, просто данностью, которую человек, «получив», принимает или приспосабливается к ней или борется с ней. Это, скорее, динамическая модель, благодаря которой мы находимся в процессе формирования и планирования, поскольку обладаем сознанием себя. Таким образом, Бинсвангер говорит о мире как «о том, к чему устремляется существование и согласно чему оно задумывалось» [1]. Далее он подчёркивает, что в отличие от дерева или животного, «существование человека не только содержит в себе бесконечные вариации форм бытия, а именно на этом многообразии потенциальных возможностей бытия и основывается» [1].

Если изучать человека только как совокупность субстанций, то при этом нет необходимости иметь дело с тем волнующим обстоятельством, что существование всегда находится в процессе выхода за пределы своего «Я». Но если необходимо понять конкретного человека как существующего, динамичного, в каждый момент находящегося в процессе становления, то не избежать этой стороны проблемы. Эта способность определяется уже самим термином «существовать» — т.е. «выделяться из».

Существование включает в себя постоянное проявление в смысле возникающей эволюции, выходя за пределы прошлого и настоящего с точки зрения будущего. Таким образом, латинское *transcendere* — буквально «превосходить» или «выходить за пределы» — описывает то, чем постоянно занимается любой человек, когда он не является серьёзно больным или не сталкивается временно с препятствиями из-за отчаяния или тревоги. Эту возникающую эволюцию можно наблюдать во всех жизненных процессах. Заратустра у Ницше восклицает: «И секрет в том, что Жизнь собственной персоной говорит мне. Смотри, — молвит она, — я та, что во все времена должна превосходить саму себя» [1]. Но это гораздо более характерно для человеческого существования, в котором способность к сознанию себя качественно повышает область сознания и, таким образом, значительно расширяет область возможностей выхода за пределы наличной ситуации.

Термин «транцендирование» часто понимается неправильно и вызывает сильное неприятие. В Америке данный термин используется для описания неясных или неземных вещей, о которых, по словам Бергсона, лучше изъясняться языком поэзии, где запредельное более уместно или ассоциируется с априорными утверждениями Канта, с трансцендентализмом Новой Англии, с потусторонним миром религии, т.е. с чем-то немпирическим и не связанным с действительным опытом. Мы же подразумеваем здесь совершенно иное.

Высказывалось предположение, что это слово стало бесполезным и необходимо найти нечто другое. Было бы превосходно, если бы это другое адекватно описывало чрезвычайно важные непосредственные переживания человека, к которым относится это понятие, используемое Гольдштейном и экзистенциальными писателями; ведь для того чтобы адекватно описать бытие человека, необходимо принимать во внимание реальный опыт.

Иные, менее оправданные возражения против использования этого термина могут возникать из-за того, что способность выходить за пределы наличной ситуации представляет измерение времени, и это являет собой серьёзную угрозу традиционному способу описания бытия человека, опирающемуся на использование статических субстанций. Этот термин аналогичным образом отвергают и те, кто предпринимает попытки не разграничивать поведение животных и людей или понимать психологию человека только в рамках механистических моделей. Способность к транцендированию, выходу за пределы вызывает определённые сложности у сторонников означенных подходов, поскольку является отличительной чертой только человека [1].

Поразительно то, что данное определение «круга времени», действительно, даёт по аналогии с пространством, и это становится более понятно, если представить себе линию из однородных предметов или выставленных через одинаковые промежутки единиц на часах или календаре. Этот подход к изучению времени наиболее соответствует *Umwelt*, где мы рассматриваем человека как организм, находящийся между различными обуславливающими, детерминирующими силами реального мира и который приводится в действие инстинктивными влечениями. Но в *Mitwelt*, модуле межличностных

взаимоотношений и влечений, количественное время не так сильно связано со значением события; так, например, характер или степень чьей-то любви нельзя измерить сроком знакомства с человеком.

«Круг времени» в действительности очень тесно связан с *Mitwelt*: многие люди продают своё время на почасовой основе, и каждый день их жизнь течёт по графику. Мы же здесь, скорее, говорим о внутреннем значении, которое придаётся событиям. «Счастливые часов не наблюдают», говорится в немецкой поговорке, цитируемой Штраусом. И действительно, самые значительные события в психологической сфере человека — это, по-видимому, как раз те, которые «неожиданны», которые прорываются через обычный, равномерный ход времени.

Наконец, модус *Eigenwelt*, собственный мир, мир сознания себя, проникновения в суть смысла какого-то события применительно к себе, почти совсем не связан с «кругом времени» Аристотеля. Суть сознания себя и интуиции в том, что они немедленны и непосредственны, и момент сознания важен в каждый момент времени. В этом можно легко убедиться, обратив внимание на то, что происходит с человеком в момент инсайта или в любой другой момент, когда он сознаёт себя; инсайт происходит внезапно, «рождается целиком», если так можно выразиться. Обдумывая после — в течение часа или нескольких часов — содержание инсайта, можно обнаружить, что многочисленные, следовавшие за инсайтом умозаключения не сделают его более понятным, чем он был вначале, и этот факт приведёт в полное замешательство [1].

Таким образом, *Umwelt* можно рассматривать как сферу влияния прошлого, и изучение человека в измерении пространства сосредоточивается на прошлом. Тратятся значительные усилия на то, чтобы смотреть назад. Собираются длинные истории развития, во всех подробностях исследуется память ранних отношений человека с родителями и сиблингами, тщательно изучаются детские воспоминания и инфантильные корни сновидений. Фундамент этого подхода заложил Фрейд. Он был убеждённым психоархеологом, до последнего дня считавшим, что раскрытие прошлого существенно для успешной работы. Он утверждает, что необходимо реконструировать доступные фрагменты (представленные пациентом), а затем предлагать пациенту свою конструкцию. Если не удаётся помочь пациенту вспомнить прошлое, необходимо всё равно дать ему конструкцию прошлого такой, какой её видит аналитик. Фрейд считал, что эта конструкция также полезна, как и реальное воспоминание прошлого материала: «Весьма часто мы не добиваемся успеха в поведении пациента к воспоминанию того, что было подавлено. Вместо этого, если анализ выполнен корректно, мы создаём в нём твёрдую убеждённость в истинности конструкции, приводящую к тем же терапевтическим результатам, что возвращённая память» [2].

Акцент Фрейда на реконструкции прошлого как на объяснительной системе тесно связан с его детерминистской доктриной: всё поведение и психический опыт являются результатом предшествующих событий — событий среднего и инстинктивного характера [2].

Таким образом, следуя этим убеждениям, можно считать, что для того чтобы объяснить некое явление, необходимо выявить источник этого явления или, как минимум, соотнести его с какой-то прошлой ситуацией. Согласно этой референтной системе, причины индивидуального поведения следует находить в предшествующих обстоятельствах жизни личности.

Однако Ирвин Ялом пишет о том, что есть много способов объяснения или систем причинной связи, которые не опираются на прошлое. Например, будущее (наше нынешнее представление о будущем) не в меньшей степени, чем прошлое является мощным детерминантом поведения, в концепции будущего детерминизма вполне выдерживает критику. Такая вещь, как «ещё нет», оказывает значительное влияние на наше поведение. Внутри человека — и на сознательном, и на бессознательном уровнях — существует ощущение задачи, идеально с «я», множество целей, к которым человек стремится, знание о своём предназначении и конечной смерти. Все эти конструкты простираются в будущее, однако они сильно влияют на внутренний опыт и поведение.

Другой способ объяснения использует галилеевскую концепцию причинной связи, акцентирующую силы поля, действующие на индивида в настоящий момент. Наши поведенческие траектории зависят не только от характера и направления исходного толчка и природы манящей нас цели, но также от полевых сил, действующих на нас в данный момент. Таким образом, терапевт может «объяснить» поведение пациента, исследуя концентрические круги сознательных и бессознательных текущих мотиваций, окружающих этого индивида. Рассмотрим, например, человека, который имеет сильную склонность нападать на других. Исследование его поведения может обнаружить, что агрессия этого пациента является реактивным формированием, скрывающим под собой пласт сильных же-

ланий зависимости, не проявляющихся из-за страха быть отвергнутым. В этом объяснении нет необходимости отвечать на вопрос «как пациент стал таким?» [2].

Экзистенциалисты отнюдь не игнорируют прошлое, но считают, что его можно понять только в системе будущего. Прошлое — это сфера влияния *Umwelt*, случайных естественных исторических детерминистических сил, воздействующих на нас. Но поскольку мы живём не только в *Umwelt*, мы никогда не являемся просто пассивными жертвами автоматического воздействия прошлого. Значимость детерминистических событий прошлого определяется настоящим и будущим. Ницше отмечает, что «мир прошлого есть произнесённое пророчество. Только как созидатели будущего, как познавшие настоящее, вы поймёте это». Любой опыт можно объяснить исторически, но трактовать прошлое через механистические определения ошибочно. Прошлое не есть «настоящее, которое было», его также нельзя назвать совокупностью разрозненных событий или же статическим резервуаром воспоминания, прошлых воздействий или впечатлений. Предпочтительнее было бы говорить о прошлом как о сфере непредвиденных обстоятельств, в которой мы принимаем события и из которой мы выбираем события, чтобы осуществлять свой потенциал, получить удовлетворение и безопасность в обозримом будущем. Эта область прошлого, область естественного хода событий и «заброшенности», которую классический психоанализ, как подчёркивает Бинсвангер, преимущественно взял для своих исследований и изучения.

Но как только исследование прошлого пациента рассматривается в психоанализе, то обращают на себя внимание два любопытных факта. Первое очевидное явление, наблюдаемое нами в жизни, — это то, что воспоминания о прошлом, которые остались у пациента, имеют очень незначительную (или не имеют вообще никакой) связь с количеством событий, которые действительно происходили с ним в детстве. Он запоминает какой-то отдельный эпизод, связанный с неким событием в определённом возрасте, а тысячи других забывает; и даже события, которые имели место чаще всего, — например, как он вставал по утрам, — по всей вероятности, не оставят в памяти никакого следа. Альфред Адлер замечает, что память — это творческий процесс, что мы запоминаем то, что важно для нашего «образа жизни» и что вся «форма» памяти, таким образом, есть отражение жизни человека. То, кем стремится стать индивид, детерминирует то, что он помнит из своего прошлого. В этом смысле будущее определяет прошлое.

Второй факт: может ли пациент вспомнить важные события прошлого или не может этого сделать — зависит от его решения в отношении будущего. Можно однообразно, скучно, непоследовательно излагать свои воспоминания о прошлом *adinterminum*, не проявляя к этому никакой заинтересованности. С экзистенциальной точки зрения проблема заключается вовсе не в том, что убогое прошлое с трудом выдержало испытание временем, а, скорее, в том, что человек не связывает себя с настоящим или будущим. Его прошлое не становится живым, так как ничто не имеет для него значения в будущем. Чтобы любой обнажённый фрагмент прошлого стал реальностью, необходимо иметь какую-то надежду и преданность делу для изменений в обозримом будущем — будь то преодоление тревоги или других болезненных симптомов или интеграция личности для последующей творческой активности [3].

Ирвин Ялом по этому поводу пишет: «Прошлое человека, в отличие от развалин древнего храма, не фиксированно и не ограничено, оно создаётся настоящим и в своей постоянно меняющейся символической имманентности влияет на настоящее» [2].

Если прошлое как система объяснения имеет ограниченную ценность, то какую же роль играет прошлое в межличностных отношениях? Прошлое способствует формированию отношений следующим существенным способом: точное понимание раннего развития свойственного пациенту стиля межличностных отношений увеличивает возможности контакта. Например, женщина с заносчивой манерой поведения, всем своим видом выражающая надменность и снисходительность, внезапно может стать для нас понятной и даже привлекательной, когда мы узнаем о её родителях-иммигрантах и её отчаянном стремлении подняться над унижением своего трущобного детства. Знание процесса становления другого человека часто является совершенно необходимым дополнением к собственно знанию о нём. В этом отношении существенно то, на чём делается акцент. Прошлое исследуется, чтобы стимулировать и углубить нынешние отношения. Это прямо противоположно формуле Фрейда, согласно которой нынешние отношения служат средством для углубления понимания прошлого [2].

Таким образом, экзистенциалисты не упускают из внимания ни одного из времён. Ирвин Ялом говорит, что в данном направлении главное время — «будущее-становящееся-настоящим». Из этого

следует, что будущее, а точнее, фиксированный ориентир на нём, может определять не только наше прошлое, но и наше настоящее, наше психологическое здоровье, возможность существовать [2].

Виктор Франкл, описывая людей, находящихся в концентрационном лагере, говорил о значении духовного для человека, о том, насколько будущее определяет настоящее. Бессрочность существования в концентрационном лагере ведёт к возникновению чувства бесперспективности.

Без какого-то фиксированного ориентира на будущее человек не может существовать. Исходя из него организуется обычно всё его настоящее, устремляясь к нему. И наоборот — внутреннее время, время переживаний, теряет свою структуру, когда человек теряет своё будущее. Это приводит к презентативному прозябанию — подобно тому, как это изображено Томасом Манном в его «Волшебной горе», где речь идёт о неизлечимом туберкулёзе, при котором также неизвестен окончательный момент «конца». Или же это приводит к состоянию пустоты и бессмысленности существования, которые мучают некоторых безработных; как показали психологические обследования горняков, у них тоже возникает структурный распад времени.

Латинское слово «*finis*» означает как «конец», так и «цель». Когда человек перестаёт видеть конец какого-то временного отрезка своей жизни, он не может поставить себе никакой дальнейшей цели, никакой задачи; жизнь тогда теряет в его глазах всякое содержание и смысл. И наоборот, стремление к какой-либо цели в будущем составляет ту духовную опору, которая так нужна узнику лагеря, так как только эта духовная опора в состоянии уберечь человека от падения под влиянием отрицательных сил социальной среды в том смысле, о котором шла речь выше, и, следовательно, уберечь его от полного отказа от себя.

«Один узник, например, пытался пережить самые страшные ситуации лагерной жизни таким образом, что каждый раз представлял себе, что он стоит на кафедре и делает доклад перед многочисленной аудиторией, рассказывая именно о тех вещах, которые он переживает в данный момент. С помощью этого приёма ему удавалось воспринимать вещи «*quadam sub specie aeternitatis*» (из перспективы вечного) и — выживать в этих условиях» [4; 101]. Таким образом, в некоторых ситуациях будущее может определять наше существование в этом мире.

Представители экзистенциального направления также отмечали то, что особенно глубокими психологическими переживаниями являются те, что расшатывают позиции человека в его отношениях ко времени. Сильная тревога и депрессия уничтожают время, делают невозможным будущее. Или, напротив, предполагает Минковски, тревога пациента в отношении времени, его «неспособность «иметь» будущее, вызывает тревогу и депрессию. Заметна тесная взаимосвязь между нарушениями, вызванными дисфункцией времени, и невротическими симптомами. Вытеснение и другие процессы блокирования сознания, по существу, являются способами, гарантирующими, что обычная связь между прошлым и будущим не будет достигнута. Поскольку для индивида было бы слишком болезненно или слишком опасно держать в сознании настоящего момента определённые аспекты своего прошлого, ему приходится нести прошлое, подобно инородному телу, в себе, как будто бы это не его прошлое; в результате это приводит к невротическим симптомам [1].

Ещё один пример, описывающий зависимость психологического здоровья, в данном случае от способности трансцендирования наличной ситуации был проведён в рукописях Курта Гольдштейна. Он обнаружил, что его пациенты с повреждением головного мозга — главным образом солдаты, которые лишились части лобной коры головного мозга, — утратили способность к абстрагированию, мышлению в категориях «возможного». Они были привязаны к непосредственной конкретной ситуации, в которой оказались. Когда у них в тумбочке обнаруживался беспорядок, они испытывали глубокую тревогу, нарушения наблюдались также и в их поведении. У раненых солдат проявлялась навязчивая аккуратность — способ жёсткого соответствия конкретной ситуации в каждый момент времени. Когда их просили написать на листке бумаги свои имена, они обычно писали их в самом углу, рискуя выйти за края бумаги, чем демонстрировали очень сильную степень тревожности. Всё это выглядело так, как будто бы, не будь они ежесекундно связаны с наличной ситуацией, им угрожала опасность распада личности, как будто бы они могли «быть собой» только когда их «Я» было связано с конкретными предметами в окружающем пространстве. Гольдштейн считает, что нормального человека отличает именно эта способность к абстрагированию и использованию символов, способность ориентироваться за пределами непосредственных границ заданного времени и пространства и мыслить в категориях «возможного». Характерной чертой пациентов с нарушениями или «больных» пациентов была утрата ими категории возможного. Их пространство мира было сокращено, их время было урезано, и они постоянно переживали абсолютное лишение свободы [1].

Трансцендирование своего «Я», выход за пределы себя подразумевает сознание себя, своего «Я». Ролло Мэй пишет: «Именно способность выходить за пределы наличной ситуации предполагает наличие *Eigenwelt*, то есть, того модуса поведения, в котором человек рассматривает себя одновременно как субъект и объект. Способность выходить за пределы наличной ситуации — неотъемлемая часть сознания себя, своего «Я»: очевидно ведь, что простое осознание себя отдельным индивидом в мире предполагает способность дистанцироваться и со стороны взглянуть на себя и на сложившуюся ситуацию, чтобы оценить её и действовать, выбирая среди бесконечного многообразия возможностей» [1].

Экзистенциальные аналитики настаивают на том, что способность выходить за пределы наличной ситуации является неотъемлемой стороной природы человека. От неё нельзя уклониться, её нельзя заметить, не исказив представления человека о самом себе, делая его нереалистичным и неопределённым. Это выглядит весьма убедительно и правдиво в отношении информации, которую мы получаем в психотерапии. Особенно это относится к невротическим явлениям, таким, например, как расщепление бессознательного в сознании человека, вытеснение, блокировка сознания, самообман, что выражается в симптоматике *adinterminum*. Основная способность человека одновременно устанавливать субъектно-объектные связи с миром принимает в этом случае «невротические» формы [1].

Мир является структурой значимых связей, в которой существует человек, и стереотипов, которые он использует. Таким образом, мир включает в себя прошлые события, которые обуславливают наше существование и всё многообразие детерминистических воздействий, которые мы на себе испытываем. Но именно их (когда мы имеем к ним отношение) мы сознаём, имеем их при себе, преобразуем, неизбежно формируя, создавая их в каждую минуту этой связи, так как сознавать свой мир означает в то же время планировать его.

Последний вклад экзистенциального анализа в работу над проблемой времени заключается в понимании процесса возникновения инсайта. Это понятие не имеет строгого определения в психологии и поэтому возникает множество трудностей. Но, несмотря на это, под инсайтом понимается внезапное постижение в настоящем какого-то важного события прошлого или будущего [1]. Инсайт — момент озарения, соединяющий в себе прошлое, настоящее и будущее, очень ёмкий и содержательно насыщенный. За счёт временной интенсивности инсайта человек может осознавать глубинные стороны своего «Я», расширяющие понимание своих существенных особенностей. Однако пока практически не отражено, как инсайт порождает изменение [2].

References

- 1 *Rollo May*. The Discovery of Being: Writings in Existential Psychology. — Moscow: Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy, 2004. [Electronic resource] // К.: PSYLIB, 2005, [site]. URL: <http://psylib.kiev.ua>. (Address date 23.05.12).
- 2 *Irvin D. Yalom*. Existential Psychotherapy. — N.Y.: Basic Books, 1980, — Moscow: Klass, 1999. [Electronic resource] // К.: PSYLIB, [site]. URL: <http://psylib.kiev.ua>. (Address date 23.05.12).
- 3 Existential Psychology. / Ed. by Rollo May — Moscow: Aprel Press. EKSMO-PRESS, 2001. [Electronic resource] // К.: PSYLIB, 2005, [site]. URL: <http://psylib.kiev.ua>. (Address date 23.05.12).
- 4 *Viktor E. Frankl*. Psychotherapy in practice. General existential analysis. — St. Petersburg: Rech, 2001. — 251 p.

Р.Ш.Сабирова, Н.А.Петухова

Экзистенциалистік бағыттағы психологтардың жұмыстарындағы «уақыт» категориясының мазмұны

Мақалада экзистенциалдық бағыт өкілдерінің жұмыстарындағы «уақыт» категориясының мән-мазмұны ашылды. Экзистенциалистер уақытты зерттеудің ерекше түрін ұсынған. Олар оны психологиялық картинаның орталығына қойды және уақытты дәстүрлі тәсілмен, яғни кеңістік аналогиясымен емес, оның адам үшін экзистенциалды мәнінде, зерттеуді бастайды. Олардың пікірінше, адамды оның қуаты, мүмкіндіктері, өлімнен қорқуын және т.б. ескере отырып, оның болмысын оның динамикасында, уақыт өлшемінде зерттеу қажет. Экзистенциалдық бағыт аналитиктері болашақ жөнінде адам уақытын доминантты түрі ретінде көрсетеді.

R.Sh.Sabirova, N.A.Petukhova

The content of the category of «time» in the works of existential psychologists directions

The article reveals the content of category of time in the work of representatives of the existential direction. Existentialists offered a special approach to the study of time. They put in the center of the psychological picture and proceed to the study by not the traditional way — analogy with the space, but in its existential significance for human. They lead us to the fact that it is necessary to study the man, his being in its dynamic, in the time dimension, taking into account its potential opportunities, fear of death, etc. About the future direction of the existential analysts said as the dominant form of human time.

УДК 159.9+61

А.Б.Тулебаева, Р.К.Курбанов

Карагандинский государственный университет им. Е.А.Букетова (E-mail: romankurbanov1985@gmail.com)

Влияние семейных отношений на возникновение психосоматических заболеваний

В статье рассмотрены факторы развития личности в семье, роль семьи на ранней стадии развития личности, а также ее влияние на возникновение психосоматических заболеваний. Показана взаимосвязь детско-родительских отношений, как наиболее важного фактора психологического развития ребенка. В качестве одного из основных факторов, влияющих на возникновение психосоматических расстройств, в статье определено эмоциональное состояние стресса в семье.

Ключевые слова: личность в семье, психосоматические расстройства, стресс, невроз, детско-родительские взаимоотношения, внутриличностный конфликт, одиночество ребёнка, гипертоническая болезнь, стиль воспитания, формирование будущего.

Одной из наиболее актуальных проблем сегодняшнего дня является проблема роста числа психосоматических заболеваний.

Это связано, в первую очередь, с общей социальной напряженностью, психологической неуравновешенностью всего общества. Поляризация доходов, сложное экономическое положение большинства семей, отсутствие уверенности в завтрашнем дне ведут к росту тревожности, раздраженности и, как следствие, к росту числа психосоматических заболеваний у взрослых и детей.

Частота психосоматической патологии в структуре общей заболеваемости в последнее время настолько увеличилась, что некоторые исследователи стали называть современное общество «психосоматически-ориентированным». Трудно назвать соматическое заболевание, при котором на том или ином этапе не возникали бы психосоматические реакции или расстройства, утяжеляющие его течение и способствующие хронификации.

Среди детей и подростков распространенность заболеваний со сложными взаимосвязанными психическими и соматическими проявлениями значительна и имеет устойчивую тенденцию к росту. До 40 % детей, наблюдаемых педиатрами в странах СНГ, не имеют диагностических верифицированных заболеваний, хотя и предъявляют множество соматических жалоб. Удельный вес таких детей в разных популяциях имеет значительные вариации, в зависимости от этнокультуральных особенностей, социального окружения, семейной инфраструктуры, воспитания [1].

Развитие личности получает свое начало в семье. Семья на ранних этапах жизни является единственной, а позднее одной из наиболее важных социальных групп для индивида. Семья является первичным и необходимым условием формирования эмоционально стабильной, жизнеспособной, творчески ориентированной личности, поскольку базовые структуры психики человека формируются преимущественно на довербальном этапе, в пренатальный и постнатальный периоды, когда ребенок находится в полной зависимости от родителей и требует условий, соответствующих его базовым по-