

Цикаланов Д., г. Одесса

студент ОНУ имени И.И.Мечникова

ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА В ДУХОВНОМ КРИЗИСЕ

Временная перспектива – одно из сложнейших построений человеческой психики. По меткому выражению Головахи Е.И. и Кроника А.А. – «это три цвета времени – прошлое, настоящее и будущее». Такая конструкция предельно абстрактна, опосредована и, судя по всему, присуща только человеку. Не случайно, в онтогенезе ее построение венчает завершение пубертатного периода, как важного этапа возрастного развития, сигнализируя о сформированности психики и личностного профиля. Во всей последующей жизни любые нарушения стабильного хода жизни субъекта, первым делом пошатывают вершину его психической конструкции, в составе которой, все та же временная перспектива. Есть данные о том, что при переживании экстремальных событий, например, в военных, спасательных или исследовательских компаниях, временная перспектива сжимается только до переживания «здесь и сейчас». Алексеева Н.Т. описывает, что такое же явление наблюдается у лиц, осужденных к лишению свободы. Поэтому мы предположили, что кризис вообще и его разновидность – духовный кризис, несомненно должны изменять временную перспективу личности.

Понятие духовного кризиса ввели Кристин и Станислав Гроф, выделив его из многообразия состояний, переживаемых человеком в связи с какой-либо кризисной ситуацией. Этот вид кризиса они связывают с измененными состояниями сознания и по-другому называют кризисом эволюции сознания или трансформации личности. Роберт Ассаджиоли под термином "духовный"

понимал то, что "...отражает не только те переживания, которые традиционно считаются религиозными, но и все, что касается восприятия и познания, всю человеческую активность и все функции, у которых один общий знаменатель - обладание ценностями, более высокими, чем общепринятые - такими как этические, эстетические, героические, гуманистические и альтруистические".

Начиная с работ Р. Ассаджиоли и К.Г. Юнга, в психологии весьма активно развивается идея о том, что многие эпизоды необычного состояния разума (экстраординарные эмоциональные и физические ощущения, видения, необыкновенные мыслительные процессы и т.д.) не обязательно являются симптомами болезни в медицинском смысле. Их можно рассматривать как проявления эволюции сознания и сравнивать с состояниями, описанными в различных мистических учениях мира.

Любой духовный кризис в терминологии С. и К. Гроф может быть наполнен различными переживаниями, которые они разделяют на три основных категории:

1. биографическая категория - переживание травматических событий, тесно связанных с историей жизни индивида;
2. перинатальная - переживания, обращенные к теме умирания и вторичного рождения;
3. трансперсональная - переживания, выходящие за пределы жизненного опыта обычного человека, так как в них участвуют образы и мотивы, источники которых находятся вне личной истории индивида.

Духовный кризис, так же, как и личностный, может быть спровоцирован различными жизненными ситуациями - драматическими или обыденными; его течение также весьма индивидуально - и по силе, и по длительности и точно также изменения в личности, переживающей духовный кризис, могут быть как созидательными, так и разрушительными. Духовный кризис, как и личностный, наполнен интенсивными эмоциями и переживаниями, затрагивающими глубинные основы человеческого бытия, а значит личность, находящаяся в духовном кризисе, также нуждается в психологической помощи и поддержке.

Для человека, переживающего кризис трансформации личности, могут быть характерны следующие переживания: непонимание происходящего с ними и вызванная этим паника; страх сойти с ума или оказаться психически нездоровым; переживание своей одиночества в этом процессе и амбивалентные чувства - с одной стороны, желание получить поддержку, а с другой, - стремление уединиться, побыть одному; повышенная чувствительность к словам, поступкам и даже внутренним состояниям других людей. Этот кризис может вновь возродить к жизни старые обиды, захлестывающие человека своей болью и несправедливостью; могут актуализироваться страхи, в том числе связанные со смертью. Человек в этот период заново переоценивает свою жизнь, в результате чего им овладевают различные переживания за сделанное - чувство вины, раскаяния, скорби, злости и др.; меняются цели, смыслы, ценности и отношения, в частности, с близкими людьми. Очень часто все эти духовные искания происходят на фоне необычных физических ощущений или психических состояний, что может заметно усложнить процесс выхода из кризиса и повышает требования к компетентности психологической помощи.

Для проверки выдвинутой нами гипотезы об изменении обычной структуры временной перспективы при переживании духовного кризиса, было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 20 студентов психологического факультета разных курсов, которые по методике Шутовой Л.В. и Ляцук А.В «Духовный кризис» показали высокую (свыше 80%) вероятность переживания духовного кризиса. Кроме указанной методики, студентам было предложено ответить на несколько вопросов авторской анкеты с целью выявления их субъективного отношения к прошлому, настоящему и будущему. В результате сопоставления полученных данных мы можем констатировать следующее. Испытуемые явно продемонстрировали тенденцию к сжиманию временной перспективы. Если у обычных людей по данным Абульхановой—Славской К.А. временная перспектива исчисляется в достаточно широком диапазоне, но, во всяком случае, десятками лет, у наших испытуемых она сжата до месяцев. Как отметил один из респондентов: «Я не

хочу вспоминать прошлое, оно доставляет только мучения и не хочу заглядывать в будущее – во-первых, оно пугает, во-вторых – не до него; разобраться бы хотя бы с тем, что происходит в моей жизни сейчас».

Обнаруженная нами закономерность показательна и указывает на перспективность дальнейшего исследования в этом направлении.