

до 20 лет, на основе «легкого способа бросить курить» Аллена Карра, направленные на пропаганду ведения здорового образа жизни, а не запрете курения как такового.

Литература:

1. Аллен Карр Легкий способ бросить курить, - 1983.
2. Аллен Карр Единственный способ бросить курить навсегда, - 1986.
3. Аллен Карр Легкий способ бросить курить специально для женщин, - 1984.
4. Аллен Карр руководство для центров Легкий способ бросить курить, - 2003.

СУБЪЕКТ КАК РЕЖИССЕР И ЗРИТЕЛЬ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ

Зиневич А.С., студентка 4-го курса отделения психологии Одесского национального университета им. И.И. Мечникова.

Сегодня широко употребляется понятие «жизненной стратегии» или «сценария» (транзактный анализ). Когда говорят о сценарии, подразумевают некий вектор, детерминирующее человека послание. Это либо отработка заложенного в детстве, либо «антисценарий» как бунт против закладываемого. Само понятие сценария – чего-то отработываемого, как будто освобождает человека от проблемы выбора. Раз запущенный, он работает за человека, не обременяя его, даже не требуя особого участия, движется «вхолостую». Здесь человек так и не становится подлинным субъектом своей жизни. Об этом - концепция ригидности как отказа от автономии (см.«Автономная и ригидная личность» Д. Шапиро).

Таким образом, жизнеограничивающие стратегии, сценарии, разнообразные паттерны и конструкты служат защитой человека от жизни.

Подлинный жизненный путь - это всегда «вызов-ответ»: вызов жизни и ответ на требование жизни. Ответить и означает измениться. Но в полной мере осознается этот вызов в момент экзистенциального

кризиса. Экзистенциальный кризис и есть момент конфронтации между системой конструктов человека и тем, что есть на самом деле, т.е. что на самом деле с ним происходит, что он сделал со своей жизнью. «Абсолютно ясно, что должно произойти: один или несколько способов бытия клиента в его жизни и его мире должны умереть, чтобы дать возможность появиться новым, более здоровым и аутентичным способам» (Дж. Бьюдженталь «Искусство психотерапевта», «Корвет», 2011, стр. 202).

Уход или невозможность ответа приводит к регрессу, отказу от принятия на себя ответственности за свою жизнь. Это означает позицию жертвы, которая по сути своей не продуктивна, а реактивна. У психофизиологов это носит название: «отказ от поисковой активности» (В. Ротенберг). Происходит он, когда человек, потерпев поражение, подвергающее его самооценку инфляции, избирает оборонительную, защитную позицию, воспринимая любой посыл из внешнего мира как враждебный.

Но может сложиться мнение, что речь идет о некоем «переконструировании», «переформатировании» системы конструктов для выхода из кризиса и дальнейшего благополучного функционирования с использованием более адаптивных стратегий. Но тогда мы остаемся на эмпирическом уровне, в плоскости социальной практики.

Преодоление экзистенциального кризиса не может решаться в плоскости праксиса, деятельности, но настоятельно требует выхождения на глубинный уровень экзистенциального. И здесь мы сталкиваемся с необходимостью признания обеих «инстанций» нашей субъектности: в первом случае речь идет об эмпирическом я или эго, тогда как экзистенциальный кризис ведет к пробуждению глубинного «Экзистенциального Я».

Если эмпирическое Я есть актер, исполняющий роли на сцене социальной практики, контактов, «игр, в которые играют люди», то Экзистенциальное Я есть зритель, наблюдающий этот спектакль и судящий его экзистенциальной рефлексией. Кризис и возникает в условиях замыкания на сферу практики и требует трансцендирования за её пределы. Пробуждение Экзистенциального Я создает перспективу Большого, которое является подлинной реальностью, а не сценой. Без этого теряют смысл любые перестановки, смены ролей/ спектаклей/ подмоств. Без присутствия этой «надситуативной» реальности

существование всё больше виртуализируется. Наличие трансцендентной «внесценической» реальности позволяет быть не просто зрителем, но режиссером (по крайней мере со-режиссером) своей жизни, т.е. становиться её субъектом – автором. И только тогда мы можем говорить о складывании жизненного пути, некоего целого, истории, биографии, а не наборе фрагментов-ситуаций, пусть с яркой сюжетной линией. Все равно то, что на сцене – происходит не с тобой, хотя с участием твоего эго, твоей энергии, эмоций, но не имеет никакого отношения к самобытию. Это происходит не взаправду, и тогда не жаль потраченного времени, уходящей жизни, даже смерть кажется не относящейся лично ко мне, чем-то нереальным. Сценичность освобождает от бремени подлинности и единственности. Это моя - единственная жизнь, конкретно: единственная её минута и только я могу что-то совершить здесь. Экзистенциальный кризис сталкивает с реальностью жизни и реальностью смерти.

В староанглийском было два оборота, второй из которых вышел из обихода: «Who are you» и «Who art you»: «Кто ты есть?» и «Кого ты играешь?».

Жизнь в условиях своей ограниченности и конечности требует крайне серьезного отношения, принятия на себя тяжести и вины. Психотерапия, призванная избавить от тяжести, и особенно от вины, как негативного (не «ОК'ейного») чувства, избавляет человека от необходимости быть собой и отвечать за свою жизнь. Вина, понимаемая не как негативное наследие детства, а как осознание происходящего предательства бытия (М. Босс), забвения его ради развлечений, побуждает к ответственности за растратенное впустую, а значит к иному отношению к тому, что осталось. Т.о. никуда не уйти от перспективы, как того, что превосходит эту действительность, побуждает всякий раз преодолевать её ограниченность и свою ненастоящность. Это превосходящее связано с идеальным, обретая разные формы в зависимости от исторического содержания духовности. Теперь оно лишилось былой императивности. Тем острее встает перед каждым проблема безусловного, вопрос: «ради чего жить?».

Дж. Бьюдженталь описывает сходным образом то, что он называет «параллелированием» (см. «Искусство психотерапевта» раздел III). Буквально оно выражается следующими «параллельными» фразами:

«Давайте рассмотрим все это поподробнее» и «А какова картина в целом?». Бюдженталь говорит о необходимости «менять объектив» или «фокус» для проявления смысла. Крупный план отражает впадение в ситуацию, полную поглощенность ею, вовлеченность в происходящее. Но необходим и дальний план, чтобы получить целостную картину своей жизни, подлежащей нравственному суду и оценке.

ПРОБЛЕМА ВИВЧЕННЯ ВІКОВИХ І ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ВІДНОШЕННЯ ДО ЧАСУ

Зозуля К.Г., аспірант кафедри загальної психології та психології розвитку особистості ОНУ ім. І.І.Мечнікова

Час є невід'ємним атрибутом існування всіх предметів і процесів матеріального світу, важливою складовою життя та свідомості людини. Феномен часу представлений від психофізіологічного до особистісного рівня у дослідженнях К.О. Абульханової-Славської, Н.Д. Багрової, А. Бергсона, Є.І. Головахи, Е. Гуссерля, Т.А. Доброхотової, В.П. Зінченка, Т.М. Козіної, В.І. Ковальова, О.О. Кроніка, Г.В.Коробейникова, К. Левіна, Н.А. Логінової, Л.М. Мітіної, Ю.Б. Молчанова, Ж. Нюттена, І.П. Павлова, Н.С. Пряжникова, В.А. Роменця, С.Л. Рубінштейна, В.В. Рибалки, І.М. Сеченова, Т.М. Титаренко, П. Фресса, Дж. Уїтроу, Б.Й. Цуканова, Н.І. Чуприкової, Д.Г. Елькіна та інших.

Теоретичний аналіз літератури щодо вікових особливостей відношення до часу показує: чим старшою стає людина, тим коротшим їй здається час (У.Джеймс). Сучасні дослідження також показують, що поточний час плине швидше для людей більш похилого віку (для 65-річних він іде майже вдвічі швидше, ніж для 15-річних). Пояснення феномену змін у сприйнятті часу пов'язане з багаточисельними причинами:

- з неврологічними та фізіологічними змінами, що відбуваються в старіючому організмі і здатні прямо чи побічно впливати на сприйняття часу;
- зі зменшенням вмісту допаміну, що грає роль нейротрансмітера (Mangan et al.);
- зі зниженням активності та працездатності літніх (П.Фресс);