

# **СЕКЦІЯ 4**

## **РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНО ЗДОРОВОЇ ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЇ ЧАСУ**

### **ФАКТОР ВРЕМЕНИ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

**В. Н. Буганова**

кандидат психологических наук,  
доцент ФПСР  
ОНУ имени И. И. Мечникова

Проблема времени сложна и многогранна. По сути, одним и тем же словом называют достаточно отличающиеся по своей сути явления. Можно говорить о времени на биологическом уровне и тогда предметом анализа будут особенности переживания времени индивидуальной психикой. А можно под этим термином понимать привычные единицы измерения: часы, минуты, секунды и тогда, предметом психологического анализа будет отношение личности к внешне установленному ходу времени. Природа времени на этих двух – биологическом и социальном уровнях – принципиально отличается.

Время, как внутренне переживаемая реальность, волнует исследователей с давних времен. Именно этот вопрос стал импульсом, который перевел в конце XIX века, стагнирующую тогда психологию, на принципиально иной уровень ее развития. Опыты по исследованию индивидуальных отличий времени реакции в Лейпцигской лаборатории Вильгельма Вундта, обогатили психологический инструментарий экспериментальным методом, изменили предмет исследования и сделали из умозрительной дисциплины науку, оперирующую цифрами и стремящуюся к получению надежных и стандартизованных

результатов. В дальнейшем время, как внутреннюю реальность изучали П. Фресс, Г. Вудроу, С. Э. Шноль, В. М. Дильман, Дж. Уитроу, Моисеева Н. И., Сысуева В. М. и представители одесской научной школы: Д. Г. Элькин, Б. И. Цуканов. В рамках этого направления считается, что иного времени, кроме как, переживаемого индивидуальной психикой, нет (хотя бы потому, что органа восприятия времени не выявлено до сих пор). Каждый человек обладает субъективным шагом счета времени (тау-типом), который является имманентно присущей константой, лежащей в основе большинства психологических свойств индивида. Это жесткий конструкт, во многом определяющий стиль деятельности и особенности поведенческих проявлений.

Время, в контексте его социальных проявлений, изучали Болотова А. К., Абульханова К. А. и Березина Т. Н., Головаха Е. И. и Кроник А. А., украинский психолог Ковалев В. И. и многие другие. В рамках этого направления анализируется личностное отношение субъекта, наделенного собственной структурой внутренних биологических часов, к общепринятому, т. н., астрономическому ходу времени. Именно в этом контексте описывается, как по-разному течет время на разных этапах жизни; в ситуациях скуки (ожидания) или спешки; как влияют жизненные события и личностные особенности (например, система ценностей и мотивация) на субъективное отношение ко времени.

Психологическая помощь, в которой больше-меньше, рано или поздно, нуждаются практически все, предполагает осуществление конкретных действий для снижения негативных переживаний страждущего, вне зависимости от степени их научной проработанности. Будучи реальной жизненной ситуацией, а не лабораторным процессом, в котором вычлениют изучаемый параметр и исследуют его в «чистом виде», процесс оказания психологической помощи интегрирует в себе все уровни и свойства психики во всех их разнообразных проявлениях. Основатель гештальттерапии Ф. Перлз писал о том, что у нас есть два варианта. Ждать, пока ученые распознают все загадки психики и создадут ее всеобъемлющую концепцию, на основе которой

можно будет выстроить теоретически обоснованную технологию оказания психологической помощи. Однако, люди нуждаются в помощи уже и игнорировать их страдания невозможно. Поэтому, второй вариант – помогать, даже если мы не всегда имеем теоретическое обоснование того, что происходит.

Так, несмотря на то, что проблема времени еще крайне далека от своего разрешения, множество практикующих психологов, методом проб и ошибок, интуитивно, часто даже, неосознаваемо, нащупывают пути взаимоотношений со временем в практике психологического консультирования. Так, подчеркивая значимость влияния фактора времени на процесс оказания психологической помощи, профессор П. В. Лушин подчеркивает: «У меня в любой момент времени есть ко-терапевт: время».

Мы в данном случае, предпринимаем попытку обобщить и осмыслить влияние фактора времени в практике оказания психологической помощи. Тем более, что это влияние тотально и всеобъемлюще, а его часто недооценивают и даже игнорируют. С нашей же точки зрения, вслед за общеизвестным бытовым утверждением, «лечит» именно время, а психолог, всего лишь, поддерживает страждущего, находящегося в томительном ожидании изменений к лучшему. Другими словами, роль психолога в том, чтобы поддержать человека на этапе, когда время еще не завершило своей работы. Иногда даже, приходится удерживать его от поступков, которые человек собирается совершить, лишь бы не бездействовать. Ведь, в нашей культуре есть убеждение: «если тебе что-то не нравится, надо жизнь менять». Однако, динамические закономерности личностного роста показывают, что в жизни бывают периоды, когда лучший вариант – это пауза.

Любой процесс, в том числе, личностный рост, преодоление жизненных трудностей или последствий травмирующих событий, имеет временную развертку. И до тех пор, пока время не совершит необходимые изменения, любые попытки ускорить процесс, могут привести только к ухудшению ситуации. Поэтому, первое правило оказания психологической помощи – прочувствовать динамику

происходящих процессов и присоединиться к ней, воздержавшись от форсирующих действий. Другим словами – прочувствовать временной узор жизни клиента, подстроиться к нему и выстроить процесс сотрудничества в логике хода времени клиента. Нельзя ускорять логику происходящего, хотя, не менее опасно навязать и более медленный темп. Как говорил Б. И. Цуканов: главный показатель качества – «во время».

Второе: необходимо владеть знанием временных закономерностей личностного роста, описанных, например, д.п.н. П. В. Лушиным в терминах трансценденции и считаться с ними в выстраивании взаимодействия с клиентом. Совершенно определенно, субъекты, находящиеся на разных стадиях личностного роста, нуждаются в принципиально отличающихся стратегиях взаимодействия. Более того, процесс личностного изменения, лежащий в основе оказания любой качественной психологической помощи, имеет свой временной алгоритм, вплетающийся в темпо-ритмический узор более масштабных событий.

В третьих, следует учитывать то, что психолог обладает своей временной структурой психики, которая влияет как на совместимость личностей психолога-клиента, так и на успешность формирования психотерапевтического альянса, во многом определяющий успех сотрудничества. В результате, смеем предложить свою версию происходящего в процессе оказания психологической помощи.

Как отмечали многие исследователи биологических ритмов (Шноль С. Э., Пэрна Э., Моисеева Н. И., Сысуева В. М., Шапошникова В. Н., Ягодинский В. Н.), любая патология – как соматическая, так и психологическая – проявляется тем, что естественный и «здоровый» ритм организма сменяется экстремальным, часто аритмичным, помогающим организму восстановить гомеостаз. Так, «дребезжит» болеющий орган. А люди, нуждающиеся в психологической помощи, часто сетуют на то, что «в душе все дрожит» и происходит это в «рваном, спорадическом ритме». Б. И. Цукановым была разработана

технология, с помощью которой он многие годы возвращал лиц с серьезными патологиями сердечно сосудистой системы в здоровое состояние за счет стабилизации глобального ритма внутренних биологических часов в пределах, предусмотренных индивидуальными особенностями данного субъекта. Аналогично, успешная психологическая консультация заканчивается тем, что дыхание клиента выравнивается и стабилизируется, равно, как и все остальные органические и психологические параметры возвращаются в оптимальный, размеренный, присущий его индивидуальности ритм. Если вспомнить тезис о том, что время существует только как внутренняя реальность, получается, что, переживая проблемные события в жизни, человек теряет нормальный ход внутреннего времени, что и проявляется в том, что мы традиционно описываем как негативный симптомокомплекс. Происходит адаптационный сбой – невозможность согласования внутреннего и внешнего времени. Роль психолога в таком случае, в том, чтобы, присоединившись за счет эмпатии к личности клиента, выступить в роли аттрактора, помогающего стабилизировать временную структуру клиента. И, в данном случае, не важно, насколько тау-тип психолога отличается от индивидуальной единицы времени клиента. Альянс двух «Я» создает специфическое уникальное и мощное образование. В нем клиент в какой-то мере найдет знакомое, ассоциирующееся с природой его неповторимой уникальности; а в какой-то мере – отличное, олицетворяющее инаковый внешний мир, адаптация к которому – и есть проблема. Психолог таким образом выступает агентом внешнего мира, но, таким, который дружелюбно и бережно выстраиваем мостик между внутренним и внешним мирами субъекта с учетом индивидуальных возможностей клиента. При этом, существенно отличающаяся внутренняя временная реальность психолога, может помочь клиенту осознать ускользающую до этого собственную идентичность и ее преимущества. Ведь свою идентичность бывает легче осознать, прочувствовав контакт с инаковостью.

Обычно, анализируя процесс оказания психологической помощи, делают акцент на том, что подпадает под контроль когнитивной сферы – смысл сказанного, структура действий участников процесса и т.п. Мы же, в данном случае, пытаемся дополнить картину происходящего, предлагая модель того, что параллельно происходит на другом уровне – как правило, неосознаваемом, но, точно, существенно влияющем на процесс. В этой схеме, временная структура психики психолога выступает посредником между внутренней реальностью клиента и внешним миром, дезадаптация с которым и есть сердцевина любого запроса, с которым человек приходит за психологической помощью. Как говорил Б. И. Цуканов: «Искусство жить состоит в том, чтобы вписать свой уникальный временной режим во внешнюю, социально общепринятую временную структуру». Психолог создает уникальную переходную ситуацию, в которой, он, подобно, проводнику, создает безопасную и доверительную обстановку, в которой клиент может при поддержке и обратной связи «нащупать» тот режим взаимодействия с «не своим» временем, который окажется оптимальным и не травмирующим для его психики в предложенных обстоятельствах. При этом, учет психологом всех динамических закономерностей терапевтического процесса – важнейший аргумент для клиента в том, что среда не угрожающая, а поддерживающая и такая, в которой есть возможность быть собой и реализовывать свой уникальный потенциал.

Есть известное выражение: «Дай Бог силы изменить то, что я могу изменить. Дай Бог терпения, принять то, что изменить невозможно. И дай Бог мудрости, отделить одно от другого». Важно помнить, что изменить нельзя ход времени. Это то, что следует принять как данность, оставляя тщетные попытки повлиять на него. Остается только искать возможность максимально конструктивно адаптироваться к его ходу, в том числе и в процессе оказания психологической помощи.