

АКМЕОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО БУТТЯ

Оксана ВАРФОЛОМЄЄВА

Copyright © 2007

Постановка проблеми та її зв'язок з науковими або практичними завданнями. В екзистенціальній психології за основу береться первинність “буття-у-світі”, зіткнення з яким породжує загальновідому психологічну проблематику – часу, життя і смерті; свободи, відповідальності і вибору; спілкування, любові і самоти; пошуку сенсу свого існування; переживання стресу і занепокоєння; збагнення себе і світу в деформованому вигляді [9; 20; 21; 24 та ін.]. Нестабільність і непередбачуваність сучасного світу загострює вищезазначені проблеми, робить актуальним ґрунтовне теоретичне вивчення і подальший опис закономірностей моделювання і функціонування “буття-у-світі”.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічні закономірності суб'єктивного моделювання “буття-у-світі” ілюструють неподільний зв'язок людської мови і свідомості, висвітлення чого простежується вже у працях Аристотеля, Платона, стоїків, Хоми Аквінського [2 та ін.]. Л. Витгенштейн виступив з критикою мови як головного засобу філософствування: за мовною грою завжди стоїть деяка визначальна її неусвідомлювана психологічна реальність. Вживання слів і виразів фіксує ті чи інші закономірності функціонування “глибинної граматики”, що характеризує специфіку мовних ігор із психологічними поняттями. Індивідуальний досвід суб'єкта може постійно збагачуватися “живою творчістю тих, хто говорить, і... розумінням їхніх індивідуальних інтенцій” [5, с. 112]. Схожі ідеї розвивалися у творчості М.М. Бахтіна, М. Бубера, Е. Гуссерля, О.Ф. Лосєва, Ж.-П. Сартра, Л. Франка, Г.Г. Шпета і багатьох інших мислителів. Проблему хворої свідомості М.К. Мамардашвілі називав мовною проблемою, адже треба нейтралізувати у собі “манію мислити картинками” [15, с. 164].

Саме цілісний образ світу, що існував уже в міфологічній свідомості, регулює всю людсь-

ку діяльність. На думку Р. Гадамера, “мовна несвідомість, як була, так і залишається дійсним способом буття мови” [6, с. 471]. **Модель світу** – суть “сітка координат”, за допомогою яких люди сприймають дійсність і вибудовують образ світу, який існує у їхній свідомості. Це своєрідне абстрагування від реального життя людини у світі, результат переробки інформації про середовище і людину. Це також органічна єдність репродуктивної і творчої основ. Як вважає Г.О. Глотова, образ світу – суть образ світу в людині та образ людини у світі; внутрішні механізми життєдіяльності, котрі склалися у неї [7].

“Наївна” картина частини світу може різко відрізнитися від суворо логічної, наукової картини такого ж фрагмента дійсності. Трансформувати психічний образ здатні й емоційні стани людини, збільшуючи суб'єктивну вагу тих або інших параметрів, порушуючи його наочну логіку і, як наслідок, трансформуючи його значення. Проте навіть самий хаотичний внутрішній світ завжди має власну логіку побудови, свою структуру: модель СПРИЙНЯТТЯ, модель ПРОСТОРУ, модель ЧАСУ [докладніше див. 23].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується зазначена стаття. Сучасна психотерапевтична практика є “психотерапевтичним буттям”, первинність якого для представників даної професії очевидна. Це багатоаспектний, неоднозначно трактований, яскравий фрагмент загальнолюдського буття, що претендує на самостійне існування і що має мовну основу. Постає завдання теоретичного вивчення його психологічних характеристик, а також екзистенціальних й акмеологічних суперечностей його “моделювання”. Перші виникають у момент “зіткнення” суб'єктивного та об'єктивного світів, що і є предметом розгляду в психотера-

певтичній практиці. Джерелом саморуху і розвитку особистості є **акмеологічні суперечності** (“хвороби зростання”), котрі виникають як результат взаємодії суперечливих тенденцій. Внутрішні протиріччя містяться усередині самої системи як певної цілісності, а зовнішні відображають взаємодію різних систем. В акмеологічному дослідженні суперечності виявляються, коли треба розкрити джерело, причини, типи і форми розвитку. Вирішення цих суперечностей виводить систему на новий якісний рівень, для якого, своєю чергою, характерні інші суперечності, що також стають джерелом нових стадій розвитку [8]. Все вищезазначене характерне для психотерапевтичного *буття*, в межах якого виникають, функціонують, трансформуються і вирішуються акмеологічні протиріччя; у просторі і в часі якого формується зрілість і самодостатність особистості.

Мета наукової статті – опис моделі/картини психотерапевтичного буття з позицій акмеологічного підходу.

Змістова суть дослідження. Традиційно говорять про тісний зв’язок людини з об’єктивним світом, а людської свідомості (суб’єктивного буття) – з мовою. Проблема теоретичного вивчення психотерапевтичного буття являє собою самостійний науковий інтерес. Акмеологічний підхід до вивчення психотерапевтичного буття полягає в дослідженні екзистенційних та акмеологічних суперечностей його моделювання (“сприйняття”, “простір”, “час”). Саме у “просторі” і в “часі” психотерапевтичного буття формується особистісне акме клієнта і професійне (вербальне) акме терапевта.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ. КАРТИНА/МОДЕЛЬ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО БУТТЯ

Модель СПРИЙНЯТТЯ. Перше, що людина сприймає у цьому світі, – це своє місце в ньому: відчуття панування над обставинами рівносильне самому пануванню. Життєві плани повинні мінятися відповідно до умов, що змінюються. Д. Рон вважає, що коли “ми насилу встановили своє вітрило і знайшли зміну напрямку вітру, то і ми повинні змінитися. Ми повинні знову піднятися на ноги і переставити вітрило так, щоб знову вести корабель у напрямку нашого вільного вибору. “Установка вітрила”, тобто те, як ми думаємо і як ми реагуємо, володіє набагато більшою здат-

ністю зруйнувати наше життя, ніж будь-які знегоди, які нам зустрічаються. Те, наскільки швидко ми реагуємо на нещастя, набагато важливіше, ніж нещастя саме собою [за 14, с. 217]. Коли людина може змінити свій світогляд, то вона здатна змінювати саму реальність. Світогляд – це, перш за все, фіксоване емоційне настановлення, афектний фільтр, особистісно забарвлений шаблон, себто ярлик, “що приколюється” до живого світу. Це деяка психологічна призма, яка змінює або навіть спотворює інформацію, причому остання приймається як високодостовірна. Людина, котра проходить крізь таке “спотворення, що калічить”, стає “невдахою”, її вчинки передбачені. Вона втрачає здатність поважати і любити себе, отже, малодоступною виявляється і любов до ближнього (“що веде з собою і без себе”) [14, с. 202].

Модель світу є результатом **суб’єктивної міфотворчості**. В.В. Знаков і В.В. Макаров виділяють наступні характеристики слов’янської ментальності. “Склад російського розуму налаштований не на рефлексію, а на *вірування*. Ця віра ґрунтується на розвиненій уяві, міфологічності, казковості російської свідомості. ...Це призводить до пошуків ідеалу і до віри в ідеал, до довготерпіння, до здатності довго переносити погані умови життя” [11; 14, с. 58–61]. Ідеал може бути визначений як “неживий предмет, натхненний російськими душами, ...співаючий, волаючий, зухвалий і лементуючий” [22, с. 112]. *Міфологічність свідомості і мислення посилюють можливості жити в уявному просторі*. “Казковий світ, на відміну від реального, може бути досконалим” [14, с. 202]. **Міф** – це спосіб стійкого світовідчуження і світобачення людини, “вибране історією слово” [3]. Спочатку міф організовує сприйняття динаміки явищ світу за відсутності засобів абстрактного мислення. Міфологічне мислення передає узагальнення за допомогою тропів. Подієвий розгорнений вислів приймає форму міфу, передаючи загальне через приватне. Результат: осмислення феноменів зовнішнього світу і внутрішнього світу людини. Аналіз міфів, на думку І.М. Дьяконова, є засобом виявлення первинних структур свідомості, одвічної “анатомії” людського розуму [10]. В семантиці міфів, як вважає К. Леві-Строс, головну роль відіграють бінарні опозиції й ідея “посередництва” між ними для подолання фундаментальних протиріч свідомості [12]. Таким чином, міфологія як відгомін і пояснення явищ матеріального світу виникає

тоді, коли вже є мова, яка об'єктивує думку і яка служить засобом утворення загальних понять.

Подем функціонування *сучасної міфології* є міфологізоване моделювання навколишньої дійсності. Міф не може виникнути з “природи” речей, хоча завжди прагне виглядати не “продуктом культури”, а “явищем природи”. Він не приховує свої конотативні значення, а їх “натуралізує”, “паразитуючи” на ідеологічно (лексично, семантично) нейтральних знаках природної мови, тим самим, на думку Р. Барта, “ловлячи читачів на гачок ідеологічних значень” [3, с. 18]. Так і психологічний феномен моделі світу, котрий функціонує у полі діяльності психотерапевтичного буття, є сутнісно міфологізацією реальності. Свідомість, у якій дана модель сконструйована, репрезентує її не як продукт власного відбитку навколишнього світу, а як сам цей світ. Міф не стільки приховує реальність, скільки деформує її змістовну сторону, відтинаючи її, а також відчужуючи від справжнього стану речей. Йдеться про індивідуальне бачення, власне сприйняття світу, яке набуває чітко заданої форми. Міфологія виконує подвійну функцію: по-перше, позначає й оповіщає; по-друге, вселяє і наказує. “Тут буття спрямовується до мови, і народжується кінцеве говорюче буття. Утворення імені свідчить, – на думку П. Рікера, – одночасно про відвертість буття і про його обмеженість в наявній мові” [17, с. 360]. Ригідна модель світу саме наказує традиційні, звичні у власних межах, поведінкові патерни, тим самим вселяючи, що дана модель є не просто індивідуальною, але і єдино можливою, єдино достовірною.

Суб'єктивна наївна психологія і/або філософія завжди має свою суб'єктивну символіку. “В житті символістів усе – символ. Не-символів – немає” [22, с. 246]. Символ – це завжди перетворення в інше. “Я згадував, що бачив напередодні, і починав шукати нове галюцинаторне рішення. Вся суть полягала у *перетворенні в інше*. Образ, який одного разу я вже відшукав, ставав точніше і яскравіше – я його виправляв ненавмисно, несвідомо” [18, с. 59]. Поступово “очі мої знайшли змогу бачити крізь стіни”: уява, фантазія, вигадка і домисел; “відчуження ставало моїм прапором, моєю нав'язливою ідеєю” [Там само, с. 67]. У результаті “світ постав переді мною лише в двох фарбах – чорній і червоній”: “треба ж так *вивихнути зір!* (курсив наш)” [Там само, с. 231, 240]. Відтак суб'єктивна символіка

завжди має на увазі суб'єктивну семантику. Відбувається деяка несвідома маркіровка, класифікація, навіть поляризація: “*своє – чуже*”, “*наше – не-наше*”, “*безпечне – небезпечне*” і т. ін. Так, наприклад, С. Далі поняття “відпочинок” трактував як можливість творити у своє задоволення по дванадцять годин на добу. Якщо він “одержував замовлення, то вкладав усю душу... Замовлення – не правило, а чудо” [Там само, с. 245]. Те, що інші називали “роботою”, для художника було “*грою*”, якої “немає кінця”.

Щодо поняття “гра”, то воно було ґрунтовно висвітлено у психологічних працях Е. Берна і В.В. Макарова [4; 14]. Для багатьох людей гра виявляється важливішою, ніж реальність. Вони занурені в ігри і з навколишніми, і з самими собою. Що стосується віртуальної гри, то вона, на думку В.Н. Дружиніна, створює ілюзію оборотності часу, відчуття себе поза часом [9]. Отже, *гра* – це наперед визначена тривала низка дій, яка охоплює “взаємодію, що містить слабкість, пастку, відповідь, удар, розплату, винагороду” [14, с. 193]. Кожна дія у грі супроводжується певними відчуттями: саме заради отримання відчуттів створюється ігровий патерн, бо *виграшем тут є емоція*. Мовиться про послідовність дій – як би очевидних, але з прихованою мотивацією. Кожна дія гри супроводжується “погладжуванням”. Дедалі інтенсивніші “погладжування”, проте в результаті гри – “найсильніші стусани” [14]. “І вже якщо хто захитається – те-то радощі! – як тут не штовхнути по-дружньому в спину: “Подихай, братик!” – як сказав С. Далі [18, с. 246].

Таким чином, гра – суть сув'язь рухів із пасткою. В.В. Макаров виділив наступні *особливості ігор*: вони постійно повторюються; здебільшого програються поза Дорослим станом; під час гри і при її завершенні переживаються почуття, знайомі із самого дитинства; передбачають обмін прихованими взаємодіями; завжди містять у собі брехню; укріплюють старі рішення і дозволяють репетирувати майбутні сцени. Ігри – це система “красивих міфів”, часто заучених, які дозволяють структурувати час. Ігри розбурхують відчуття і наповнюють життя переживаннями; дають енергію для звершень або для утримання себе від діяльності; дозволяють людині *підтримувати свій образ*, причому без істотних зусиль; а також підтримують образи інших людей і зберігають їх *вигідними для*

себе. “Заповнюючи наше життя, ігри поступово починають визначати стиль нашого життя і можуть перетворюватися на нашу долю. При цьому відбувається збіднення життя людини” [14, с. 192]: виключається можливість бути переможцем. Залишається тільки одне – грати заучену роль.

Загальновідомо, що у соціальній психології **роллю** називається соціальна функція особистості; це відповідний прийнятим нормам набір поведінкових патернів, залежних від статусу, який посідає людина в суспільстві. Роль розподіляється у системі міжособистісних відносин [13]. “Генієм можна стати, граючи генія – треба тільки заграється” [18, с. 71]. “Дон Сальвадор, на сцену! – Дон Сальвадор завжди на сцені!” [Там само, с. 359]. У контексті даного наукового дослідження ролі доречно розглядати як **“ролі – за певним сценарієм”**, оскільки роль – це і є потрібний персонаж сценарію. Виникнення нового сценарію може бути пов’язано з тим, що треба змінити старі очікування і традиції. Ломка стереотипів дуже важливий процес, тому можна продовжувати “удосконалювати” свій звичний сценарій, “наклавши його на реальність нашого життя” [14, с. 208]. Останнє, своєю чергою, – значуща детермінанта формування і прискорення психологічних проблем особистості. Для практикуючого психотерапевта завжди є цікавим психологічний аналіз “живих”, реальних текстів. У даному випадку показовими в межах даної наукової проблеми постає відвертість Сальвадора Далі – потенційного клієнта. Отже, слід звернутися до конкретних прикладів. Відпрацьований особистісний сценарій може виконувати функцію **психологічного захисту**. “Зневага була захистом від неминучих розчарувань: *не дуже й хотілося*, як тій лисиці, що розсудливо визнала виноград незрілим” [18, с. 277]. “Сюрреалісти запевняли, що їм наплювати на гроші, а насправді просто не вміли їх заробляти... Огида – страх біля дверей бажання” [Там само, с. 400, 441].

Більшість розіграваних психологічних сценаріїв є низкою чітко збудованих **маніпулятивних технік**, які спрямовані на отримання вигоди. Знову слід звернутися до фрагментів “живого” тексту. “Батьки, коли дізналися про мої псевдоприпадки, просили наставників ставитися до мене краще, унаслідок чого я затвердився у своїх привілеях” [18, с. 68]. “Я кричав голосно і довго... Батьки перелякалися. Помітивши це, я поповнив ди-

ким криком свій арсенал і з тих пір кричав диким голосом у будь-якому випадку. Розповім ще про один прийом. Я подавився рибною кісткою, і батько – не в силах виносити це видовище – схопився за голову і вибіг до коридору. Згодом я не раз симулював судоми, кашель і хрип, ... насолоджуючись так бажаним знаком виняткової уваги до моєї персони” [Там само, с. 30] “...У ту пору я був вже достатньо відомий... – не стільки картинами, скільки різними викрутасами... Я викликав у навколишніх подив... і ...забажав й надалі йти шляхом удавань і містифікацій. Я зайнявся створенням своєї системи навичок поведінки в суспільстві” [Там само, с. 36, 68]. “Я зрозумів, що мені дуже легко довести публіку до несамовитості, жонглюючи образами власного виготовлення... Я ніколи не впускаю можливості здивувати суспільство. Щоб тебе запам’ятали, треба хоча б раз здивувати як слід. Кретинизувати людей для мене справжня насолода” [18, с. 274, 417]. “Важко повернути до себе увагу навіть ненадовго. ...У мене був девіз: головне – хай про Далі говорять. Щонайгірше, хай говорять добре. ...Я йду, а за мною натовпом біжать скандали. ...Далі – наркотик, без якого вже не можна обходитися” [Там само, с. 359, 438, 439]. Сценарій, який розігрується, також може **задовольняти хворобливі амбіції**. “Не буду вас запевняти, що у мене є друзі. Я використовую людей у своє задоволення, і якщо вони перестають мене цікавити, тут же забуваю. Я з’їдаю людей без жодних розкаянь совісті” [Там само, с. 437]. І ще: “я майстерно зображав холодність – це моя випробувана зброя. Я посипав сіллю її рани, кохання її розпалювалося (тоді як задоволене кохання гасне) і наближалося до небезпечної межі, за якою маячив нервовий зрив, якщо не спроба самогубства” [Там само, с. 115].

Життєвий сценарій є неусвідомленим планом життя. Життя кожної особистості, вважає В.В. Макаров, є “єдиною у своєму роді драмою” [14, с. 199]. Сценарій, як правило, визначає *курс життя* – те, що реально відбувається з людиною. Це, сутнісно, свій “варіант життя” (термін В.М. Дружиніна [9]). Існує нескінченна безліч життєвих ситуацій, але життєвий сценарій переважно один (єдиний). Він має тенденцію генералізувати, розливаючись на цілий світ, накриваючи і перекриваючи його, тобто формуючи світосприймання. Останнє, зі свого боку, є причиною того, що

людина впродовж усього свого життя припускається ідентичних помилок і прорахунків. “Звична поведінка в буденному житті може визначатися здоровим глуздом або автономними рішеннями. А ухвалення відповідальних рішень або поведінка у стресовій ситуації задається сценарієм. ...Багато людей проживають життя, одурюючи світ і самих себе” [14, с. 224].

Отже, міфологічність свідомості, котра володіє суб'єктивною символікою, зумовлює прагнення жити в уявному просторі.

Модель ПРОСТОРУ. Модель психотерапевтичного простору є відмінність між *абсолютними і відносними оцінками*. “Я відчуваю твою присутність *поряд*; Я відчуваю, що ти *поблизу, неподалік*; Я знаю, що ти *тут*”. “Мала відстань – ще не близькість. Велика відстань – ще не далечінь” [21, с. 316]. У наведених прикладах мовиться про “інопобутову близькість” (*відносна оцінка*). “Я бачу, що ти йдеш мені назустріч; Я вже чую звук твоїх кроків; Стукіт у двері – це ти” і т. ін. У даному випадку мається на увазі реальна близька відстань між людьми (*абсолютна оцінка*). До зони дії абсолютних оцінок також належить “*околиця того, хто говорить*” (термінологія О.С. Яковлевої [23]), що має на увазі популярність, освоєнність тим, хто говорить, описуваної ділянки простору. “Освоєнність” простору в семантиці слів “*неподалік*”, “*поблизу*” – це не тільки функціональна доступність об'єкта, а й якась “*пройденість*” самого простору, деякий образ простору, пов'язаний з поверхнею землі. У психотерапевтичній термінології вищеописане можна назвати звичними формами поведінки (патернами) клієнтів і стереотипами їхнього мислення, небажанням самотійно розв'язувати проблему і прагненням перекласти відповідальність за свої вчинки та емоції на психотерапевта. “*Модальна відміченість*” простору визначається наявністю у його семантиці прихованої модусної характеристики – “*знайомство*” того, хто говорить, з предметом розмови. Це припускає в останнього наявність **достовірної інформації** про предмет розмови, одержаної за допомогою власного досвіду або з надійного, з його погляду, джерела. Йдеться про *схему дійсності*, яка подається в мовній свідомості особистості. Щодо психотерапевтичної практики феномен “*модальної відміченості*” можна назвати опором клієнта при дослідженні й обговоренні проблеми, що подається. “Я *упевнена, що...*”, “Вона *ніколи*

не зможе мене зрозуміти”, “Я *ніколи не зможу* його пробачити (або забути)” і т. ін. Клієнти *упевнені* у правомірності своїх слів і тому не змінюють своєї звичної поведінки (не розширюють обмежену модель світу, тим самим позбавляючи себе реальної можливості вибору).

Психологічні простори можуть бути описані як *різні вимірювання*: по-перше, вихід у світ; по-друге, “довічне ув'язнення у самих собі, у цій фортеці – вірніше Петропавлівській” [22, с. 352]. Тільки у першому випадку – спроби (хай навіть спочатку недосконалої) виходу в світ, на Волю, можна наблизитися до “симетричної” побудови “картируйних просторів” як фрагментів реальності. “Я завжди, – згадував С. Далі, – мав *відчуття височини...* З самого дитинства я рвавсь вгору – у *височінь*. І височінь підкорилася мені” [18, с. 70, 72]. Із споминів М. Цветаєвої про М. Волошина: “проте море, степ, гори – три коктебельські стихії і збірну четверту – простір, він відчував так своїми, як ніякий кламарський рантьє свій “павільйон”. Полин він вимовляв як *мій*” [22, с. 176]. Спомин про О. Білого: “вважаю, що у цій поїздки я вперше побачила Білого у його основній стихії: польоті, в рідній і страшній його стихії – порожніх просторів, тому і руку взяла, щоб *ще* утримати на землі. Поряд зі мною сидів полонений дух” [Там само, с. 312]. “Картуруйні простори” можуть “складатися” не тільки симетрично, а й гармонійно: “пейзаж – це стан душі” [16, с. 422].

Психологічна територія – це завжди одновимірний світ, площина, проблемне поле, завжди обмежене (“заставлене стінками”), яке дозволяє пересуватися тільки прямою (вперед чи назад); це “місцевість” і “сходженість” того, хто говорить-мислить, це власне “записи-замітки” (суб'єктивні “зарубки”), що виконують функцію особистісних орієнтирів, подібно ментальним карті і компасу. Це – думка людини, як вважає В.В. Макаров, “привчена до соціальної визначеності, інструкцій, догм, гасел..., які повторювалися десятки років», думка, що приходить у *тупик* “перед цією строкатістю і різноманітністю інформації і способами її інтерпретації” [14, с. 19]. Що стосується характеристики **психологічного ПРОСТОРУ**, то він – суть багатовимірний світ, що охоплює декілька вимірювань (уперед, назад, до вершин, у глибини), що тим самим роблять світovidчування, світосприймання, світобачення і, нарешті, світогляд

“об’ємним”. Це – ментальна “галограма”, яка “схоплює” незліченну безліч деталей і стає завдяки цьому яскравою. Особливістю зрілого психологічного простору є його принципова необмеженість (безмежність, безкрайність): чи не звідси прихований страх перед широко відкритим простором (?) ... Психологічний простір – “моя життєва реальність” (звідси уникнення попадання в “чужу реальність”); він завжди *забарвлений екзистенціально* – може бути наповнений значенням або *безглуздям*.

Продовжуючи тему співвідношення внутрішнього і зовнішнього, слід підкреслити особливу вражаючу пристосованість свідомості до зовнішнього світу: індивідуальний простір перебуває у свідомості, яка вибудовується найчастіше з урахуванням “загального” (реального) простору і у цьому значенні залежить від нього. Але водночас завжди існує можливість вибирати “потрібний тип простору” і, в разі потреби, замінювати його, переходячи до іншого типу. Індивідуальні образи простору, згідно з науковим переконанням В.А. Подороги, мають справу не з профанічним й усередненим простором, а з набагато більш багатим – “семантизованим і/або сокралізованим” [16, с. 446]. В.М. Топоров говорить про можливість пізнання й освоєння згаданого простору. Освоєння, а відтак свобода, – суть “джерело насолоди” [19]. “Коли ми проносимося крізь простір, – вважає І. Ялом, – траєкторія нашої поведінки підпадає під потрібний вплив: минулого – тобто природа і напрями початкового поштовху; майбутнього – у вигляді мети, яка нас вабить; і теперішнього – поточних польових дій” [24, с. 203]. Отож майбутній, минулий і теперішній час є істотною детермінантою поведінки.

Модель ЧАСУ. Особливості тимчасової психічної регуляції і здатність особистості до організації часу життя є ключем до розкриття природи психіки і закономірностей розвитку особистості. К.О. Абульханова-Славська, розглядаючи проблему *психологічного часу*, запропонувала виділити чотири основні аспекти її вивчення: 1) віддзеркалення (психічне, свідоме) об’єктивного часу, його адекватність і механізми, 2) тимчасовий аспект, тобто процесуально-динамічні характеристики самої психіки, пов’язані з ритмами біологічних, організмних, нейрофізіологічних процесів; 3) здатність психіки до регуляції часу (руху, поступу, дії, діяльності); 4) особистісна організація часу життя, тобто той тимчасово-просторовий континуум, у якому вибудовуються ціннісні відносини особи зі світом [1, с. 279–297].

Люди постійно стурбовані тим, як *структурувати свій час*. Відправною точкою для міркувань, вважає В.Н. Дружинін, може бути проблема нудьги, а також, доцільно додати,

відсутність філософського відчуття гумору. Якщо нудьга і туга триває довго, то вони стають синонімом емоційного голоду. “Структурний голод пов’язаний з потребою уникати нудьги” [9, с. 104]. Структурувати екзистенціально зяючий час можна трьома способами: діючи, фантазуючи, граючи. Організація часу за допомогою гри як імітації життя призводить до того, що життя стає грою. Ідентичні явища відбуваються і з фантазуванням. Позбавлення часу – ось страшне покарання, воно рівносильне позбавленню волі. “Обмеження в просторі – ніщо порівняно з насильним вилученням часу з життя людини” [9, с. 126]. “Дитячий” стан мало здатний структурувати час. Він вважає, що час нескінченний, а також його можна повернути. “Батьківський” стан живе у минулому: тоді і “хліб був смачніше, і цукор солодше, і вода мокріше”. Прожите минуле має особливе значення, бо це золотий запас особистості. Тільки “Дорослий” стан уміє цінувати час, оскільки останній – це річка, до якої не можна увійти двічі. Саме “Дорослий” контроль дозволяє людині оптимально структурувати свій час (цільова і годинна структуризація). Тільки *зріле моделювання часу* може привести людину до того перетворення внутрішнього світу і реальної дійсності, яке Л. Сев сформулював таким чином: “час життя” людини перетворюється на її “час жити” [за 14, с. 228].

Якщо людина живе *минулим*, то вона не здатна усвідомити, переосмислити динамічно світ, що змінюється. Людям, котрі намагаються забути якісь речі, потрібен різний час. Хтось переоцінює своє минуле, хтось недооцінює. Хоча, на думку В. Франкла, “жодна драма або трагедія внутрішнього життя людини ніколи не відбувалася даремно, навіть якщо вони розігравалися таємно, не відзначені, не прославлені жодним романтиком” [20, с. 163]. Час не може вплинути на значення і цінність нашого життя. Що пройшло – це теж вид буття і, можливо, найнадійніший. Хоча багато можливостей уже в минулому, вони залишаються там назавжди і в безпеці. Час не владний над цими цінностями. З одного боку, те, що пройшло, не повернути. “Невразливо і непорушне те, що вже відбулося. Тому час, котрий лине, є не тільки злодієм, але й вартовим”. Проте, з другого боку, “поки залишається життя, всю провину і все зло ще можна виправити”. Часто людина з болем і жалем дивиться на зжаті, скошені поля, забуваючи при цьому, що комори минулого повні [20] (екзистенціальний контекст).

Відомо, що проблемою багатьох клієнтів є їх нездатність або небажання жити сьогоднішнім днем, відчувати і знаходитися в “тут-і-тепер”. *Теперішнє*, дає дефініцію О.С. Яков-

лева, – це сфера *безпосереднього переживання часу*. “Якісність” часу задається заповнюючими його подіями [23]. Саме такий час відноситься до сфери самосвідомості людини. В теперішньому часі людська пам’ять відтворює події минулого, внаслідок чого, як відзначає К.О. Абульханова-Славська, відбувається подвоєння часу [1]. Психіка забезпечує сполучення об’єктивного і суб’єктивного вимірів часу. Згадує М. Цветаєва: “Він, упершись: – Дійсно тут, тому що я зараз там, тому що *там* зараз тут, і ніякого тут, окрім *там!* Ніякого зараз, окрім тоді, тому що *тоді* вічно, вічно, вічно!.. Це і є фетовське *тепер*” [22, с. 248]. “Не прагніть йти в ногу з часом, – філософствував С. Далі, – від часу нікуди не подінешся. Всі ми – що б не робили – мимоволі сучасні” [18, с. 389]. Час – ось одна з небагатьох наших цінностей. “Нічого іншого на землі вже не залишилося” [Там само, с. 441]. Багато людей знищують теперішній час, зосереджуючись на минулому або майбутньому. Вони часто відчують тривогу в теперішньому і тому біжать від нього – від “себе – теперішніх”. Турбота, страх і тривога має стійку тенденцію спотворювати сприйняття реальності. Вони самі собі заважають бачити, чути, відчувати, розуміти цей світ і себе у світі, потрапляючи в королівство ментальних кривих дзеркал. Провідним механізмом психологічного захисту в даному разі є раціоналізація, однак, що несеться нею, дає ефемерне заспокоєння.

Екзистенціальною причиною загострення генералізованої тривоги, часто є страх самоти. Саме у такі моменти людина найгостріше відчуває й усвідомлює ізольованість свого життєвого простору від чужих життєвих просторів. Тому “кожне приєднання руйнує відчуття самоти, віддаленості і відокремленості” [14, с. 181]. Якщо людина прагне за горизонт (за законами “варіанта життя як досягнення”), то у неї немає теперішнього, а є тільки майбутнє, якщо вона активно діє; або минуле, якщо з якихось причин вона втратила активність (поширена психологічна проблема “А що ж далі?”). Виходом із психотравмуючої ситуації, що створилася, може стати “*життя як творчість*” (“екзистенціальний конструктор”), коли минуле недоступне, а майбутнє неясне, “про майбутнє навіть не думається” [9]. Є тільки теперішній час – жаданий час свободи “тут-і-тепер”.

Людина, котра так і не розсталася з примарами минулого, забезпечує собі пролонговану перспективу страждань. Тим часом слід зазначити, що *майбутнє*, точніше *віра в майбутнє*, є особливою і неймовірною силою, переповненою енергією. “Яку частину нашого майбутнього ми дійсно бачимо, і віримо всім

серцем, що зуміємо цього досягти? Чи достатньо зрозуміла ця картинка в нашій свідомості і в нашій душі, щоб щоранку піднімати нас з ліжка і примушувати засиджуватися щочасно допізна?” [14, с. 182].

ВИСНОВКИ

1. Існує тісний зв’язок людини з об’єктивним світом, а людської свідомості (суб’єктивного буття) – з мовою.

2. Проблема теоретичного вивчення психотерапевтичного буття становить самостійний науковий інтерес.

3. Акмеологічний підхід до вивчення психотерапевтичного буття полягає в дослідженні екзистенційних та акмеологічних суперечностей його моделювання (“сприйняття”, “простір”, “час”).

4. У “просторі” і в “часі” психотерапевтичного буття формується особистісне акме клієнта і професійне (вербальне) акме терапевта.

1. Абульханова-Славская К.А. Личностная регуляция времени // Психология личности в социалистическом обществе. – М.: Наука, 1990. – С. 114–130.

2. Аристотель. Поэтика. Собрание сочинений в 4-х т. – М.: Мысль, 1984. – Т.4. – 651 с.

3. Барт Р. Избранные работы. Семиотика. Поэтика. – М.: Прогресс, 1989. – 616 с.

4. Берн Э. Игры, в которые играют люди. – М.: Прогресс, 1988. – 400 с.

5. Витгенштейн Л. Логико-философский трактат. – М.: Изд-во иностр. литер., 1958. – 133 с.

6. Гадамер Х.-Г. Истина и метод. – М.: Прогресс, 1988. – 704 с.

7. Глотова Г.А. Человек и знак. Семиотико-психологические аспекты онтогенеза человека. – Свердловск: Изд-во Уральского университета, 1990. – 256 с.

8. Гусева А.С., Деркач А.А. Оптимизация гуманитарно-технологического развития госслужащих: теория, методология, практика. – М.: Квант, 1997. – 299 с.

9. Дружинин В.Н. Варианты жизни. Очерки экзистенциальной психологии. – М.: ПЕРСЭ; СПб.: ИМАТОН, 2000. – 135 с.

10. Дьяконов И. М. Архаические мифы Востока и Запада. – М.: Наука, 1990. – 247 с.

11. Знаков В.В. Психология понимания правды. – СПб.: АЛЕТЕЯ, 1999. – 282 с.

12. Леви-Строс К. Первобытное мышление. – М.: Республика, 1994. – 384 с.

13. Майерс Д. Социальная психология. – СПб.: Питер, 1996. – 684 с.

14. Макаров В.В. Избранные лекции по психотерапии. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 432 с.

15. Мамардашвили М. К. Как я понимаю философию. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

16. Подорога В.А. Выражение и смысл. – М.: Наука, 1995. – 432 с.

17. Рикер П. Конфликт интерпретаций. – М.: Медиум, 1995. – 416 с.

18. Тайная жизнь Сальвадора Дали, написанная им самим. – М.: СВАРОГ и К, 1998. – 464 с.

19. Топоров В.Н. Миф. Ритуал. Символ. Образ: Исследования в области мифопоэтического. Избранное. – М.: Издательская группа “Прогресс” – “Культура”, 1995. – 624 с.

20. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

21. Хайдеггер М. Время и бытие. – М.: Республика, 1993. – 447 с.

22. Цветаева М. Пленный дух. – СПб.: Азбука, 2000. – 448 с.

23. Яковлева Е.С. Фрагменты русской языковой картины мира (модели пространства, времени, восприятия). – М.: Гнозис, 1994. – 344 с.

24. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. – СПб.: Питер, 2000. – 640 с.