

## ВРЕМЯ КАК ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ ПОСТРОЕНИЯ ПСИХО- ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ

ВЛАДИМИР МИКАЕЛЯН

Мыслительный процесс, строго говоря, находится вне времени, попытки осознать продукт мышления становятся делом сознания. Но так как мыслительный процесс в чистом виде свободен от линейности и последовательности, то сам он не осознается сознанием. Мысль, «образ мысли», порожденный бессознательным уровнем психики, переходит на уровень сознания уже в ином виде, в виде мыслепереживания. «Чем более бессознателен человек, тем больше он будет соответствовать общим канонам психического поведения. Однако чем больше он осознает свою индивидуальность, тем более явным будет его отличие от других субъектов и тем меньше он будет отвечать общепринятым ожиданиям. Более того, его реакции становятся гораздо менее предсказуемыми. Это следствие того, что индивидуальное сознание всегда более высоко дифференцировано и обладает большей широтой. Но чем шире раздвигаются рамки сознания, тем более дифференцировано восприятие и тем более оно свободно от коллективных правил, так как эмпирическая свобода воли растет пропорционально расширению рамок сознания»<sup>1</sup>. Активность сознания направлена на то, чтоб оформить мысль, но не мыслительный процесс. Оформление мысли – это наделение ее темпоральными характеристиками. Но, попадая в границы линейного времени, мысль сужается и теряет свою суть. Она переходит в состояние линейного времени, утрачивает свою целостность и становится мыслепереживанием. Покидая сферу вневременности, она оборачивается мыслью – переживанием в сознании. Вневременность (мысль) переходит в линейность (чувство мысли). Мысль, облаченная в эмоцию, неминуемо порождает тревожность. Таким образом, временны́е статусы сознания и бессознательного не идентичны. Поэтому смертность человека становится необходимым условием его способности к развитию. Вечность – это небытие, смертность – это жизнь. С другой стороны, если дифференцированность времени является смертностью, то его целостность – вечностью или бессмертием. Именно поэтому в развитии смертности или человека должен наступить переход в целостное восприятие бытия, то есть человек в своем развитии с необходимостью приходит в состояние целостного времени, и тогда его статус переходит в иное измерение. Цикличность развития предполагает новый виток, новое состояние. Если сначала требуется формирование смертности как необходимого условия развития, то само развитие начинает в дальнейшем отрицать смертность, то есть развитие приводит к выходу из

---

<sup>1</sup> Юнг К. Г. Избранное. Минск, 1998, с. 10.

временных границ и требует достижения целостности, то есть выхода из дифференцированного времени. Для обретения полноценного восприятия времени необходимо воспринимать его как мыслительный процесс, то есть отказаться от идеи материализовывать время, привязывать его к событиям жизни. Необходим выход за границы дифференцированного времени, которое мы называем также событийным, так как привязываем время к событиям нашей жизни. Дифференцированное время является процессом расщепления единой психической жизни, поэтому в границах событийной психики всегда не хватает объединяющего принципа – принципа целостного вневременного восприятия жизни.

Деление времени на прошлое, настоящее и будущее – факт очевидный, но вызывающий недоразумения. Мы не столько воспринимаем дифференцированность времени, сколько признаем ее. По сути, никто из смертных так и не научается жить в соответствии с временной дифференциацией. Если было бы верным обратное, то каждый из нас навсегда оставлял бы прошлое в прошлом, жил настоящим и верно воспринимал будущее. Человеку же свойственно постоянно смешивать эти понятия в реальной жизни. Прошлое становится достоянием датированной истории. Мы говорим о дифференцированном прошлом в историческом контексте. На самом деле наши мыслепереживания прошлого резко отличаются от его хронологического понимания. Эту мысль можно выразить и несколько иначе: рациональное понимание времени не адекватно его эмоциональному переживанию. Для нас прошлое – это событийное время, эмоции, переживания, мысли, которые никак не становятся прошлым, продолжают вклиниваться в настоящее и будущее и в конечном итоге формируют их. Это значит, что время для каждого из нас – это будущее, собранное на материале прошлого. Может быть, иначе человеческая психика и не может переживать время. Безусловно, следует осветить проблему возрастного восприятия времени. Банально звучит утверждение, что в разном возрасте человек по-разному воспринимает и переживает время. Однако в этом банальном утверждении много спорного. Принято считать, что молодые ориентированы на будущее, люди преклонного возраста чаще устремлены в прошлое. В молодости – к примеру, до психоэмоциональной зрелости, условно до 21 года, – прошлого как будто не существует. Юноша живет будущим, прошлая жизнь для него – своеобразная прелюдия к будущему. Но именно в этом возрасте переживания в бессознательной психике вечности или бессмертия достаточно интенсивны. Это означает, что для юноши понятие «вечная любовь» – эмпирический факт, а не абстракция. В юности бессознательная активность занимает доминирующее положение в психическом развитии человека. При этом непременно следует отметить существенное противоречие, сформированное нашим миропониманием: мы называем психоэмоционально зрелым возраст, в котором рациональное мировосприятие существенно уступает иррациональному. В считающемся нормальным мировосприятии иррациональное часто отождествляется с патологией, во всяком случае, выпадает из нормы. Следуя данной логике, мы должны несколько сдвинуть границы психоэмоциональной зрелости, если хотим, чтобы наши представления о нор-

мальной психике имели объективные критерии. Хотелось бы, однако, предложить несколько иную трактовку этого процесса. Человеческую жизнь можно представить как процесс постепенного перехода из состояния вневременности во временную дифференцированность, процесс перехода бессознательного в сознательное. Этот процесс необратим, и в преклонном возрасте наблюдается обратный переход сознательного в бессознательное – своей иррациональностью старики напоминают или повторяют детей. И весь этот долгий процесс в миниатюре повторяется в неврозах, в психических расстройствах.

При психических расстройствах мы вновь уходим в спасительную иррациональность, и все усилия психотерапии направлены именно на возвращение человеческой психики в сознательное миропереживание, от которого он и укрывается в иррациональном. Формирование новых субличностей, не контролируемых единым центром Я-сознания, – процесс обратного перехода из состояния «Я» в состояние «Мы», то есть в состояние недифференцированности психического мировосприятия, отсутствия личностной ответственности. Человек заболевает в своем сознании, в бессознательном он здоров, а точнее, в бессознательном процессы здоровья и болезни не дифференцированы. Феномен психологического времени, казалось бы, находясь практически всегда в центре внимания, был некоторым образом обделен глубоким изучением. Судя по существующим исследованиям, его изучение в контексте психических расстройств охватывает небольшой для науки отрезок времени – около 50 лет. Справедливости ради хотим отметить, что в советской и постсоветской науке особое место занимает теория психологического времени, разработанная украинскими исследователями Е. И. Головахой и В. В. Кроником. По сути, это единственное полноценное исследование времени именно в психологическом контексте. Хотя феномен времени исследовался еще в древних цивилизациях, научные изыскания чаще всего группировались вокруг мистического значения времени, его смысла с точки зрения Творения. Но с конца XIX века интерес науки концентрируется именно на психологической стороне этого феномена. А современная наука, в частности клиническая психология, достаточно глубоко изучает взаимообусловленность психических и психосоматических расстройств на примерах эмоционального переживания возрастных изменений. Именно эта проблематика представлена в определении В. С. Мухиной: «Психологическое время личности – индивидуальное переживание своего физического и духовного изменения в течение времени, представленного прошлым, настоящим и будущим в отрезке объективного времени жизни»<sup>2</sup>. Несколько расширяя аспект рассмотрения, мы бы определили психологическое время как психобиологический и психосоциальный феномен со своим отлаженным «организмом», со своей «физиологией», со своей концепцией реальности. Бытие времени обусловлено материализацией мысли, то есть творением физического мира. Только в этом физическом мире возможно время, вне него время – это мысль. В психике человека именно так и представлен макрокосм: в бессознательном – состояние, в сознательном – время. Это означает, что в сознании мы

---

<sup>2</sup> Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М., 2002, с. 69.

принадлежим физическому миру, а в бессознательном – космосу. Без становления времени невозможно становление физического мира, более того, становление и развитие физического мира – это становление времени. Так как психика человека функционирует на границе двух реальностей – макрокосмической и физической, то восприятие времени в сознании несет бессознательную нагрузку. Именно поэтому мы в нашем субъективном сознании не воспринимаем время объективно. Время для каждого из нас течет по особенному сценарию, особому графику. Ведь если бы мы воспринимали время исключительно сознательно, то у каждого из нас восприятие времени было бы универсальным. Но люди воспринимают его неодинаково. Им свойственны индивидуальные особенности его восприятия – особенности нашего индивидуального бессознательного. В отношении восприятия времени каждый из нас индивидуален, мы говорим о времени в материальных терминах. К примеру, для одних время растянуто, для других воспринимается более сжато или протекает рывками.

Таким образом, при формировании диссоциативного расстройства мы имеем обратный процесс – возвращение к состоянию недифференцированной психики. Человек возвращается в то состояние психики, когда, образно говоря, древние боги еще составляли нашу психическую сущность, – в архетипический мир коллективного бессознательного, где единый контроль над психическими процессами осуществляет не Я-сознание, а Мы-сознание. На место Мы-сознания по ходу эволюции заступает Я-сознание. В современном человеке «я» доминирует над «мы», а в недифференцированной психике, в диссоциативном расстройстве идентичности картина прямо противоположная: тут «мы» преобладает над «я». Психическое расстройство является следствием не ассимилированной травмы, не реализованной мыслью личности, поэтому человек в этом состоянии выпадает из хронологического времени. Реализованная мысль ведет к развитию и смертности, между тем нереализованная – возвращает к состоянию вневременности, к вытеснению переживаний травмы. Травма не материализована мыслью (не реализована, не ассимилирована), поэтому мыслительный процесс, анализ травмы освобождает человека от переживаний. Мысль реализованная становится гарантией здоровой психики. В травме заложена нереализованная мысль, точно так же в психосоматическом заболевании сидит непонятая мысль, то есть мысль занимает не свое место; психосоматика, по сути, означает неуместную экспансию неосознанной мыслительной деятельности. При психосоматическом заболевании в организм неправомерно внедряется неосознанное мыслепереживание, и если мысли и переживания не реализуются или ассимилируются в психической деятельности, то переходят в организм и трансформируются в физическое заболевание. *Терапия становится, таким образом, творением слова или материализацией мысли, творением времени.* Терапия – процесс выведения мысли из организма с помощью механизма ее осознания, а также ее раскрытие в психической травме, то есть интеграция автономного «я» в единое психическое пространство личности. Неотреагированные травмы находят разрешение или в диссоциативном процессе (психологический путь разрешения) или в психосомати-

ческом (соматический путь разрешения). Тело концентрирует в себе прошлое, настоящее и будущее; по сути, именно тело является бессознательным носителем времени. Поэтому смерть – это выход из времени. В субъективной психике объективное (хронологическое) время трансформируется в психологическое время.

Психика человека не может безопасно для себя функционировать постоянно в хронологической последовательности, в линейном времени. Я-сознание пока не развило в себе необходимые способности для ассимиляции травм личности. Психика человека уязвима для травматических переживаний. И диссоциативный процесс неизбежен для функционирования психической деятельности. Говоря иначе, время всегда психологично. В контексте психической реальности объективного времени вообще не существует. Время, по сути, всегда психологическая категория. Психика, точнее, два её основных уровня отражают именно представленность и переживаемость времени, вне психики мы не можем судить о его существовании, не можем судить ни о чем вообще. В бессознательном мы переживаем вневременность, в сознании – длительность и последовательность времени. Бессознательная вневременность означает отсутствие конкретного времени, последовательности, отрицание жизненной длительности, и кроме того, отрицание личностного уровня миропереживания. Бессознательное также неличностно. И это становится психологическим фактом, исходя из того, что бессознательное не учитывает муки личности, переживающей расстройство. Бессознательная довременность является вечностью, отсутствием личностной жизни, а значит, здесь, на этом уровне переживания, функционирует принцип «везде и всегда». По сути, бегство в диссоциацию – это уход в бессознательное, туда, где нет времени как последовательности жизненных событий, которая и запускает невротические переживания. Последовательность жизненных событий, фиксируемая благодаря Я-сознанию личности, наделена латентной бессознательной направленностью. Если бы мы могли мыслить в плоскости причинно-следственной реальности, в границах последовательности событий, в континууме трех измерений времени (прошлого, настоящего и будущего), то не подвергались бы психическим расстройствам, не переживали травматические события былого. В Я-сознании последовательность времени слита в единое психологическое время, мы не дифференцируем его в нашей жизнедеятельности. Иначе прошлые травмы не становились бы нынешним переживанием. Эмоциональную жизнь личности нельзя дифференцировать на временные отрезки, как нельзя разрезать воду на отдельные куски; точно так же в психической жизни нельзя отделить эмоции прошлого от переживаний настоящего.

Таким образом, в психологическом времени, точнее, в диссоциации мы фиксируем обратную его последовательность от настоящего к прошлому, по сути, от будущего через настоящее к прошлому. Между тем в объективном восприятии эта последовательность имеет противоположную направленность. В психическом расстройстве эмоциональная жизнь уходит из-под контроля Я-сознания, так как подпадает под воздействие бессознательного уровня психики. В идеале и в схематической интерпретации психической деятельности

переживания мира в границах Я-сознания должны быть защищены от травм прошлого. На деле же при психическом расстройстве человек практически выходит из границ Я-сознания, а с другой стороны, стремится с помощью того же Я-сознания отделить свое прошлое от настоящего. В этом и заключается суть психотерапевтического процесса. Здесь мы наблюдаем активность Я-сознания, стремящегося восстановить объективную последовательность времени. В расстройстве, таким образом, наблюдается движение вспять, от Я-сознания к бессознательному. Если при прямой последовательности мы переживаем время из прошлого в будущее, то при обратной последовательности уходим из будущего в прошлое. В первом случае фиксируется состояние здоровья, во втором – состояние расстройства. При этом, однако, мы упускаем из виду чрезвычайно важное обстоятельство: обратная последовательность означает отрицание времени, его разрушительности, попытку выйти из границ времени и смертности, перейти в бессознательную довременность. Ясно, что так проявляется бессознательная защита, поскольку отрицание времени есть прямое отрицание реальности и Я-сознания, отрицание возможности заболеть. Бегство в фантазии – это бегство в символическую и мифологическую реальность, в бессознательное, а значит, во вневременность. Выход из временно́й последовательности означает отрицание болезни по методу негативного аутопсихотерапевтического вмешательства. Попытка отрицать реальность, наблюдаемая при различных психических расстройствах, – это отрицание жизненного личностного времени (прошлого, настоящего и будущего), так как именно в этой плоскости формируется личностная патология. В психическом расстройстве очевидная попытка выхода из временно́й последовательности означает бегство от разрушительной функции времени, от невыносимого страха смерти. Человек непроизвольно уходит в бессознательное переживание вневременности, лишенной последовательности и причинно-следственных связей и представленной как постоянное неизменное настоящее. А главное, в этом вневременном восприятии реальности нет угрожающего будущего. В чем терапия должна здесь видеть свой фокус воздействия? «На вершине мастерства терапия может продемонстрировать выдающиеся примеры последовательной неизбежности и чувство вовлеченности в текучесть настоящего времени. Возникающие переживания плавно и неизбежно следуют одно за другим. Чувство соответствия происходящему и ощущение неизбежности событий оказывают сверхгипнотическое воздействие и предлагают освобождение от досаждающих проблем и противоречий, которые вызывают у человека внутренний разлад и расхолаживают разум»<sup>3</sup>.

Объективный мир как воплощение истории космоса являет собой сотворенное время, в отличие от времени космического, «несотворенного». Коллективное бессознательное как воплощение истории развития *homo sapiens* также является чистым временем. Как во внесубъектном времени отсутствует дифференциация на прошлое, настоящее и будущее, так в коллективном бессознательном отсутствуют подобные уровни, в нем собрана история челове-

---

<sup>3</sup> **Польстер И.** Обитаемый человек. Терапевтическое исследование личности. М., 1999, с. 142.

ства в едином одновременном континууме. И лишь в сотворенном времени, в Я-сознании недифференцированность перетекает в конкретную событийную последовательность. Однако мы считаем, что при этом само настоящее выпадает из поля зрения. В содержательном смысле настоящее пусто и заполняется прошлым и будущим, которыми постоянно пополняются его «сети». Настоящее – это именно «сети», постоянно пополняемые минувшими и грядущими событиями. Все, что находится в бессознательном психическом, имеет статус настоящего, иными словами, здесь нет последовательности и господствует принцип вневременности. На этом уровне психического мы не в состоянии судить о явлениях в поле последовательности. Настоящее время существует лишь на уровне бессознательного психического, на этом уровне оно является вневременностью, одновременностью. Настоящее несубъектно. В сознательной последовательности времени мы домысливаем прошлое, настоящее и будущее. В бессознательном же психическом прошлое, как и будущее, являются настоящим, то есть можно говорить о настоящем-прошлом и настоящем-будущем. А поскольку на уровне бессознательного психического время не дифференцируется, настоящее нельзя фиксировать здесь как одновременное, здесь господствует принцип вневременности. Признавая эти измерения времени, мы вновь переходим на сознательный уровень его восприятия.

Психологическое исследование времени имеет примечательную особенность – оно полностью основано на субъективных представлениях и далеко отстоит от объективной проверки. С одной стороны, это вызывает некоторую озадаченность в плане методологического понимания проблемы, с другой – исследования психологического времени раскрывают перед человеком огромные перспективы изучения самых разных сторон его жизнедеятельности. Поэтому любые попытки научно проанализировать психологическое время имеют экзистенциальный характер. Актуальность исследования психологического времени раскрывается для нас в клинической психологии. Феномен времени как в научном, так и в чисто прикладном клиническом аспектах имеет доминантное значение, чтобы понять структуру, характер и динамику психического расстройства. Этот общепризнанный факт не вызывает сомнений даже у глубоких скептиков. Самым простым аргументом в пользу актуальности изучения данного феномена является тот очевидный факт, что расстройство переживается во временно́м психическом поле, зарождаясь в бессознательном. Время формирования расстройства и время его протекания, практически всегда оговариваемое в клинической практике, выпадает из области осмысления. Обычно практикующие психологи устанавливают время формирования расстройства, фиксируют его субъективное время, периодичность протекания тревожных или иных негативных состояний, пытаются выявить причинно-следственные связи между травматическими ситуациями и формированием проблемы. То есть так или иначе рассматривают временно́й аспект расстройства. Изучение структуры расстройства подводит нас к мысли о том, что время всегда имеет субъективный характер, во всяком случае, его нельзя уловить вне переживаний личности. Несмотря на некоторую некорректность данного утверждения, сводящего феномен времени лишь к субъективному пережива-

нию или ощущению, в консультационной и психотерапевтической практике невозможно иначе определить соотношение время–человек. Для нас время всегда очеловечено, а для лиц, страдающих невротическими расстройствами, всегда сопряжено с тревогой. Это утверждение не означает, что мы отрицаем существование несубъектного времени, мы всего лишь говорим о времени как переживаемом субъектом феномене. Субъективность времени, таким образом, приемлема не только в психотерапевтическом процессе. Тем не менее, рассмотренный даже в этом аспекте, феномен времени нуждается в дополнительном осмыслении с точки зрения объективного внесубъектного бытия. Расширяя поле рассмотрения времени, мы не предполагаем противопоставлять субъектное и объективное. Мы исходим из единого понимания данного феномена, точнее, из того факта, что объективное время может быть определено и материализовано лишь в его носителе – человеческой психике. При попытках понять особенности психологического времени человек часто уверен, что может в каждый данный момент судить о времени вообще. Но человек не судит о времени, он его констатирует в возрастных переживаниях, наполняет своим жизненным смыслом или его отсутствием.

Время в психике человека обратимо, особенно это наглядно в психических расстройствах. Признак психологического времени – его обратимость, точно так же обстоит дело в архаическом времени. Обратимость психологического времени обеспечивает целостность психической жизни личности, поэтому любое расстройство – это, прежде всего, неудачная попытка восстановить целостность, это способ формирования сакрального времени. В психологическом времени обратимость является естественным состоянием, более того, линейное время предстает чем-то неестественным для психической деятельности личности. Если бы психика действовала в режиме линейного времени, то возможность расстройства практически сводилась бы к нулю. В психотерапевтическом процессе мы так или иначе пытаемся внести в психическое переживание личности линейный принцип времени. Архаическое (бессознательное) время активизируется как минимум в трех случаях: в раннем детстве, в символических формах ритуальных действий и в психических расстройствах личности, не говоря уже о сновидческой жизни. Настоящее является в психологическом времени категорией вечного, так как оно постоянно воспроизводит прошлое личности и прошлое человечества. Мы затрудняемся говорить о настоящем времени просто потому, что оно является по своему содержанию бессознательным феноменом и не вписывается в линейность. Оно существует и не существует одновременно. Формирование психических расстройств – это своего рода возвращение в пределы архаического времени, реактивизация ритуала и мифической истории человека, драма прошлого, разыгрываемая на сцене онтогенетического настоящего.

**Ключевые слова:** *я-сознание, травма, психологическое время*

**ՎԼԱԴԻՄԻՐ ՄԻԲԱՅԵԼՅԱՆ – Ժամանակը որպես հոգեթերապևտիկ մոդելի ձևավորման գործընթացի հիմնական բաղադրիչ – Արխայիկ (անգիտակցական) ժամանակը ակտիվանում է ամենաքիչը երեք դեպքում վաղ**

մանկության շրջանում, ծիսական գործողությունների խորհրդանշային գործողություններում և անձի հոգեկան խանգարումների ժամանակ՝ չհաշված անձի երազային կյանքը: Ներկան հոգեբանական ժամանակում հավերժության աստիճան է, քանի որ անընդհատ կրկնում է թե՛ անձի, թե՛ մարդկության անցյալը:

**Բանալի բառեր** – *ես-գիտակցություն, տրավմա, հոգեբանական ժամանակ*

**VLADIMIR MIKAELYAN – *Time as the Basic Element of Creating a Psychotherapeutic Model.*** – Real-time is a psychological category of the eternal, as it constantly reproduces past personality and past of mankind. Since the human mind operates on the border of two realities - the macrocosmic and the physical, the perception of time in the consciousness of the unconscious carries the load. That is why, in our subjective consciousness, we do not perceive time objectively.

**Key words:** *trauma, I-consciousness, psychological time*