**Содержание**

Введение

Глава 1. Основные теории времени в экзистенциональной психологии

1.1 Основные направления изучения экзистенциональной психологии

1.2 Особенности подхода Л. Бинсвангера и М. Босса

1.3 Особенности восприятия времени человеком

Глава 2. Особенности восприятия времени в различных состояниях человека

2.1 Изменение восприятия времени, обусловленное сном

2.2 Изменение восприятия времени, обусловленное приближением гибели

2.3 Анализ личных ощущений людей при холотропном дыхании

Заключение

Список использованной литературы

**Введение**

Время представляет собой отражение в мозгу объективной длительности, скорости и последовательности явлений действительности. Современная наука говорит о наличии у каждого человека своих внутренних часов, которые не всегда совпадают с суточным ритмом Земли, и для восприятия этого ритма человек пользуется дополнительными внешними признаками и, соответственно, разными анализаторами.

С новой остротой ставит проблематику психологии времени возросшее количество ситуаций неопределенности, риска, усложнение социально-психологического профиля жизненных задач, стремительность старения знаний на фоне роста информации и мн. др. Что влияет на умение и способность использовать время? Как человек распоряжается этим ресурсом?

Обзор литературы по проблеме показал, что проблема восприятия времени и активности человека находила интересные методические решения и разнообразную нюансировку [5, 7, 9, 15, др.].

Наиболее плодотворным является направление, связанное со способом жизни (Л. Кублицкене, В.Ф. Серенкова, В.И. Ковалев, Е.С. Кузьмин, др.). Например, было показано, что обыденный способ жизни характеризуется суженностью временного кругозора, поверхностным, односторонним и стереотипным характером восприятия событий, социальной пассивностью, зависимостью от обстоятельств, импульсивностью и непосредственностью реагирования, узостью социальных связей. Представителям более действенного способа жизни - энергичным натурам с жестким рационалистическим восприятием окружающего мира и трезвым рассудочным стилем мышления также присущ узкий, ограниченный и свернутый временной кругозор, они живут, в основном, заботами и делами настоящего и ближайшего будущего, а их более отдаленные временные перспективы жизни чаще носят утилитарный характер. Людям с созидательно-преобразующим отношением ко времени (и жизни в целом) присуще глубокое, разностороннее и реалистичное осознание сложных и противоречивых процессов жизни, развитое чувство текущего времени, продуктивность и плодотворность жизнедеятельности, оптимальное распределение и использование времени для различных дел. То есть, ценностные аспекты влияют на особенности восприятия и распоряжения временем.

Наряду с ценностно-потребностными ориентациями, специфику восприятия времени определяют и другие факторы. Влияют такие признаки, как преобладающее настроение, его знак, тип и уровень выраженности (С.В. Зимина); подвижность (многие из тех зон мозга, которые отвечают за определение времени, играют ключевую роль в контроле движений и в подготовке к действию (Д. Кулл, Т. Шарма)); пол (мужчины и женщины по-разному воспринимают время в разные периоды жизни (Б. Нойгартен, Н.Г. Черепанова)); самооценка (если достижения человека опережают социальные ожидания по отношению к нему, он будет чувствовать себя старше истинного возраста, если же человек достиг меньшего, чем от него ждут в данном возрасте, то он будет чувствовать себя моложе (Е.В. Некрасова)); медикаменты и др. средства, оказывающие воздействие на ритмику организма, влияют на восприятие течения времени (Д. Креч, Р. Крачфилд, Н. Ливсон). К другим факторам относят: взросление человека, его природно-социальное окружение, профессию, образ жизни, образование, индивидуальные характеристики (тип ВНД, доминирующее полушарие в работе мозга, ведущий анализатор и др.), личностные характеристики (доминирующие отношения, определяющие направленность и степень продуктивности внимания, памяти, мышления, воображения, способности и др.) [1].

Тем не менее, отсутствуют работы, в которых ставилась бы проблема активности человека и восприятия времени, определяемого через события. В психологии можно определять время через события (прошлые, настоящие, будущие) [4, 14 и др.]. Событием называют явление или действие, имеющее как психическую (ментальную, душевную) природу, так и природно-материальную основу (поступок, общественно-исторический факт). В этой логике событием можно считать «переживание» (Е.И. Головаха, А.А. Кроник), «пиковое переживание» (Laski; Maslow).

Зависит ли восприятие времени от жизненной активности человека? Можно ли выявить частоту событий в различные возрастные периоды и по ним анализировать специфику восприятия и организации человеком времени собственной жизни? Как восприятие времени людьми разного возраста влияет на распоряжение временем своей жизни, на оценку ее качества и продолжительности? Для ответа на эти вопросы было проведено исследование.

Все это определяет актуальность данного исследования.

Цель исследования – рассмотреть понятие времени в экзистенциальной психологии.

Для реализации данной цели необходимо решить следующие задачи:

- рассмотреть основные направления исследований экзистенциональной психологии,

- проанализировать понимание времени в экзистенциональной психологии,

- рассмотреть конкретные случаи, описанные людьми, пережившими пограничные состояния.

**Глава 1. Основные теории времени в экзистенциональной психологии**

**1.1 Основные направления изучения экзистенциональной психологии**

Проблемы смысла жизни традиционно считаются предметом философии. Философы решают вопросы о том, что есть смысл человеческой жизни, каким он должен быть и т.п. Философия обращает свое внимание на содержание смысла. Однако вне ее внимания остаются иные аспекты: как и при каких условиях, происходит обретение, изменение и утрата смысла жизни, какие функции он выполняет, и какое место он занимает в структуре личности. Иными словами, философия не занимается рассмотрением смысла в отрыве от его содержания. Эта часть является предметом психологии.

В рамках наличной системы психологических наук пока нет четко очерченной специальной дисциплины, которая ориентировалась бы на строго жизненно-смысловые проблемы (часть таковых берет на себя теория мотивации, которая рассматривает всю иерархию мотивов - от биологических до идеологических).

В послевоенные годы сформировалось новое течение – экзистенциализм. Зародилось оно в кругу участников французского сопротивления немецкой оккупации, и его первыми авторами были Жан Поль Сартр и Альбер Камю. Источниками их идей стала экзистенциальная философия, разработанная в конце 19 века датским философом Сёреном Кьеркегором. Напряженный 20 век подкрепил интерес к данному направлению и обогатил экзистенциональную психологию работами Э. Гуссерля, К. Ясперса, М. Хайдеггера, Ж.-П. Сартра, А. Камю, Г. Марселя, Н. Бердяева, Л. Шестова.

Считается, что экзистенциональная психология – это порождение социального и духовного кризиса цивилизации, которое проявилось в 20 век. Однако данной направление психологии отражает идеи Ф. Ницше, К.Г. Юнга, А. Адлера, Э. Фромма. Также основные идеи экзистенциональной психологии можно найти в работах Ф.М. Достоевского, Л.Н. Толстого, Ф. Кафки.

Существенные предпосылки экзистенциальной психологии были разработаны в концепции "человеческого проекта" испанского философа Хосе Ортеги-и-Гассета (Ortega у Gasset; 1883 - 1955) и в экзистенциальной аналитике немецкого философа Мартина Хайдеггера. Хайдеггер, будучи учеником Гуссерля, создал свою версию феноменологии, которая стала конкурировать с концепцией учителя. Отличие феноменологии Хайдеггера состоит в том, что он применил категорию интенциональности не к сознанию, а к бытию. По Хайдеггеру, бытие интенционально, то есть нет и не может быть чистого бытия (ложной абстракции, которая была введена Сократом и Платоном), но бытие всегда обращено на какое-то иное бытие. В свете этого главным предметом философствования ("фундаментальной онтологии") становится человеческое существование - экзистенция. Хайдеггер стал основоположником и крупнейшим представителем экзистенциализма. Интенциональность бытия человека выражается в его экзистенциалах, к которым относятся страх, надежда, забота и т.п. Это значит, что нельзя просто существовать, но существование всегда есть забота о чем-то, страх чего-то, надежда на что-то и т.п. Бытие, таким образом, всегда выступает как включенность в некое иное бытие, как присутствие, "вот-бытие", "здесь-бы-тие", "бытие-в-мире" - Daseln. To же, что понималось под бытием в западной философии, есть не подлинное бытие, а сущее, то есть разрозненное, атомарное "прозябание" предметов, лишенных своего места в бытии. Различение подлинного бытия и сущего касается и человека, который может забыть о своей экзистенции и воспринимать свою собственную жизнь как совокупность фрагментов времени, наполненных фрагментарными же, разрозненными предметами и отношениями. Такое состояние Хайдеггер определяет как безликость (Man); при этом человек, например, не воспринимает конечность своего существования, смертность, поскольку череда фрагментов не предполагает своего окончания (оно может быть видно лишь с точки зрения целостности жизни); умирают только другие. Поворот человека "лицом к смерти" должен, по Хайдеггеру, вернуть человеку его экзистенцию [по 3].

Dasein -фундаментальное понятие экзистенциальной психологии. Вся структура человеческого существования базируется на этом понятии. Dasein - не принадлежность или свойство человека, не часть бытия наподобие фрейдовского Я или юнговской анимы; это человеческое существование, взятое как исчерпывающая целостность. Когда, например, Медард Босс использует термин Daseinanalysis, он имеет в виду тщательное рассмотрение специфической природы человеческого существования или бытия-в-мире. Dasein - немецкое слово, используемое Хайдеггером в противопоставление Vorhandsein, которое относится к существованию предметов, а не людей.

Вопрос о подлинном существовании находится в центре внимания экзистенциализма как философского течения. То, что экзистенциализм возник как отражение социального и духовного кризиса цивилизации, не отрицают и западные авторы. Как писал один из них, "экзистенциализм находит аудиторию и приверженцев там и в то время, когда индустриализированная страна глубоко потрясена, важные социальные вопросы требуют решения, а агонизирующие люди, поставленные спиной к стене, должны переосмыслить все свое мировоззрение" [по 4]. Такое переосмысление предшествующих философских систем и места человека в мире осуществлялось экзистенциалистами таким образом, что все "важные социальные вопросы" были истолкованы как производные от переживаний индивида. Социальный мир был противопоставлен им как "неподлинный". Человек существует подлинно в радикальном одиночестве - к такому выводу пришли философы, для которых стоящий лицом к лицу с Богом, собственной смертью или абсурдом человек стал главным предметом философии.

Экзистенциальная психология сейчас наиболее распространена в том виде, в каком она представлена в трудах В. Франкла, Д. Бюдженталя, Л. Бинсвангера, М. Босса, Р. Мэя, И. Ялома. В данной работе нас будет больше интересовать труды швейцарских психиатров Людвига Бинсвангера (Binswanger, L.) и Медарда Босса (Boss, М.).

Бинсвангер был одним из первых европейских психиатров, начавших применять психоанализ в клинике, несмотря на оппозицию к нему со стороны медицинского истеблишмента того времени (одним из виднейших оппонентом психоанализа был его родной дядя - Отто Бинсвангер). Роль Бинсвангера в пропаганде психоанализа в начале XX в. была довольно значительной, а в 1910 г. он даже был избран президентом Швейцарского психоаналитического общества.

В психоанализе Бинсвангер видел, прежде всего, средство проникновения на уровень субъективных смыслов, верований и ценностей больного. В этой связи он приветствовал отказ Фрейда от физиологической интерпретации психических явлений, но полагал, что отход этот во фрейдизме не был доведен до конца.

Бинсвангер исходит из экзистенциалистского представления о свободном выборе, об экзистенции, проектирующей саму себя. Обусловленность настоящего прошлым, причинность понимаются им как результат самоотчуждения свободной экзистенции, которая превращает саму себя из возможности в необходимость, в предмет, часть объективного мира. Это то, что все философы-экзистенциалисты считали неподлинным существованием [4].

Целью Бинсвангера был поиск нового основания для психологической науки и психиатрической практики, преодоление кризиса современной психологии. "Болезнь" и "здоровье", "нормальность" и "ненормальность" - значение этих понятий в немалой степени зависит от понимания человека в целом, то есть от философского, а не специально научного подхода [3]. Поэтому, как писал один из исследователей творчества Бинсвангера, историю его попыток понять человека в здоровье и в болезни следует рассматривать в свете того, как он использовал и развивал положения, обнаруженные им в философских учениях, классических и современных [5]. Отказываясь от биологического критерия психического "здоровья" или "болезни", Бинсвангер понимает их в духе хайдеггеровского учения о "подлинном" и "неподлинном" существовании.

Экзистенциальная психология изучает:

1) проблемы времени, жизни и смерти;

2) проблемы свободы ответственности и выбора;

3) проблемы общения, любви и одиночества;

4) проблемы поиска смысла существования.

Главный предмет экзистенциальной психологии - смысл человеческой жизни, условия его обретения, изменения и утраты. [8].

**1.2 Особенности подхода Л. Бинсвангера и М. Босса**

Бинсвангер известен как создатель разработка системы экзистенциального анализа. Согласно Бинсванегру «экзистенциальный анализ - это метод анализа личности во всей полноте и уникальности ее существования (экзистенции)». То есть экзистенциальный анализ – это своего рода феноменологический анализ актуального человеческого существования. Целью экзистенциального анализа является реконструкция внутреннего мира опыта. Благодаря данному анализу, подлинное бытие личности обнаруживается посредствам углублению ее в себя с целью определения и выбора «жизненного плана», не зависимого ни от чего внешнего.

Бинсвангер считал, что «душевная жизнь человека заключается в жизни его сознания, и что нет в этом сознании другой реальности, нежели как реальности, конституируемой активностью интенциональных актов: “Интенциональность есть существеннейшее (Eigenwesentllche) жизни сознания”». Занимаясь соотношением методов научного и феноменологического познания, Бинсвангер указывает, что «теорией как способом “чистого дескриптивного познания” является не деятельность с предметами внешнего мира и его самого безосновное произвольное конструирование, но обращение к самим сущностям (т.е. освобожденным от спекулятивного разума формам и видам чистого сознания) и выработка идеальной методологии этого обращения (т.е. ограничение понятийного анализа действительно содержащимся в сознании, имманентным сознанию; идеирующее движение от в реальности сущего через единичные сущности к сущностям всеобщим)».

Однако следует указать, что главным в феноменологии Бинсвангера считает утверждение значимости, а также «последовательное использование в философском исследовании актов категориального (сущностного) созерцания».

Сам Бинсвангер отмечает, что «когда он обратился к феноменологии и Dasein-анализу, для него расширилась и углубилась сама проблема бессознательного, поскольку на этих этапах проблема бессознательного встает с меньшей силой лишь в противоположность проблеме “сознательного”, которым “бессознательное” во многом - как всегда это бывает в случаях подобных простых противостояний - определяется и в психоанализе».

«B противоположность Dasein-аналитике, которая, верная еще Гегелем установленному факту, что личность есть то, что есть ее мир (весь ее мир) как ее мир, стремится работать со всеми возможными мировыми проектами человеческого Dasein, психоанализ, по-преимуществу, ограничивается эфирным миром фантазии и сна”» (S.I 37).

Исходя из работ Бинсвангера, можно сделать вывод, что бессознательное, в строгом психоаналитическом смысле, направлено на сущее, но никогда на Dasein. «Ибо оно (Dasein) обозначает бытие, как сущее на своем месте и способное осуществляться этим своим “Da” (das da ist und sein Da hat), т.е. знает об этом и сообразно этому ведет себя. Это “Da” есть его открытость, его мир. Бессознательное же не имеет мира, мир ему не открыт, и даже не был “обещан”, как это бывает в ясных сновидениях, и оно не понимает себя из своего мира» (S.148-149).

Понятия "бытие в мире", "трансценденция", "миро-проект" почерпнуты Бинсвангером прямо из хайдеггеровского "Бытия и времени". Эти понятия фигурируют практически у всех авторов экзистенциального направления; с ними связана трактовка проблем свободы воли, личной ответственности [4].

По замыслу экзистенциалистов, понятие "бытие-в-мире" предназначено для того, чтобы подчеркнуть неразрывную целостность субъективного и объективного. Дихотомия "объект - субъект" признается как ошибка Декарта, а картезианская картина мира - как следствие отчужденного восприятия действительности, порождаемого техническим прогрессом. С точки зрения экзистенциалистов, ни субъективное, ни объективное не изначально. Мир - это структура значимых отношений, которую создает сам субъект.

Бытие в мире, по Бинсвангеру, имеет три модуса:

1. Umwelt - ландшафт, физический мир, который с нами разделяют все живые организмы;

2. Mitwelt - социальный мир, сфера общения с другими людьми, четко отделяемая от социального мира животных;

3. Eigenwelt - мир самости (в том числе телесной), присущий только человеку; это не просто субъективный мир, а основа, на которой строится отношение к двум другим модусам.

В приведенном разделении мира натри формы содержится мысль о несводимости друг к другу восприятия социального окружения и физического мира, подчеркивается важнейшая роль самосознания в оценке действительности.

"Трансценденция" буквально означает выход за пределы чего-либо. Психологами-экзистенциалистами трансценденция рассматривается в качестве фундаментальной способности человеческого существа, заданной онтологической структурой и находящейся вне рамок причинного объяснения. При этом гомеостатические модели личности признаются неадекватными. Человек не только находится в мире, он постоянно движется в нем, вовлечен в творение каждого момента. Трансценденция подразумевает отношение к себе как к объекту и субъекту одновременно, способность взглянуть на себя со стороны. Благодаря трансценденции преодолеваются непосредственные границы времени. Временная связь, то есть способность переносить прошлое в настоящее, вместе со способностью действовать во временной перспективе составляет сущность разума и личности. Экзистенциалистам удается благодаря понятию трансценденции подчеркнуть активность человеческой личности, ее творческое начало. Процесс творчества на самом деле обладает высокой степенью непредсказуемости, но это, конечно, не дает основания к разрыву с детерминизмом.

Понятие трансценденции имеет значение в аспекте критики экзистенциалистами фрейдизма. Бинсвангер и другие психологи-экзистенциалисты вслед за Хайдеггером подчеркивают, что будущее в контраст к настоящему и прошлому - основной образец времени для человека. Прошлое приобретает значение только в свете проекта будущего, события избирательно черпаются из памяти. Значение событий прошлого, таким образом, не фатально, как считают сторонники ортодоксального психоанализа. Можно согласиться с тем, что мобилизация психических процессов личности зависит от планов, которые она строит, и объяснение ее поступков следует делать, прежде всего, в свете преследуемых ею целей, а не только исходя из прошлого опыта.

Основная идея Dasein-анализа состоит в том, что «само Dasein не полагает собственного основания, но, напротив, знает о том, что имеет основанием свободу (Frei-heit zum Gnmde), свободу в смысле ответственности за себя, в смысле свободного расположения человеком себя в отношении своего “характера”, и знает о даре свободной встречи Я и Ты в любви».

Отвечая на вопрос “что такое Dasein-аналитическое направление в психиатрии?” (доклад в Швейцарском психиатрическом обществе в октябре 1945 г.), Бинсвангер говорит, что это имя и философское основание направления заимствованы из экзистенциальной аналитики Хайдеггера.

Два фундаментальных тезиса, положенных Хайдеггером в его главном произведении: что бытие человека как Dasein есть бытие-в-мире; и что становление человека личностью есть трансценденция, преодоление (Ueberstieg) мира, способность, коренящаяся в сущности времени, в его самораскрывании в настоящем, прошлом и будущем - то основание, на котором Бинсвангер задумал построить здание онтологической антропологии. Однако при этом он интерпретировал собственное призвание Dasein не как заботу, но как любовь (Ueber-dle-Welt-hinaus-Sein), трансценденцию же не как чрезмерность заботы (Ueberstiegs der Sorge), но как чрезвычайность любви (Ueberschwungs der Uebe).

Данные идеи Л. Бинсвангера развивал в своих работах М. Босс. Иногда даже кажется, что их подходы близки. Однако разница заключается в позиции исследователя и в конечных целях исследования.

Так для Бинсвангера мир пациента – объект изучения, а цель анализа – «экспликация экзистенциально априорной структуры как своего рода квинтэссенции мира пациента, инвариантной смысловой матрицы». Анализируя его работы, можно сказать, что Бинсвангер «пытается анализировать противопоставленное себе человеческое существо для того, чтобы выйти к сущностным основаниям его бытия».

Для Босса же позиция исследователя и позиция терапевта – это одно и тоже, отношения терапевт-пациент – это «есть само по себе определенная целостность – Бытие-вместе». Целью для Босса является «освобождение пациента, «расчищение того просвета в бытии», каковым является его Dasein, для того чтобы сущие, с которыми встречается пациент, могли свободно высвечиваться, переходя из состояния сокрытости в явленность бытия. Обратной стороной этого процесса будет свободная реализация человеком возможностей, которые ему открываются».

**1.3 Особенности восприятия времени человеком**

Время – такая же объективно имеющая действительность, как и пространство, ввиду того, что все явления реальности наблюдаются и во времени и в пространстве. Сам объект познания – время является весьма разносторонним аспектом окружающей действительности.

Особенности восприятия времени вызваны, в основном, самой сущностью времени как объекта отражения и его ролью в жизни людей [7].

Время текуче. Время не может быть воспринято сразу, а лишь последовательно (но не одномоментно): начало, только потом конец. Это относится ко всем «частицам» времени, даже к самым маленьким.

Для восприятия времени у человек нет специального анализатора. Время может быть обнаружено только через движении, или ритм жизненных процессов или с помощью измерителей времени – часов, то есть время познается опосредованно. У взрослого, сформировавшего человека восприятие времени происходит благодаря слаженной работе единой системы анализаторов. У детей такой слаженной системы пока нет

Восприятие времени изменяется внутренними факторами субъекта восприятия времени: значимостью для субъекта временного промежутка, его наполненность, состоянием самого субъекта (увлеченность, ожидание).

Обозначение временных отношений изменчиво. То, что было «скоро», становится через некоторое время «сейчас», а затем – «недавно». Эта отвлеченность, текучесть, незримость времени, его слитность с теми же событиями, важными для жизни, которые ребенок наблюдает, крайне осложняют его выявление и познание.

Механизм восприятия времени человеком до сих пор до конца и полностью не изучен. Затруднения в его исследовании связаны с тем, что у человека не существует данного ему от природы органа чувств, приспособленного именно для восприятия времени. Тем не менее человек может это делать, причем порой достаточно точно оценивая такие параметры времени, как его продолжительность, скорость течения, ускорение или замедление.

Механизм восприятия времени ученые связывают с наличием у человека так называемых «биологических часов». Это строго выверенные во времени ритмические или обменные процессы, происходящие в организме человека. На роль биологических часов могут претендовать сокращения сердечной мышцы, ритмика дыхания человека, ритмические движения голосовых мышц при порождении речи, ритмические движения рук и ног человека во время ходьбы, ритмика суточных обменных процессов (циркадный ритм). Участие обменных процессов, происходящих в организме, в оценке времени экспериментально подтверждается тем, что при воздействии биохимических веществ, ускоряющих или замедляющих эти процессы, соответственно изменяются и оценки человеком времени: имеют место или его переоценка, или недооценка. К примеру, хинин или алкоголь замедляют воспринимаемый ход времени, а кофеин, напротив, ускоряет его.

Субъективно воспринимаемая продолжительность времени зависит от того, чем оно у человека занято. Быстро текущей и более короткой по времени кажется нам интересная и осмысленная деятельность; гораздо дольше для нашего восприятия продолжается та деятельность, которая заполнена бессмысленными и неинтересными для человека занятиями.

Сегодня очевидно, что восприятием времени что-то случилось. Симптомы неполадок с восприятием времени заявляют о себе не только работами историков и социологов с такими говорящими названиями, как, например, «Неполадки с темпоральностью». И не только прочтение Пруста сквозь призму Хайдеггера Юлией Кристевой, прочтение «Пиковой дамы» сквозь призму «Игрока» Достоевского Александром Эткиндом, чтение из современности, к которому призывал экспериментатор Борхес, свидетельствуют о «неполадках с темпоральностью» [1].

По мнению создателя этой концепции Франсуа Артога, в восприятии времени наступил резкий перелом. Особенностью нового восприятия времени, характерного для наших дней, является подавление настоящим двух других членов временной триады. Поглощение настоящим прошлого и будущего превращает настоящее в собственный самодостаточный горизонт и делает невозможным выход за его пределы «в другое время».

Другая особенность нового восприятия времени - это распад связи времен, разрыв непосредственной преемственности между прошлым, настоящим и будущим.

Идея прерывности времени, которая никогда раньше не воспринималась социальными науками всерьез, теперь не только сделалась фигурой мысли, освоенной историками, социологами или антропологами.

Важно подчеркнуть, что новый способ восприятия времени рождается не в последнее десятилетие. Его «предвестники» появляются в разнородных и не соотносимых между собой направлениях мысли конца XIX - начала XX в. Символические разрывы в традиционном образе времени обнаруживаются в столь далеких друг от друга областях, как физика и литература. Поэтому попытка построить их общую интеллектуальную генеалогию, найти между ними «идейную преемственность» кажется обреченной на провал. Конечно, Пруст знал о теории относительности Эйнштейна и читал Бергсона, но было бы преувеличением сказать, что они определили направление его «Поисков».

Внутреннее время, чье родство с феноменологическим временем Гуссерля далеко не однозначно, становится главной структурой Бытия-здесь (Dasein) в философии Мартина Хайдеггера. Чтобы утвердить подлинность внутреннего времени, Хайдеггеру, так же как и другим философам, приходится бороться против идеи «вульгарного времени» - объективного хронологического времени «науки». Подлинная субъективная темпоральность для Хайдеггера характеризуется конечностью, тогда как «вульгарное время» бесконечно, униформно и неопределенно направлено в неопределенное будущее. Прошлое, настоящее и будущее перестают рассматриваться как неразрывное единство и противопоставляются друг другу.

В одном эксперименте человек провел в изоляции два дня, находясь в звуконепроницаемой комнате и занимаясь в это время чем хотел. Через определенные интервалы времени с ним связывался экспериментатор и интересовался, который час (у самого испытуемого часов не было). Оказалось, что в течение первого дня пребывания в этих условиях, когда испытуемый еще находил для себя интересные занятия, его субъективное время шло с ускорением и опережало реальное время почти на четыре часа. Затем «внутренние часы» человека начали постепенно отставать, и к концу четвертого дня пребывания в изоляции он ошибался по сравнению с реальным временем примерно на 40 мин [10].

Также необходимо отметить немалое число факторов, влияющих на восприятие человека. Многие факты указывают на большую роль, которую в восприятии пространства и времени играют движения, причем это относится в основном к зрительному, слуховому и осязательному восприятию. Без движений внешних органов чувств или заменяющего их движения внутренних органов формирование адекватного образа воспринимаемого предмета, по-видимому, не происходит. Характер движений, совершаемых в перцептивной (воспринимающей) системе, играет важную роль в точном установлении реальной картины мира. Было, например, замечено, что создание искусственных препятствий, исключающих движение изображения зрительно воспринимаемого объекта по поверхности сетчатки глаза, приводит либо к искажению, либо к полному исчезновению образа соответствующего объекта. Происходит это, вероятно, по причине адаптации зрительных элементов, палочек и колбочек к воздействующим стимулам или торможения их активности.

**Глава 2. Особенности восприятия времени в различных состояниях человека**

**2.1 Изменение восприятия времени, обусловленное сном**

Существует много свидетельств странного состояния: точно знаешь, что засыпаешь на очень короткое время, но в эти моменты успевает присниться длинное, наполненное сюжетом сновидение? Оказывается, феномены искажения хода субъективного времени при протекании сновидений известны давно.

Так приведем один пример, опубликованный в журнале в январе 1996 г.:

«В университете, где я ранее учился, проходит занятие физкультурой. Преподаватель комического вида, с брюхом, в белом халате, с тонкими ножками и с рупором в руке громким голосом командует колонной бегущих студентов. Бегущая колонна делает круги вокруг нового здания университетской библиотеки. А в это время преподаватель долго рассказывает об организации занятий, о бассейне университета, о том, какой это уникальный бассейн и т.п., фактически читая долгую лекцию, вместо того, чтобы сухо и кратко руководить пробежкой. В этом чувствуется нечто несуразное. Но вот голова колонны студентов уже сворачивает за угол здания, и преподаватель понимает, что туда звук его слов не достигнет. Он начинает суетиться, быстрее перебирая ножками, и стараясь не терять контроля за студентами. Речь его становится торопливой, голос повышается до визга. Ножки комичного преподавателя семенят все быстрее и быстрее, и у меня возникает вначале изумление, а затем и сомнение, может ли человек так быстро перебирать ногами? Кажется даже, что это уже не человек, а механическая курица. Но вот преподаватель споткнулся и упал. Его массивное пузатое тело с развевающимся белым халатом с грохотом и скрежетом проехало по асфальтовой дорожке. Это был настоящий металлический скрежет, сильный звук, от которого я проснулся. Когда же я проснулся, то понял, что звук был в ванной. Пришлось встать и посмотреть. Обнаружилось, что в самой ванне соскользнул с края и скатился вниз кусок камня-пемзы.

Анализируя это сновидение, я тогда же пришел к выводу, что начало соскальзывания камня совпало с началом сюжета, когда преподаватель кричал громким голосом в рупор, а конец - с моментом падения преподавателя. Таким образом, краткий миг падения камня вместил довольно длительное, логически связанное сновидение».

Такие психологические наблюдения, по всей видимости, не противоречат физиологическим особенностям сна. Физиология сна, как известно, различает несколько периодически чередующихся фаз - медленного сна и быстрого сна, смена которых приводит к существенным изменениям состояния головного мозга и всего организма человека. Медленный сон длится 60-90 мин и сменяется быстрым сном, протекающим всего за 20-30 мин. Во время медленного сна отсутствуют движения глаз, расслабляются скелетные мышцы, понижается электрическая активность мозга. В течение же быстрого сна регистрируются быстрые движения глаз и напряжение скелетных мышц, электроэнцефалограммы мозга становятся похожими на электроэнцефалограммы бодрствующего человека. В это же время возникают сновидения.

Рассматривая сновидение, как феномен, связанный со значительными изменениями физиологического состояния организма, не трудно включить в общую картину отдельные случаи искажения хода психологического времени сновидца. Существенное же, скачкообразное изменение психологического состояния сновидца, когда он проваливается в сон, или выходит из сна, можно рассматривать как пример катастрофы.

**2.2 Изменение восприятия времени, обусловленное приближением гибели**

Но не только во время сна мозг прибегает к обработке информации в ускоренном темпе. Обратимся к профессору Гейму, который в 1895 году в цюрихском альпийском клубе рассказал о впечатлении людей, переживших падение в горах. Характерной особенностью описания всеми участниками своих ощущений было то, что в эти короткие мгновения пред их мысленным взором проносилась вся жизнь.

Об аналогичном явлении говорит и Теокюль Рибо (СПб., 1881) в книге «Болезни памяти». Для нашего исследования характерно описание ощущений человека, «избежавшего смерти лишь потому, что он успел лечь между железнодорожными рельсами. За время следования над ним поезда он снова пережил свою жизнь».

 Однако, видимо, не только необычная скорость и ясность мышления свойственны организмам в подобных ситуациях. Так, известны факты поразительной мгновенной мощности мышц людей в состоянии стресса. Так, например, во время пожара хрупкая старушка сумела каким-то непостижимым образом вытащить из своей квартиры, расположенной на втором этаже, громадный сундук с принадлежащим ей имуществом. Потом, по миновании беды, двое здоровенных пожарных с трудом и передышками смогли водрузить его на место! Но, можно полагать, не только громадную мгновенную мощность способна развивать мышца в режиме стрессового форсирования. Как можно думать, эффективное управление мышцами возможно лишь при соответственном росте скорости распространения команд по нервам, управляющим форсируемыми мышцами?

А теперь скажем несколько слов о возможном физиологическом механизме ускорения психологического времени умирающего. Предполагаемый ответ можно искать в направлении, предложенным А.Т. Филипповым. Обсуждая солитонную природу распространения нервных импульсов, Филиппов высказывает очень интересную гипотезу: нервные волокна при определенных условиях могут проводить сверхбыстрые взрывные нервные импульсы, подобные ударным волнам, как это обнаружилось при изучении солитонов в различных физических средах; этими определенными условиями могут быть минуты смертельной опасности, когда включается механизм более быстрой передачи информации, и возникает ощущение, что время растягивается, а также состояние умирания [11].

**2.3 Анализ личных ощущений людей при холотропном дыхании**

Описание ощущений человека при холотропном дыхании:

«Такое мышление характеризуется хаотичностью работы сознания. Люди с таким мышлением находятся постоянно в состоянии возбуждения и гиперактивности. Им очень трудно сосредоточиться на одном предмете и удерживать внимание. У них наблюдается нарушение восприятия времени.

Люди, практикующие холотропное дыхание «все более утрачивают способность быть исследователями, лишаясь тонкой балансировки, кропотливо нарабатываемой жизненным опытом, а ограничиваются быстрым, поверхностным стилем мышления. Они могут кичиться своей быстротой и эффективностью, быть свободными от раздумий, сомнений и неуверенности, но это - за счет утраты другой, совершенно необходимой творческим людям возможности», под которой здесь подразумевается способность к анализу и размышлению».

Другое впечатление: «Опыт предельной близости с собой, опыт беспредельной свободы, безграничности времени…» (Алиса)

Или вот еще одно описание такого состояния:

«Здесь рушатся привычные представления о счастье и горе, которые ты испытывал раньше, обретая новый, высший уровень эмоций, раскрывая свой потенциал, начинаешь дышать вселенной. Время растворяется: оно то еле движется, то убыстряется, как я этого хочу.

Первоначально у меня включился разум, я пытался отключиться от этого. Я стал пустой, стою перед чистым листом и мне захотелось туда войти. Я вошел туда, прошелся по нему и стал чувствовать поле свое, с ногами поработал. В ладонях у меня появилось пламя холодного синего цвета. Я не знал, что с ним делать. Я отдал его ситтеру. Какое-то время прошло, и у меня появились два шара оранжевого-желтого-синего цвета. Я опять отдал, и у меня, в конечном итоге, появился большой шар. Я запустил его наверх, и после этого у меня ощущения были просто бесподобные…» (Маша).

А вот благодарность на одном из сайтов: «Огромное спасибо всем, кто прикоснулся к созданию этого мира… Вы дарите людям свободу во времени и пространстве…» (Ольга).

Приведем еще одну благодарность, более подробно описывающую ощущения: «Переживаний, состояний было множество, но самое главное, что за эти дни случилось – возрождение чувства, словно весь мир для тебя, а ты для всего мира, когда подходишь к «краешку края», и шагаешь, казалось бы в бездну, а на самом деле в жизнь во всей ее полноте. Ты управляешь временем и у тебя все получается. Всем моя сердечная благодарность!» (Александр, 31 год).

А вот более точные описания достижений, которые стали доступны с помощью данного метода:

«С методом я знаком уже порядка двух лет. За это время прошел три курса холотропного дыхания. Ключевые перемены в моей жизни (на мой взгляд) являющиеся результатом прохождения курса:

- легко бросил курить (ранее не мог этого сделать 10 лет)

- без изменения пищевого рациона и режима снизился (на 9 кг.) и стабилизировался (1.5 года) вес.

- улучшилось здоровье, самочувствие (самоощущение), гармонизировался внутренний мир (душевный покой), наметились, определились (и реализуются!) дальнейшие жизненные цели.

- занялся новым, интересным для меня, бизнесом.

- стал всюду успевать, появилось свободное время.

- стал лучше общаться с людьми, родственниками, обрел хороших друзей.

Спасибо методу, спасибо Татьяне! (Андрей, 42 года, предприниматель)

Еще одно описание достижений:

«1. Ощущение покоя.

2. Если место (ощущение) которое беспокоит «продышать», то беспокойство совсем уходит.

3. Перестала остро беспокоить потеря близкого человека.

4. Во время сеансов запомнилось ощущение себя как души, пространства и времени».

5. Интересно было наблюдать, как во время сеансов тело само делало танцевальные движения» (Оксана 29 лет, домохозяйка)

Вот уже более подробное описание того, что удалось пережить:

«Моё РЕАЛЬНОЕ ощущение от катарсиса…

Тот фейерверк негативных чувств, который преобладает в сознании изложить на бумагу сложно. Тот, кто не пережил, может не поймет. Мне во время сеансов было очень тяжело. Потому что переживаешь заново, все то, что ты загнал вовнутрь. Открывается та же боль, которую ты прожил раньше. Она всплывает в памяти и ощущениях с новой силой. Её нужно заново пережить! Она идет рядом, ведя тебя к депрессии и неверию в свои силы!

Но зато после сеансов, такое ощущение, что это было не с тобой. О чем раньше вспоминалось с болью в сердце, отпустило тебя. Эта боль не тревожит, ЕЁ ПРОСТО НЕТ! Время сдвигается, оно то удаляется, то приближается, когда я это хочу.

Я начала жить своей жизнью, без боли и обид. У меня появилась вера в собственные силы. Теперь я не позволю никому себя предать, и знаю, что я могу намного больше!

Большое спасибо Татьяна Сергеевна, за то, что ВЫ помогли мне освободиться! (Ирина 26 лет, маркетолог (пока что, но теперь все впереди!)»

«Очень ВСЕ понравилось!!! Летал – класс! Перевоплощался в животных. Избавился от страхов. Управлял скоростью времени. Сейчас чувствую себя замечательно и легко. Понравилась, особенно, шаманская часть курса – ощущал себя в образе настоящего шамана. Хочу еще!!! (Максим 33 года, бизнесмен)»

«После холотропного дыхания почувствовал неимоверное облегчение, полет мысли. Все движения и поступки стали естественными. Жизненные проблемы стали решаться сами собой. Стал везде успевать, все помнить. Почувствовал себя в начале большого и интересного пути. Хочется что-то полезное сделать людям. (Сергей)»

«Мощная сила холотропного дыхания помогает снять блоки и решить множество проблем. С помощью холотропного дыхания я научилась высказывать свои мысли и проявлять чувства. Это была моя проблема – я загоняла эмоции внутрь и как следствие – много болезней. После сеансов холотропного дыхания у меня прошли боли в спине и суставах, перестала болеть печень, прошла мастопатия, нормализовался вес (похудела). Ощущения от холотропа незабываемые – видишь свои проблемы и тут же их решаешь. Переносишься в ситуации, которые долго не мог решить и поживаешь их снова, но уже в позитиве. Перескакиваешь в прошлое и настоящее, такое впечатление, что ты руководишь стрелками на часах. После сеансов идет такое мощное омолаживание, и огромный прилив сил.

Холотропное дыхание не всегда легко, зато всегда эффективно! (Екатерина, 45 лет, предприниматель)

**Заключение**

Механизм восприятия времени человеком до сих пор до конца и полностью не изучен. Затруднения в его исследовании связаны с тем, что у человека не существует данного ему от природы органа чувств, приспособленного именно для восприятия времени. Тем не менее, человек может это делать, причем порой достаточно точно оценивая такие параметры времени, как его продолжительность, скорость течения, ускорение или замедление.

Также необходимо отметить немалое число факторов, влияющих на восприятие человека. Многие факты указывают на большую роль, которую в восприятии пространства и времени играют движения, причем это относится в основном к зрительному, слуховому и осязательному восприятию. Без движений внешних органов чувств или заменяющего их движения внутренних органов формирование адекватного образа воспринимаемого предмета, по-видимому, не происходит. Характер движений, совершаемых в перцептивной (воспринимающей) системе, играет важную роль в точном установлении реальной картины мира. "Трансценденция" буквально означает выход за пределы чего-либо. Психологами-экзистенциалистами трансценденция рассматривается в качестве фундаментальной способности человеческого существа, заданной онтологической структурой и находящейся вне рамок причинного объяснения. При этом гомеостатические модели личности признаются неадекватными. Человек не только находится в мире, он постоянно движется в нем, вовлечен в творение каждого момента. Трансценденция подразумевает отношение к себе как к объекту и субъекту одновременно, способность взглянуть на себя со стороны. Благодаря трансценденции преодолеваются непосредственные границы времени. Временная связь, то есть способность переносить прошлое в настоящее, вместе со способностью действовать во временной перспективе составляет сущность разума и личности. Экзистенциалистам удается благодаря понятию трансценденции подчеркнуть активность человеческой личности, ее творческое начало. Процесс творчества на самом деле обладает высокой степенью непредсказуемости, но это, конечно, не дает основания к разрыву с детерминизмом.

Субъективно воспринимаемая продолжительность времени зависит от того, чем оно у человека занято. Быстро текущей и более короткой по времени кажется нам интересная и осмысленная деятельность; гораздо дольше для нашего восприятия продолжается та деятельность, которая заполнена бессмысленными и неинтересными для человека занятиями.

Понятие трансценденции имеет значение в аспекте критики экзистенциалистами фрейдизма. Бинсвангер и другие психологи-экзистенциалисты вслед за Хайдеггером подчеркивают, что будущее в контраст к настоящему и прошлому - основной образец времени для человека. Прошлое приобретает значение только в свете проекта будущего, события избирательно черпаются из памяти. Значение событий прошлого, таким образом, не фатально, как считают сторонники ортодоксального психоанализа. Можно согласиться с тем, что мобилизация психических процессов личности зависит от планов, которые она строит, и объяснение ее поступков следует делать, прежде всего, в свете преследуемых ею целей, а не только исходя из прошлого опыта.

**Список использованной литературы**

1. Бодалев А.А. Общее и особенное в субъективном пространстве мира и факторы, которые их определяют. // Мир психологии. - 1999. - № 4 (20). - С. 26-29.
2. Братченко С.Л. «Экзистенциально-гуманистическая психология глубинного общения». Уроки Джеймса Бюджентала, Москва: изд. "Смысл", 2001, http://institut.smysl.ru/ Сайт: Институт экзистенциальной психологии и жизнетворчества.
3. Братченко С.Л. «Экзистенциально-гуманистический подход в психотерапии». Сайт: Институт экзистенциальной психологии и жизнетворчества, http://institut.smysl.ru/teach/teacher.php?id\_teacher=3
4. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. – М., 1998.
5. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологический возраст личности / А.А. Кроник, Е.И. Головаха // Психологический журнал. – М., 1983. - №5. - С.57 – 65.
6. Горбунова Г.П. Психологическое время в структуре самосознания взрослого человека. [Электронный ресурс] // http://hpsy.ru/public/x2461.htm.
7. Dasein-анализ в философии и психологии/ Под ред. Г.М. Кучинского, А.А. Михайлова. – М., 2001- 204 с.
8. Зимина С.В. Клинико-характерологические аспекты восприятия времени человеком. [Электронный ресурс] // http://www.trames.ru/eoireitumdem/library/hronos/zimina\_kliniko.html
9. Креч Д., Крачфилд Р., Ливсон Н. Восприятие движения и времени (D. Krech, R. Crutchfield and N. Livson. Elements of psychology. N. Y., 1969, pp.219-229.) [Электронный ресурс] // http://log-in.ru/articles/87/
10. Лебедева Е.В. Особенности восприятия времени людьми пожилого и старческого возраста: Автореф. …канд. психол. наук. – Екатеринбург, 2004.
11. Митина Л.М. Восприятие времени в зависимости от сложной деятельности // Сенсорные и сенсомоторные процессы. - М., 1972.
12. Моуди Р. Жизнь после жизни. Исследование феномена продолжения жизни после смерти тела. 1991. - 159 с.
13. Некрасова Е.В. Пространственно-временная организация жизненного мира человека: Автореф. …док. психол. наук. – Барнаул, 2005.
14. Скука и время. / Научно-медицинский журнал Cen.Med.ru. [Электронный ресурс] // http://www.genmed.ru/med\_p\_811\_03.html
15. Семенова М.Н. Ментальные репрезентации времени и пространства: Автореф. канд. психол. наук. – Екатеринбург, 2008.
16. Тихонравов Ю.В. Экзистенциальная психология", сайт «Институт психотерапии и клинической психологии», http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=1253
17. Удачина П.Ю. Личность как субъект организации времени: Автореф. канд. психол. наук. – Краснодар, 2006.