**Восприятие времени в эволюционно-структурной психологии**

М. Щербаков

Осмысленная жизнь без определенного мировоззрения — не жизнь, а тягота и ужас.

А.П. Чехов

Благородный муж в душе безмятежен.

Конфуций

Восприятие времени является важной особенностью, тесно связанной как со структурой сознания, так и с типом цивилизации на макрокультурном уровне. В последнее время появился целый ряд работ, посвященный этому вопросу 1 . В этой статье мы остановимся на анализе взаимосвязи модели восприятия времени и трех факторов КТИ, при этом, прежде всего, нас будут интересовать практические приложения такого анализа.

Прежде всего, отметим, что именно способ восприятия времени является одним из главных «водоразделов» между двумя типами цивилизаций, описанных в работе «Троица в КТИ». В цивилизации восприятия основной акцент делается на восприятие мгновенного времени (МВ), а в цивилизации понимания — на восприятие линейного времени (ЛВ).

Модель МВ — это восприятие настоящего момента. При такой модели восприятия важно только то, что происходит именно сейчас, краски, звуки, слова, запахи и т. д. В таком способе проживания времени есть много достоинств. Идея тотального восприятия Вселенной, «как она есть» положена в основу практик буддизма 2 . Аналогичные подходы можно проследить и в русской традиции, хотя, в отличие от буддизма, они и не оформлены в особую, хорошо сформулированную и записанную на бумаге систему практик.

Модель МВ — это модель восприятия мира ребенком — восприятия во всей его полноте, чистоте и красоте. Во многих отношениях именно утрата взрослыми этой способности и вызывает такую «ностальгию по детству».

С другой стороны, к недостаткам модели восприятия, основанной на мгновенном времени, можно отнести отсутствие навыков планирования и вообще слабую способность видеть жизнь в более или менее далекой перспективе. Это же относится и к способу разрешения жизненных проблем. Пока проблема не проявила себя непосредственно, т. е. пока именно сейчас не сложилась неприятная ситуация со всеми сопутствующими ей переживаниями (красками, звуками, словами, запахами и т. д.), не стоит не только пытаться ее разрешить, но и вообще о ней думать. В русской культуре такой подход хорошо сформулирован в популярной пословице: «Гром не грянет — мужик не перекрестится». Причем даже если проблема, наконец, проявилась, ее решения будут искать, скорее, через смену контекста, т. е. через поиск такого способа отношения к ситуации, при которой она уже не кажется проблемой.

Нужно действительно сильно прижать представителя цивилизации восприятия (или любого индивидуума, чье восприятие основано на МВ), будь то русский мужик или буддистский монах, чтобы он предпринял какие либо направленные активные действия или начал сопротивляться обстоятельствам. Однако и в этом случае предпринятые действия больше похожи на выброс энергии и редко планируются.

Примером такой ситуации на макрокультурном уровне может служить русский бунт «бессмысленный и беспощадный». Сначала народ долго и упорно терпит все, что с ним делают, причем в народном религиозном сознании находятся уникальные обоснования этого терпения, вроде «Христос терпел и нам велел», «на том свете все зачтется» и т. д. Затем, когда чаша терпения все же переполняется, начинается бунт или Великая Октябрьская Социалистическая Революция, причем во всех случаях такой бунт не ставит перед собой никакой конкретной долговременной цели, а если и ставит, то это цели совершенно иррациональные и фантастические. Предсказать возникновение такого бунта крайне сложно, так как его причины в большей степени связаны не с конкретными экономическими или политическими условиями, а с некой сложной функцией состояния среды сознания.

На уровне индивидуума та же особенность проявляется в весьма распространенном образе русского мужика, которого унижает и обманывает начальство, пилит и изводит жена, ругает теща, а он, бедняга, все терпит, работает, как вол, и не жалуется. Наконец, однажды он крепко напивается (прямое воздействие на среду сознания, ответственную за модель МВ) и в нем рождается «сила неизбывная». Тогда он бьет морду начальству, укрощает жену, ставит на место тещу и совершает массу других подвигов, невзирая на лица и последствия. Затем мужик трезвеет, и все возвращается на круги своя.

Другой проблемой модели мгновенного времени является идея ответственности за свою жизнь. Для того чтобы брать на себя ответственность за будущее (ответственность за прошлое без выводов на будущее это уже не ответственность, а чувство вины), необходимо это будущее как минимум хорошо представлять. А именно с этим в модели МВ возникают большие сложности.

Типичные представители цивилизации МВ зачастую отличаются развитой интуицией, могут обладать высоким потенциалом в исследовании непосредственного духовного опыта, но при этом демонстрировать полную беспомощность в том, что касается ответственности, планирования и соблюдения взятых на себя обязательств. Такой человек может с легкостью не прийти на заранее назначенную встречу просто потому что по дороге ему захотелось чего-то другого; бросит дело, потому, что перед глазами появилось что-то новенькое и более на данный момент интересное.

Модель линейного времени, характерная для цивилизации понимания, основана на взаимодействии с последовательностью событий. К важным качествам ЛВ относится способность планирования, предвидения и анализа 3 . Наконец, исключительно важна способность принимать на себя долговременные обязательства, нести ответственность за свои поступки, а также создавать и поддерживать сложные социальные структуры. Идея ответственности за свою жизнь и способность к планированию, на ней основанная, — это одно из самых важных достоинств модели ЛВ.

Модель ЛВ хороша для развития социума, а модель МВ — для личностного развития через непосредственный духовный опыт.

К ловушкам ЛВ можно отнести чрезмерное увлечение играми с социумом (деньгами, властью, социальным статусом и т. д.), а также возможность так увлечься «планированием», что полностью потерять вкус к жизни и способность воспринимать ее во всей полноте.

В известном смысле модель МВ дает возможность почувствовать «глубину» времени, а модель ЛВ — «широту» (рис. 1).

Отметим еще одно интересное различие между моделями восприятия времени. В обществе с доминирующей моделью МВ, восприятие тяготеет к прошлому, так как прошлое уже содержится в текущем моменте (рис. 2). Применительно к России эта тенденция очень точно выражена А. П. Чеховым: «Русский человек любит вспоминать, но не любит жить».

Этим же может объясняться устойчивая традиция поклонения умершим предкам. Модель линейного времени, напротив, может привести к стремлению жить в будущем 4 , т. е. завтрашними делами и заботами.

Такие люди постоянно обдумывают завтрашние дела и будущие проблемы и беспокоятся на этот счет, даже при занятии сексом или в других случаях, явно подразумевающих тотальное проживание текущего момента и получения от него удовольствия — дела идут вроде неплохо, но «еда невкусная, женщина нежеланная, цветы не пахнут, и солнышко уже не светит как прежде».

Попробуем составить своего рода «сводную таблицу» основных особенностей моделей восприятия времени.

|   | Мгновенное время  | Линейное время  |
| --- | --- | --- |
| Характеристика  | Восприятие данного момента  | Восприятие больших интервалов времени  |
| Фактор КТИ  | Среда сознания (ближний порядок)  | Топология кластеров (дальний порядок)  |
| Доминирует в цивилизации:  | Восприятия  | Понимания  |
| Достоинства (потенциал)  | Тотальное восприятие здесь и сейчас, способность к глубокому проживанию каждого момента и получения от него удовольствия  | Адекватное взаимодействие с потоком времени, способность к планированию  |
| Экстремальное проявление  | Смерть (исчезновение линейного времени как такового)  | Цикл жизни (жизней)Рождение (движение в будущее)  |
| Восприятие настоящего может включать  | Прошлое  | Будущее  |
| Заменитель (обманка)  | Наркотики, злоупотребление средствами, изменяющими сознание (изменяющими реальность)  | Трудоголизм», механистичное восприятие мира, чрезмерный акцент на социальные символы (власть, деньги, статус), злоупотребление седативными средствами 5 .  |
| Положительные стороны  | Радость жизни, углубленное восприятие, повышенная способность к психологической адаптации, интуитивность, способность к внутреннему духовному поиску  | Планирование, ответственность, обязательства, созидание.  |
| Способ взаимодействияс проблемой  | Смена контекста — найти контекст, при котором восприятие этой ситуации больше не является проблемой  | Смена смысла — найти способ изменить ситуацию так, чтобы она больше не была проблемой  |
| Способствует развитию:  | Искусства, литературы, философии, религии, теоретической и гуманитарной науки  | Бизнеса, строительства, прикладной науки и технологии, информационных техник, создания орг. структур и сетей  |
| Духовно-религиозный путь  | Индивидуальный, мистический: отшельничество, аскетизм, монашество, молитвы и медитации  | Социальный:Благотворительность, миссионерство, развитие и совершенствование идеологической и организационной части религии  |
| Способствует развитиюличности  | Через непосредственный личный опыт  | Через социальные отношения  |
| Ответственность за свою жизнь  | «Доверие Вселенной»Проживание той ситуации, которая приходит сама, благодарность Вселенной  | Принятие на себя ответственности за свою жизнь (на ситуативном уровне)  |
| Обманки ответственности  | Отказ от ответственности, синдром неудачника, попытки искать «эзотерические» причины собственных проблем, подверженность манипуляции через передачу ответственности «учителю» или экстрасенсу  | Гиперответственность, недоверие к Вселенной, постоянное беспокойство за сделанный выбор, чувство вины, подверженность манипуляции через чувство вины  |
| Проблемы развития  | Отрыв от реальности, недостаток организации, невнимание к деталям  | Чрезмерная поверхность, сентиментальность вместо духовности.  |

Наконец, еще раз подчеркнем, что модели восприятия времени связаны с факторами КТИ и, следовательно, находятся в тесном (хотя и не всегда очевидном) единстве между собой.

Вероятно, наиболее значимой проблемой современности является вопрос о создании такой системы видения мира, которая сочетала бы в себе возможности и модели мгновенного и модели линейного времени. Другими словами, можно ли заниматься бизнесом и сохранять при этом способность к получению глубокого духовного опыта? Можно ли активно участвовать в социальной жизни и при этом обладать чистым и глубоким восприятием мира?

В каждой цивилизации есть люди, использующие модель ЛВ или МВ в качестве основного способа восприятия времени со всеми их достоинствами и недостатками.

Гармонизация структуры сознания и повышение ее эффективности подразумевает поиск оптимального баланса на уровне факторов КТИ.

Другими словами, построение такой структуры сознания и способа восприятия мира, с ней связанного, интегрирующей восприятие линейного и мгновенного времени.

Эта задача представляется отнюдь не простой, так как в силу исторически сложившихся традиций эти модели довольно жестко дифференцированы в современном обществе. Кроме того, задача такой интеграции подразумевает более глубокое осознание целей развития, как на уровне личности, так и на уровне общества.

Действительно, с точки зрения эффективного функционирования коммерческой или военной организации использование восприятия, основанного только на модели ЛВ, кажется вполне достаточным, и любые глубокие проходы и переживания, связанные с моделью МВ, вроде бы можно и исключить, дабы не мешали серьезным делам. Однако на практике такой перекос часто приводит к тому, что бизнес-структура (возможно, и достаточно эффективная) управляется несчастными людьми. Причем эти люди не осознают причину своего несчастья и зачастую прибегают к обманкам моделей восприятия, будь то алкоголь, наркотики или азартные игры (см. табл.). Самое интересное, что в конечном итоге недостаток качеств МВ скажется и на эффективности бизнес-структуры. Типичные проявления таких проблем — застой, упорное стремление двигаться по уже проложенным рельсам, недостаточная способность к поиску нетривиальных решений и адаптации в новой ситуации.

Обратная ситуация часто встречается в среде людей, чрезмерно увлеченных духовными и религиозными практиками или эзотерикой. Кажется, что для этого достаточно модели МВ... Однако и такой перекос быстро приводит к серьезным проблемам. Во-первых, попытка жить в социуме, но «не быть в социуме» приносит массу страданий и самому человеку и окружающим (последнее проявляется особенно ярко, когда речь идет о принятии на себя ответственности за свою жизнь и обязательств перед другими людьми). Во-вторых, происходит отрыв от реальности и часто сопутствующие этому психологические и психосоматические проблемы. В-третьих, возникает соблазн ускорить процесс вхождения в состояние тотального восприятия МВ с помощью обманок — одна из причин резкого всплеска наркомании на Западе в 60-е годы 6 и в современной России.

Резюмируя все вышесказанное, можно сделать важный философский вывод — задачей современной цивилизации является интеграция моделей ЛВ и МВ, преодоление разрыва между опытом и традициями цивилизацией понимания и цивилизацией восприятия. На уровне личности это означает развитие такой структуры сознания, в которой обеспечен оптимальный баланс между топологией кластеров и свойствами среды (между ближним и дальним порядком).

Сегодня большинство существующих систем личностного развития (включая тренинги, семинары, духовные школы и т. д.) можно достаточно четко разделить по признаку использования той или иной модели восприятия времени. Одни призывают к доверию Вселенной, получению радости от жизни и глубокому духовному опыту; другие — к ответственности за свою жизнь и достижению успеха в социуме (этот великий американский лозунг — «success»). При этом с обеих сторон звучит активная взаимная критика и непонимание: представители школы МВ критикуют оппонентов за бездуховность, коммерциализацию и манипуляцию людьми, а представители школы ЛВ — за безответственность, синдром неудачника и иррациональность идей.

Каким же образом эти модели могут быть реально интегрированы в одну целостную систему?

Отметим, что для разных культур способы такой интеграции будут значительно отличаться. Остановимся более подробно на системе, работающей с обществом, в котором доминирует модель МВ (что крайне актуально для России).

Прежде всего, в современном индустриальном обществе (и в частности в России) модель восприятия времени уже не является моделью МВ в ее изначальной форме. Хотя общие тенденции, характерные для цивилизации восприятия и для всех макрокультурных особенностей модели МВ, безусловно, присутствуют, большинство представителей такого общества уже не обладают способностью к чистому и тотальному восприятию, связанной с МВ.

В таком обществе способность к смене контекста уже в значительной мере утрачена, а способность к смене смысла еще не получила достаточного развития.

Кроме того, в любом индустриальном обществе, в том числе в обществе с традиционным доминированием модели МВ, восприятие линейного времени так или иначе активно используется, однако оно часто никак не интегрировано с опытом МВ и существует в весьма своеобразной (иногда довольно нездоровой) форме. Примерами могут служить очень религиозные и богомольные бандиты или религиозные организации, активно «приватизирующие» чужие деньги и вовсю торгующие водкой и сигаретами, но при этом громко призывающие народ к возрождению духовности. В такой системе восприятие МВ и духовный опыт, с ним связанный, существуют сами по себе, а бизнес и социальные отношения (основанные на модели ЛВ) — совершенно от них независимо. Заметим, что носители такой странной модели восприятия либо вовсе не осознают ее неестественность, либо формируют экраны 7 для ее стабилизации. Таким образом, важна именно интеграция моделей восприятия времени, а не просто практика их совместного применения.

Одним из путей интеграции моделей МВ и ЛВ является исследование опыта чистых состояниях каждой из моделей. Эта идея особенно актуальна для России, так как любую глубокую структуру легче выращивать «от корней», и если доступ к этим корням затруднен, целесообразно сначала его восстановить.

Здесь мы снова возвращаемся к уже неоднократно обсуждавшейся концепции построения канального кластера. Доступ к глубинным слоям сознания связан именно с восприятием МВ, в то же время для формирования стабильного, резонансного к ВЭ адаптативного слоя (а возможно и других подповерхностных слоев) важна модель линейного времени. Таким образом, интеграция моделей МВ и ЛВ связана с формированием канального кластеры 8 .

Исследование «чистых состояний», характерных для одной из моделей восприятия времени может существенно помочь и в борьбе с «обманками» восприятия. Кроме того, из модели факторов КТИ следует неожиданный вывод: действительно глубокое погружение в одно из состояний само по себе способствует гармонизации структуры сознания, т. е. глубокое погружение в восприятие мгновенного времени приведет и к осознанию линейного 9 . Обратное тоже верно. Проблема состоит в том, что для среднего человека западной культуры довольно сложно достичь чистых состояний восприятия.

Другим возможным подходом было бы «параллельное» или «почти параллельное» обучение навыкам взаимодействия с моделями МВ и ЛВ. Например, пройти тренинг «Time management», а затем буддистский ритрит или тренинг восприятия. При всей простоте и ценности такого подхода, ему свойственны несколько проблем. Первая проблема — сложность интеграции разных способов взаимодействия со временем в одну целостную модель. Вполне возможно, что человек будет фрустрирован такими различиями и периодически будет неадекватно применять полученные навыки — созерцать или «самоуспокаиваться» (менять контекст) там, где требуются действия (например, в бизнесе) и наоборот. Другая проблема — при частой смене моделей восприятия и поведения может сформироваться своеобразная дуальная структура сознания, которая может использовать обе модели восприятия времени, и даже достаточно адекватно, но не одновременно. Т. е. в зависимости от ситуации (настроения, степени опьянения) человек как бы включает то один, то другой способ восприятия действительности, при этом, естественно, иногда ошибается.

Пожалуй, наиболее интересным и гармоничным подходом к интеграции способов восприятия времени является создание таких процессов (тренингов, методов психотерапии или просто способов проживания жизни) в которых основной акцент делается на связь, своего роста «мосты» между моделями МВ и ЛВ. То есть акцент смещается с исследования состояний на исследование граней между ними. Такой путь с одной стороны относительно сложен, но с другой наиболее экологичен и эффективен.

«Наведение мостов» между состояниями особенно важно при работе опытом глубоких состояний ИСС — интеграция непосредственного духовного опыта (а также опыта переживания состояний, связанных с глубокими уровнями сознания) с идеей ответственности за реализацию их проекций на адаптативном уровне. Один из примеров — если человек получил опыт переживания смерти (нелинейное время) или другой глубокий экзистенциальный опыт, то исключительно важно переосмыслить этот опыт с позиции планирования своей дальнейшей жизни и принятия на себя определенных внутренних обязательств с этим опытом связанных.

Переживание экстремальных состояний измененного сознания, таких как смерть и рождение (о важности именно этих состояний — см. табл.), с последующей интеграцией этого опыта с позиции восприятия ЛВ может оказаться исключительно мощным ресурсом личностного развития, хотя реализация такого процесса в рамках терапии или тренинга требует особой тонкости и внимания к экологии.

Наконец, отметим, что очень интересные подходы к построению методик личностного развития и психотерапии может дать сама концепция взаимосвязи факторов КТИ, моделей восприятия времени и доминирования различных слоев сознания в различных моделях восприятия (построение канального кластера). В этой статье мы рассмотрели лишь наиболее общие возможности, однако поле для исследований в этом направлении очень широко. В качестве «узелка на память» для творческих психологов отметим возможность сочетания работы с моделями восприятия времени и развития доступа к глубинным кластерам через взаимодействие со стихиями 10 .

В заключение приведем несколько конкретных примеров практического использования наших моделей и построений. Рассмотренные выше подходы интеграции моделей ЛВ и МВ были реализованы в тренингах личностного развития Discovery и в тренинге для бизнесменов Inner Discovery. В обеих программах акцент делался не на технологии коммуникаций или планирования, а именно на получение глубокого личностного опыта, связанного с восприятием мгновенного и нелинейного времени с последующей его интеграцией с моделью ЛВ. При этом косвенным результатом такой работы часто являлось повышение эффективности в бизнесе, планировании и коммуникациях. Близкие подходы с успехом использовались автором в программах бизнес-консультирования.

Но отвлечемся от возможности профессионального применения тех или иных идей или моделей. На уровне личности любое осмысление духовного или эмоционального опыта способствует интеграции моделей восприятия времени и гармонизации структуры сознания.

Сама попытка осмысления психологии личности и мистического опыта средствами науки (путем размышления и анализа) и уже то, что вы читаете эту статью, способствует такой интеграции.

И здесь возможны два пути. Для кого-то будет важным структурировать и глубже понять свой иррациональный внутренний опыт (МВàЛВ), а для кого-то наиболее естественным окажется путь от ЛВ к МВ, т. е. сначала задуматься, проанализировать и осмыслить, а уж потом поверить и глубоко прочувствовать.

**Резюме**

Три фактора КТИ тесно связаны с моделями восприятия времени.

Восприятие мгновенного времени (МВ) связано со свойствами среды (ближним порядком) и доминирует в цивилизации восприятия.

Восприятие линейного времени (ЛВ) связано с топологией кластеров (дальним порядком) и доминирует в цивилизации понимания.

Модель МВ дает возможность тотального восприятия и создает потенциал для получения глубокого духовного опыта. Развитие модели ЛВ привело к появлению концепции личной ответственности за свою жизнь и ее планирование.

Основным способом разрешения проблем в модели МВ является смена смысла, а в модели ЛВ смена контекста.

Недостаточный или подавленный опыт восприятия МВ или ЛВ, а также слабая интеграция этих моделей приводят к обманкам моделей восприятия времени.

Для человека, принадлежащего к современному обществу и участвующего в материальных и социальных отношениях необходимо развитие обеих моделей восприятия времени.

Важной задачей является интеграция обеих моделей ЛВ и МВ в единую целостную систему восприятия. Эта проблема особенно актуальна для современной цивилизации восприятия, в частности для России.

Интеграция моделей восприятия связана с формированием канального кластера.

Методами такой интеграции могут быть:

опыт чистых состояний в каждой из модели восприятия времени;

опыт экстремальных состояний моделей восприятия и других глубоких состояний измененного сознания с его последующим осмыслением и выводом на уровень личной ответственности;

развитие способностей и навыков смены смысла и смены контекста;

опыт осознания и анализа внутренних ощущений и эмоций;

другие модели развития, направленные на формирование канального кластера;

другие модели развития, направленные на гармонизацию факторов КТИ;

Работа по интеграции моделей восприятия времени может строиться на использовании третьего фактора КТИ — напряжения (эмоции, воля, стремление, мотивация).

С точки зрения гармонизации структуры сознания и моделей восприятия возможны два пути: от МВ к ЛВ (осознание, осмысление и структурирование иррационального опыта) и от ЛВ к МВ (формирование осознанной мотивации к получению иррационального опыта или к достаточной открытости такому опыту).

**Примечания**

1 Подробный обзор этих исследований выходит за рамки настоящей статьи, отметим лишь работы С. Гроффа.

2 Базовые практики, предложенные Буддой Гаутамой, — медитация в хождении, медитация сидения и медитация приема пищи построены именно на модели восприятия мира "здесь и сейчас".

3 Из этого замечания следует, в частности, что цивилизация понимания едва ли может сформироваться в раннем примитивном обществе. Кроме того, любое общество, достигшее индустриального уровня, безусловно, несет в себе черты цивилизации понимания.

4 В данном случае речь не идет об абстрактном иррациональном восприятии некого светлого будущего, столь характерного для общества восприятия и воплощенного в идеи коммунизма для будущих поколений или царства Божия после смерти.

5 Отметим, что алкоголь может служить и седативным средством, и средством, изменяющим реальность (то есть попадать в раздел обманок и МВ и ЛВ), — все зависит от практики применения тех или иных напитков и их дозировки. Так, например, для человека с доминирующей моделью МВ, напиться — самый быстрый и легкий способ сменить контекст ситуации и, таким образом, разрешить ее с позиции МВ (“с утра выпил — весь день свободен”). В обществе, где другие способы получения глубокого опыта восприятия утрачены, затруднены или подавлены социумом, алкоголизм может получить большое распространение.

6 "Революция цветов", прогремевшая в 60-е годы в большинстве западных стран и особенно в США, была своего рода попыткой перейти к освоению модели МВ, так как акцент на модель линейного времени привел к своего рода личностному застою в этих странах. Движение хиппи декларировало полный переход к модели МВ (что было весьма актуально для западного общество, где полностью царило восприятие линейного времени), аналогичные причины лежали в основе всплеска "сексуальной революции". Резкий спад движения хиппи обусловлен чрезмерным креном в сторону одной модели восприятия и, как следствие, неудачей попыток как-то интегрировать эту модель восприятия в современное западное общество.

7 Подробнее о формировании экранов см. М. Щербаков «Модель сверхценного экрана ...»

8 Интересно отметить, что отправной точкой наших рассуждений была гармонизация факторов КТИ, тем не менее мы пришли к тому, что любая гармоничная структура сознания предусматривает формирование глобального канального кластера.

9 Историческим примером такого пути, вероятно, может служить биография Будды Гаутамы. Достигнув просветления через исключительно глубокий процесс, основанный на МВ, Будда создал высокоэффективную организационную структуру для развития и распространения учения, а уставам буддистских монастырей и ритуалам разрешения внутренних проблем могли бы позавидовать и современные американские конфликтологи.

10 Красивая и лаконичная реализация этой идеи использована в программах танцевально-двигательной терапии А. Гиршона